

Connaissez-vous quelqu'un qui a des idées suicidaires ?

Toutes les 40 secondes, quelqu'un dans le monde se suicide. Il n'est pas rare que les personnes atteintes de dépression sévère pensent au suicide.

Ce que vous devez savoir si vous craignez que quelqu'un de votre entourage se suicide :

- Le suicide peut être évité. Il n'y a aucun problème à en parler. Poser des questions sur le suicide n'entraîne pas le suicide lui-même. Au contraire, bien souvent cela diminue l'anxiété et permet aux gens de se sentir compris.

Quels sont les signes d'alerte devant faire craindre un suicide :

- La personne menace de se tuer.
- La personne dit des choses comme « Je ne manquerai à personne quand je serai parti ».
- La personne cherche des moyens de se tuer. Par exemple, elle veut se procurer des pesticides, des armes à feu ou des médicaments, ou elle cherche sur Internet des moyens de se supprimer.
- La personne dit au revoir à ses proches, donne des objets de valeur ou rédige son testament.

Quelles sont les personnes les plus exposées au risque de suicide ?

- Les personnes qui ont déjà fait une tentative de suicide.
- Les alcooliques, les dépressifs et les toxicomanes.



N'OUBLIEZ PAS :
si vous connaissez quelqu'un qui a des idées suicidaires, parlez-lui-en. Écoutez-le en restant ouvert d'esprit et proposez-lui votre aide.

- Les personnes qui sont dans une situation de grave détresse affective, par exemple après la perte d'un être cher ou une rupture sentimentale.
- Les personnes qui souffrent d'une douleur ou d'une maladie chronique.
- Les personnes qui ont connu la guerre ou qui ont été victimes de violence, d'un traumatisme, de maltraitance ou de discrimination.
- Les personnes qui sont socialement isolées.

Ce que vous pouvez faire

- Trouvez un endroit tranquille afin, au moment opportun, de parler du suicide avec la personne qui vous inquiète. Dites bien que vous êtes là pour l'écouter.
- Encouragez la personne à demander l'aide d'un professionnel, par exemple un médecin, un professionnel de la santé mentale ou un travailleur social. Proposez de l'accompagner à un rendez-vous.
- Si vous pensez que le risque de suicide est imminent, ne la laissez pas seule. Sollicitez les services d'urgence, appelez un numéro d'écoute ou tournez-vous vers un professionnel de la santé ou les membres de la famille.
- Si la personne qui vous inquiète vit avec vous, assurez-vous qu'elle n'a pas accès à des moyens de se suicider au domicile (pesticides, armes à feu ou médicaments).
- Gardez le contact avec la personne pour savoir comment elle va.