PRÉVENTION DU SUICIDE

LES SIGNES ET LES MOMENTS CRITIQUES À SURVEILLER

Plusieurs facteurs et des circonstances de vie peuvent faire naître ou augmenter la détresse, et ainsi amener certaines personnes à penser au suicide. Nous pouvons tous jouer un rôle de prévention du suicide. Connaître les signes, les moments critiques et les ressources qui existent peut nous aider à jouer ce rôle.

Lisez ceci, vous pourriez sauver une vie.

Quelques indices ou signes à surveiller

Soyez attentifs à ces changements et comportements, une personne en détresse pourrait :

- avoir des problèmes de sommeil ou d'appétit ;
- être anxieuse ;
- vivre un état de fatigue et un manque d'énergie ; être irritable ou agressive ;
- augmenter sa consommation ou modifier ses habitudes de consommation de substances psychoactives ;
- négliger son hygiène ;
- s'isoler ;
- perdre d'intérêt ;
- se sentir inutile ;
- ne plus voir de sens à sa vie ;
- être confuse et incohérente ;
- donner des objets importants ;
- dire des phrases comme « le monde serait mieux sans moi », « bientôt vous allez avoir la paix, je vais débarrasser le plancher! » ;
- être plus émotive ou plus froide qu'à l'habitude.

Centre de prévention du suicide de Lanaudière

La prévention à la portée de tous !



Personnes plus à risque

Les personnes les plus à risque de PENSER AU SUICIDE présentent souvent ces caractéristiques :

- être un homme en situation de vulnérabilité ;
- souffrir d'un trouble de santé mentale ;
- avoir une dépendance (alcool, drogue, jeu) ;
- avoir déjà fait une tentative de suicide.

Moments critiques

Certaines périodes de vie ou des événements peuvent augmenter la souffrance et la détresse :

- perte significative (emploi, maison, rupture amoureuse ou amicale, argent, etc.) ;
- agression et violence conjugale ;
- changements majeurs dans plusieurs sphères de vie à la fois (ex. : pandémie) ;
- annonce d'un diagnostic ;
- deuil ;
- arrestation, emprisonnement, suspension au travail ;
- situation humiliante ;
- rechute ou sevrage chez un consommateur de drogue ou d'alcool ;
- changement lié à la médication (nouveau traitement, oubli de la médication, changement de dosage).

Vous croyez qu'une personne éprouve de la détresse ?

Centre de prévention du suicide de Lanaudière
1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
Numéro local : 450 759-6116

- Intervention téléphonique 24/7 ;
- Soutien pour personnes ou groupes de personnes inquiètes pour un proche en détresse ;
- Soutien individuel et de groupe pour personnes endeuillées par suicide.

Suicide.ca
535353 (texto)

- Service d'intervention numérique (clavardage et texto) 24/7 en prévention du suicide ;
- Soutien pour les personnes en détresse, leur entourage et les personnes endeuillées par suicide.