

Comprendre le suicide

Comprendre le suicide

Bien que le suicide soit un geste individuel, il s'inscrit dans un contexte plus large d'interactions entre la personne, sa communauté immédiate et la société en général. La qualité de vie de la personne, son réseau social de même que la disponibilité des ressources lorsque celle-ci a besoin d'aide ont une influence sur sa situation de détresse.

Ce qui fait qu'une personne ne voit plus de solution à ses problèmes, ce n'est habituellement pas le problème en soi, mais bien la perception qu'elle a du problème.

Il n'y a généralement pas une seule cause de suicide, mais un mélange complexe de facteurs de risque qui interagissent tous ensemble.



- ✓ Les facteurs à considérer
- ✓ Les mythes et réalités
- ✓ Différents signes de détresse
- ✓ Les symptômes de la dépression

Pour bien comprendre le comportement suicidaire, il est important de tenir compte de l'ensemble des facteurs.

Les facteurs prédisposants au suicide

Ces facteurs sont liés à l'histoire de vie d'une personne et rendent celle-ci plus vulnérable.

- abus
- violence
- problèmes de santé mentale
- etc.

Les facteurs qui contribuent au suicide

Comportements ou événements qui augmentent le risque de suicide à un moment précis.

- abus de drogues ou d'alcool
- manque de ressources
- etc.

Les facteurs qui précipitent le suicide

Il s'agit de la goutte qui fait déborder le vase.

- peine d'amour
- échec
- rejet
- autre événement de vie difficile et récent
- etc.

Les facteurs de protection

Ces facteurs réduisent l'effet des trois autres facteurs et élargissent le champ des solutions possibles.

- disponibilité de ressources dans l'entourage
- présence de modèles sains
- etc.

Les mythes et réalités sur le suicide

Les tabous entourant le suicide ont donné naissance à plusieurs mythes et croyances. Bien que ce sujet délicat réussisse progressivement à se frayer un chemin au sein des grands enjeux sociaux de notre époque, plusieurs affirmations doivent encore être démystifiées.

Afin de pouvoir agir collectivement et plus efficacement pour prévenir le suicide, nous vous invitons à consulter notre section [Questions fréquentes sur le suicide](#). Vous y trouverez différentes affirmations à propos du suicide ainsi leurs véritables réponses.

Reconnaître les signes de détresse

Les personnes qui pensent au suicide indiquent plus ou moins clairement leurs intentions à leur entourage immédiat.

Il est donc important d'identifier les signes précurseurs du suicide qui sont des indices d'appels à l'aide.

On peut ainsi intervenir à temps.

Attention aux signes trompeurs

Une soudaine amélioration de l'humeur peut vouloir dire que la personne va mieux, mais peut aussi vouloir dire qu'elle a planifié son geste et qu'elle se sent « apaisée » d'avoir pris la décision de passer à l'acte. Selon sa perception, elle peut penser qu'elle va bientôt arrêter de souffrir ou de faire souffrir les autres.



Différents signes de détresse

- ✓ Messages verbaux directs ou indirects
- ✓ Indices émotionnels
- ✓ Indices comportementaux
- ✓ Indices cognitifs

Messages verbaux directs ou indirects

La personne parle de son intention de se tuer clairement ou de façon plus détournée, parle de mort, d'écoeurement ou d'essoufflement.

- Je veux me suicider
- Je vais me tuer
- Je n'ai plus le goût de vivre
- La vie n'en vaut pas la peine
- Vous seriez bien mieux sans moi
- Bientôt, vous aurez la paix, je vais débarasser le plancher
- Etc.

Indices émotionnels

- Symptômes de dépression (faire attention aux manifestations de colère, d'impulsivité ou d'irritabilité chez les adolescents)
- Symptômes d'anxiété
- Délire de persécution
- Etc.

Indices comportementaux

- Changement de comportement
- Don d'objets
- Rédaction d'une lettre d'intention
- Intérêt soudain pour la question du suicide et pour les moyens de se suicider
- Isolement
- Rémission spontanée (la personne apparaît soudainement soulagée / heureuse, mais rien n'est réglé)
- Négligence du corps
- Etc.

Indices cognitifs

- Difficulté de concentration
- Incohérence et confusion dans le langage
- Fixations
- Absence de motivation
- Perte de mémoire
- Etc.

Se sentir triste, être déprimé, avoir des « idées noires » ou connaître des troubles du sommeil ne signifie pas nécessairement que vous souffrez de dépression.

