

# Prévention du suicide

Tout le monde peut, à un moment ou à un autre de sa vie, ressentir de la détresse et un sentiment de désespoir qui l'amène à penser au suicide. Cependant, il est possible d'aller mieux et chercher du soutien est la première étape.

## Facteurs de risque

- Problèmes de santé mentale (dépression, troubles anxieux, TPL)
- Pensées, comportements ou tentatives suicidaires antérieurs
- Avoir des membres de la famille ou des amis qui ont tenté de se suicider ou sont morts par suicide
- Automutilation
- Perte d'une relation importante (ex. une rupture)
- Isolement et absence de liens significatifs dans la famille
- Difficultés scolaires
- Conflits avec les pairs accompagné d'humiliation et/ou de rejet
- Consommation de drogues et d'alcool

## Comportements à surveiller

- Menaces suicidaires directes ("Je veux mourir") et indirectes ("Sans moi, tu ne seras plus heureux")
- Notes de suicide, messages sur les médias sociaux, adieux ; sous-entendus que vous ne vous reverrez plus
- Faire ses derniers projets ; donner ses biens
- Préoccupation pour la mort ; écrire des poèmes ou des textes, faire des dessins, consultation de sites Internet consacrés à la mort, recherches sur les moyens de se suicider
- Augmentation des comportements à risque ; consommation accrue de drogues et d'alcool, rapports sexuels non protégés, conduite imprudente
- Changements dans le comportement, le sommeil, l'alimentation, l'hygiène
- Sautes d'humeur extrêmes, rage, repli sur soi et sentiments intenses de tristesse, d'inutilité et de désespoir.

Références: [suicideactionmontreal.org](http://suicideactionmontreal.org)



Créé par : Michelle Coughlin-Rinehart, TSP

Dernière mise à jour: 2021/08/17 - Veuillez noter que certaines informations ou ressources ont possiblement changé depuis la dernière mise à jour.



## QUE FAIRE?

### Si vous avez des pensées suicidaires :

- Reconnaissez les signes d'alerte chez vous afin de pouvoir identifier le moment où vous devez demander de l'aide.
- Reconnaissez que les pensées suicidaires sont le résultat de problèmes traitables.
- Évitez les drogues et l'alcool.

### DEMANDEZ DE L'AIDE ! Vous pouvez vous en sortir :

- Parlez-en à un adulte de confiance (membre de la famille, personnel scolaire, entraîneur, thérapeute, médecin, etc.)
- Contactez l'une des ressources énumérées ci-dessous ou appelez le 9-1-1, ou, présentez-vous directement aux urgences de l'hôpital le plus proche si vous pensez être en danger imminent.

### Livres

Bedwani, N.C. (2015) *L'Adolescent suicidaire: le reconnaître, le comprendre, l'aider*. Centre hospitalier universitaire St. Justine.

Lambin, M. (2010). *Aider à prévenir le suicide chez les jeunes*. Centre hospitalier universitaire St. Justine.

Quiviger, A. (2009). *Ne meurs pas!* Bayard.

### Si votre enfant ou vos proches ont des pensées suicidaires :

**Connecter.** Écoutez, acceptez, ne jugez pas, validez ses sentiments et ses expériences.

**Confirmer.** Demandez-lui s'il a des pensées de mort ou de suicide. Le fait de demander directement à quelqu'un s'il a des pensées suicidaires ne suggère pas l'idée. Au contraire, cela ouvre la porte à l'expression de la souffrance et à la demande d'aide.

**Protéger.** Prenez au sérieux les menaces proférées. Assurez-vous que la personne n'a pas accès à des moyens qui pourraient être utilisés pour se faire du mal (médicaments, drogues, alcool, objets pointus, armes à feu).

**Restez.** Ne laissez pas seule une personne que vous soupçonnez à risque d'un passage à l'acte.

**Agissez.** Si vous craignez que la personne soit en danger imminent, appelez le 911 ou accompagnez-la aux urgences de l'hôpital le plus proche. Vous pouvez également chercher du soutien auprès des ressources énumérées ci-dessous.

[https://www.nasponline.org/assets/images/Resources%20and%20Publications/Resources/PrevetingYouthSuicide\\_TeenVersion\\_FINAL.png](https://www.nasponline.org/assets/images/Resources%20and%20Publications/Resources/PrevetingYouthSuicide_TeenVersion_FINAL.png)

### Ressources

- **9-1-1** : Si vous ou un de vos proches êtes en danger imminent, appelez pour de l'aide immédiat.
- **8-1-1**: Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>
- **Suicide Action Montréal**: 24/7 – Appel gratuit: 1-866-277-3553 <https://suicideactionmontreal.org/>
- **Tel-Jeunes**: Soutien aux jeunes de moins de 20 ans, 24/7, free call 1-800-263-2266, text 514-600-1002, chat en ligne ou courriel: <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>
- **Jeunesse, J'écoute**: 24/7 – Appel gratuit: 1-800-668-6868 <https://kidshelpphone.ca/>
- **L'Autre Maison Centre de Crise**: 24/7 – Tel: 514-768-7225 <https://centredecrise.ca/lautre-maison>
- **Centre de Crise de l'Ouest de l'Île**: 24/7 - Tel: 514-684-6160 <https://centredecriseoi.com/>
- **Les Amis de la santé mentale**: Tel: 514-636-6885 <https://info@asmfmh.org>
- **Centre d'anxiété et de dépression de Montréal**: Tel: 514-777-4530 <https://www.helpforanxietydepression.com/>

