

« Ouvrez les yeux! Face à la détresse d'un proche, on doit tous être vigilants »

ÉTAPE 1 (Détecter)

- Savoir détecter les principaux **signes de détresse** psychologique ou **précurseurs** du suicide

L'intention suicidaire n'apparaît pas subitement. Les personnes qui pensent au suicide donnent généralement des signes qui peuvent alerter les proches, amis ou parents de leur désarroi et de leurs intentions.

Voici quelques exemples de signes précurseurs :

LES PAROLES :

Messages directs

- « Je veux en finir »
- « Je vais me tuer »

Messages indirects

- « Vous seriez tellement mieux sans moi »
- « Je suis inutile »
- « J'ai tout raté dans ma vie »
- « Je serai bien mieux mort »
- « La vie ne vaut pas la peine d'être vécue »

LES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS :

- isolement retrait;
- changements importants de comportements : irritabilité, sautes d'humeur, ...;
- mise en ordre des affaires personnelles;
- ennui, indécision, perte du plaisir;
- intérêt marqué pour les armes, les médicaments;
- hyperactivité ou, à l'inverse, manque d'énergie;
- rédaction de son testament, lettre d'adieu;
- troubles du sommeil ou de l'appétit;
- perte d'estime de soi;
- négligence dans l'apparence et l'hygiène;
- tristesse, découragement, agressivité.