Pour que l'on considère qu'une personne souffre d'un trouble dépressif majeur, elle doit avoir des symptômes pour la première fois, ou ceux-ci doivent être nettement plus graves qu'avant l'épisode.

Ces symptômes doivent également être présents presque toute la journée, presque tous les jours, pendant au moins deux semaines de suite.

L'épisode doit finalement être accompagné d'une détresse ou d'une altération du fonctionnement cliniquement significative.

Les symptômes de la dépression

- ✓ Symptômes émotionnels
- ✓ Symptômes physiques
- ✓ Symptômes comportementaux
- ✓ Symptômes cognitifs



Il est important de discuter de tous les symptômes que vous présentez avec votre médecin.

L'objectif de tout traitement est de vous aider à redevenir vous-même pour que vous puissiez profiter des choses comme avant. Pour ce faire, le bon traitement pour prendre en charge et atténuer tous vos symptômes doit être trouvé. Même si l'on vous prescrit des médicaments, cela peut prendre un certain temps avant qu'ils ne fassent effet et il se peut que vous deviez essayer différents médicaments avant de trouver celui qui fonctionne le mieux pour vous. De plus, l'objectif du traitement va au-delà d'une amélioration de votre état. Vous devez continuer à vous sentir mieux.

La dépression n'est pas simplement un changement d'humeur temporaire ou encore un signe de faiblesse. Il s'agit d'un véritable problème médical entraînant de nombreux symptômes émotionnels, physiques, comportementaux et cognitifs.

Symptômes émotionnels

- Tristesse permanente, presque tous les jours
 - Ce sentiment de tristesse peut se manifester sans raisons apparentes. Il peut être intense et rien ne semble pouvoir le faire disparaître.
- Sentiment d'inutilité, de culpabilité excessive ou inappropriée
- Pensées suicidaires
 - Ces pensées peuvent souvent survenir pendant la dépression. Elles doivent être prises très au sérieux et la personne doit demander immédiatement de l'aide si elle a ce type d'idées.
- Perte d'intérêt ou de plaisir par rapport à des activités
 - Cette perte d'intérêt peut toucher tous les domaines de la vie : des loisirs antérieurs (aller au cinéma, lire, magasiner) aux activités quotidiennes que la personne appréciait (cuisiner, effectuer divers travaux, jouer avec les enfants).

Si vous éprouvez certains symptômes figurant dans ce document et qu'ils ont une incidence sur votre vie, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Consulter une ressource reconnue en santé mentale ou un médecin constitue une étape essentielle.

Ne négligez pas l'aide que vous pouvez obtenir de la part de ceux qui vous entourent et n'oubliez pas de penser à ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous.

Symptômes physiques

- Baisse d'énergie
 - Les personnes souffrant de dépression ressentent souvent une baisse d'énergie, même si elles n'ont pas fait d'efforts physique. Cette fatigue dépressive est caractérisée par le fait que ni le repos, ni le sommeil ne l'atténue.
- Déficience psychomotrice
 - La dépression peut faire en sorte que l'on a l'impression que tout chez nous fonctionne au ralenti : élocution, pensées et mouvements corporels ralentis; pauses plus longues avant de répondre; diminution du volume et de l'inflexion de la voix, de la quantité ou de la variété du contenu. Le mutisme peut aussi accompagner la dépression.
- Douleurs et maux
 - La dépression peut être accompagnée de douleurs physiques (maux de tête, douleurs articulaires, maux d'estomac, etc.).
- Insomnie ou hypersomnie
 - Le sommeil est souvent interrompu ou non revigorant. La personne se réveille souvent très tôt et l'anxiété mentale ressentie l'empêche de se rendormir. D'autres cas peuvent inclure un sommeil excessif.
- Changement de poids

Symptômes comportementaux

- Changement d'appétit
 - Dans la plupart des cas, l'appétit diminue : la nourriture semble insipide et les portions paraissent trop grandes. Toutefois, certaines personnes augmentent parfois leur consommation de nourriture (notamment les sucreries), ce qui peut entraîner un gain de poids.
- Impression de nervosité
 - Pour certaines personnes, la dépression les rend très agitées et nerveuses (incapacité à rester assises, marcher de long en large, se tordre les mains, tripoter ses vêtements ou d'autres objets, etc.).

Symptômes cognitifs

- Difficulté à prendre des décisions ou à se concentrer
 - La dépression peut faire diminuer notre capacité à penser ou à nous concentrer ou encore peut nous rendre indécis.