



Connaissez-vous quelqu'un susceptible d'envisager de se suicider ?

Il n'est pas rare de penser à mettre fin à ses jours. Si vous vous inquiétez pour quelqu'un, lisez ce qui suit...



Ce qu'il faut savoir

- Le suicide n'est pas un sujet tabou.
- Demander à quelqu'un s'il pense au suicide ne l'incite pas à passer à l'action. En fait, cela a souvent pour effet de réduire l'anxiété et d'aider la personne à se sentir comprise.

Signes d'alerte

- Changements d'humeur importants.
- Repli sur soi.
- Expression de pensées, de sentiments ou de plans pour mettre fin à sa vie.
- Certaines phrases prononcées comme « Je ne manquerai à personne quand je ne serai plus là » ou « Je n'ai aucune raison de vivre ».
- Recherche de moyens de se suicider.
- Faire ses adieux à ses proches et à ses amis.
- Donner ses biens les plus précieux.



Qui est exposé ?

- Les personnes qui ont déjà tenté de mettre fin à leurs jours.
- Les personnes en détresse émotionnelle aiguë ou souffrant de dépression.
- Les personnes socialement isolées.
- Les personnes qui ont des problèmes d'alcool ou de drogue.
- Les personnes qui ont une maladie ou des douleurs chroniques.
- Les personnes ayant subi des violences, des mauvais traitements ou d'autres traumatismes.
- Les personnes appartenant à des catégories de population marginalisées ou victimes de discriminations.

Ce que vous pouvez faire

- Trouvez un moment approprié et un endroit calme pour parler avec la personne au sujet de laquelle vous vous inquiétez. Dites-lui que vous êtes là pour l'écouter.
- Encouragez-la à demander l'aide d'un agent de santé, qu'il s'agisse d'un médecin ou d'un spécialiste de la santé mentale, ou bien d'un conseiller ou d'un travailleur social. Et proposez-lui de l'accompagner à un rendez-vous.
- Si vous pensez que la personne court un danger immédiat, ne la laissez pas seule. Contactez les services d'urgence, une ligne d'écoute téléphonique, un agent de santé ou un membre de la famille.
- Si la personne pour laquelle vous vous inquiétez vit avec vous, assurez-vous qu'elle n'a pas accès à des objets avec lesquels elle pourrait se faire du mal.
- Prenez des nouvelles régulièrement pour voir comment elle va.

N'oubliez pas : Si vous connaissez quelqu'un susceptible d'envisager de mettre fin à ses jours, parlez-lui. Écoutez-le avec un esprit ouvert et proposez-lui votre aide.



Organisation mondiale de la Santé