



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

LE SUICIDE

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre générale. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

Le suicide est une grande tragédie, tout particulièrement chez les jeunes. Il est d'ailleurs plus commun qu'on le pense. Beaucoup de suicides pourraient être prévenus et le premier pas pour résoudre un problème est d'en connaître davantage sur le sujet. Souvent, les comportements suicidaires sont vraiment un "appel à l'aide". Le suicide est une expérience dévastatrice pour les survivants, peu importe l'âge de la victime. Le chagrin, la culpabilité, la honte, le choc et l'incrédulité sont tous des sentiments communs. Les personnes qui ressentent ces sentiments ont besoin qu'on leur parle, qu'on les écoute, qu'on les prenne dans ses bras et qu'on leur tende la main. L'information sur le chagrin et le counseling pour le deuil peuvent beaucoup aider.

POURQUOI UNE PERSONNE CHOISIT-ELLE DE S'ENLEVER LA VIE?

Il n'y a pas de raison unique qui motive une personne à s'enlever la vie. La plupart des personnes qui se suicident sont incertaines face à leur geste mais un sentiment écrasant de désespoir, de n'avoir personne à qui se confier et de n'avoir aucun espoir face à leur avenir peuvent être des causes de leur geste. Les facteurs suivants peuvent aussi jouer un rôle important.:

- Les tensions familiales;
- les sentiments de solitude;
- la perte d'un emploi;
- les pressions financières;
- la perte d'un être cher;
- les problèmes de santé;
- la dépression prolongée;
- l'alcool et les drogues.

QUELS SONT LES SIGNES PRÉCURSEURS?

Les personnes qui décident de se suicider laissent souvent des indices qui informent leur entourage de leurs intentions mais beaucoup de gens ne prennent pas ces menaces au sérieux. Les personnes qui disent vouloir se suicider devraient être prises au sérieux. Voici quelques exemples d'indices: les menaces verbales de suicide telle que "tu serais bien mieux sans moi": les changements de personnalité ou les comportements bizarres; le fait de donner ses biens les plus précieux; la mise en ordre de ses affaires; l'isolement face aux amis et collègues. La dépression est une autre signe mais elle est plus difficile à déceler. Des sentiments de perte et de désespoir sont communs chez les personnes déprimées (voir la feuille de renseignements de l'ACSM sur la dépression). Il est surprenant d'apprendre que les personnes déprimées se suicident souvent alors que leurs symptômes semblent s'améliorer. Les personnes suicidaires croient habituellement qu'on ne peut pas les aider et elles ne voient donc aucune raison de continuer à vivre. En réalité, le traitement de la dépression réussit remarquablement bien à aider les gens à retrouver le goût de vivre.

STATISTIQUE SUR LE SUICIDE

- Plus de 3 500 Canadiens s'enlèvent la vie chaque année.
- Un Canadien sur 25 tente de se suicider au moins une fois dans sa vie.
- Le suicide est la deuxième cause de décès chez les hommes âgés de 22 à 44 ans et la troisième chez les femmes du même groupe d'âge.
- Environ 90% des suicides se produisent à la maison.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

Une personne qui envisage le suicide a besoin de l'appui de gens qui sont prêts à l'écouter et qui se soucient d'elle. L'appui des membres de la famille et des amis est très important. Si une personne semble déprimée, réassurez-la que la dépression peut être soignée. Lorsqu'une personne parle de suicide, ne craignez pas d'en discuter avec elle; demandez-lui comment elle se sent et pourquoi elle souhaite mourir. **PRENEZ TOUTES LES MENACES AU SÉRIEUX.** La meilleure façon d'aider cette personne est de l'informer qu'elle peut obtenir de l'aide et de l'encourager à accepter l'aide d'un professionnel immédiatement.

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Demander de l'aide et savoir où s'adresser pour obtenir un soutien positif peut éviter une tragédie. Vous souhaitez peut-être communiquer avec votre médecin de famille, ou la succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région.