



JE M'INQUIÈTE POUR QUELQU'UN

JE PEUX AGIR !

Quelqu'un vous inquiète et vous ne savez pas quoi faire? Vous avez entendu une personne de votre entourage parler plus ou moins clairement de suicide? Vous remarquez des signes inquiétants chez une personne découragée sans trop savoir ce qu'il en est?

Nous sommes convaincus que vous pouvez agir d'une façon ou d'une autre.

Agir, c'est reconnaître les signes Agir, c'est porter attention

Certains signes peuvent être trompeurs. Une personne qui pense au suicide ne paraît pas nécessairement déprimée. Elle peut cacher sa tristesse sous des apparences de « bouffon » ou de « dur ».

Une personne suicidaire se confie souvent plus facilement à une personne proche en qui elle a confiance (ami, parent, professeur, professionnel...)

Ce dont a besoin une personne suicidaire, c'est de trouver quelqu'un qui pourra la soutenir, l'aider à faire face à ses problèmes, un à la fois... bref, l'aider à retrouver espoir.

La personne qui arrive à la conclusion que seul le suicide peut mettre fin à sa souffrance et qui planifie son geste peut sembler soulagée, heureuse, voire même euphorique. Son attitude peut nous laisser croire que la crise est terminée.

Il faut garder à l'esprit qu'une bonne humeur soudaine peut représenter un signe avant-coureur d'une tentative de suicide. En cas de doute, il vaut mieux en parler directement avec la personne.

Dans tous les cas, la personne suicidaire se sent dépassée par l'ampleur de ses problèmes. De son point de vue, il n'y a pas d'autres solutions que le suicide pour mettre fin à sa souffrance.

Il peut être difficile de soutenir un proche pour qui nous sommes inquiets.

N'attendez pas, appelez-nous.

Vous recevrez des informations, de l'aide et du soutien

Contactez un intervenant au **819 564-1354**

Agir, c'est mesurer l'urgence

Il est extrêmement important de confirmer si la personne pense au suicide. Cette étape n'est pas facile, mais c'est la plus importante de toutes. Il faut aborder la question directement, clairement. « *Tu n'as pas l'air dans ton assiette ces derniers temps. Je vois que tu ne vas pas bien. Penses-tu au suicide ?* » Même si c'est très difficile à faire, poser la question aussi ouvertement lance un message à la personne que vous êtes prêt à recevoir la réponse.

Il faut éviter de poser la question en suggérant une réponse. « *Tu n'as pas l'air dans ton assiette ces derniers temps. Je vois que tu ne vas pas bien. Tu ne penses pas au suicide là hein ?* » Poser la question ainsi porte le message que vous êtes mal à l'aise à l'idée de recevoir ses confidences.

Si la personne mentionne que oui, elle pense au suicide, il faut alors demander un peu plus de détails et voir jusqu'où elle a planifié son geste (quel serait le moyen choisi par la personne pour se suicider ? Sait-elle où elle voudrait le faire ? À quel moment ?)

Plus le geste est planifié, plus nous devons être directif et agir rapidement. Il est alors temps de passer le flambeau à un professionnel.

Secret ou discrétion ?

Garder le secret qui nous a été confié risque de limiter les interventions possibles et nous faire porter seul la responsabilité du mieux-être de l'autre. Sans garder le secret, il est tout de même possible de s'engager auprès de notre proche à être discrets, en tout respect.

Agir, c'est offrir son soutien

Offrir son soutien c'est avant tout de prendre la personne au sérieux en évitant de se moquer d'elle, de moraliser ou de la mettre au défi. Il est très important de lui faire part de nos inquiétudes à son sujet et de l'écouter, lui démontrer que l'on comprend l'ampleur de sa détresse et lui manifester notre affection.

Soutenir l'autre personne dans sa démarche de recherche de solutions et de recherche d'aide, tout en respectant nos limites et en évitant de tout faire à sa place est aussi une bonne façon d'accompagner un proche suicidaire.

Il ne faut par contre surtout pas oublier d'aller nous-mêmes chercher de l'information et du soutien pour être en mesure de mieux aider notre proche en détresse.

Agir, c'est aussi une question d'attitude

L'idée qu'un être cher puisse aller si mal qu'il pense à s'enlever la vie est insoutenable. Plusieurs émotions s'entremêlent : incompréhension, impuissance, colère, inquiétude...

Quelquefois, nous préférons nier la situation, nous dire que ce n'est pas si grave et que ça va passer. Ou encore, il nous arrive de penser que ce que l'autre personne vit est anodin alors que pour elle, la situation est très souffrante.

Essayons d'aller au-delà de nos peurs et de nos préjugés et agissons !