

# 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.