

La prévention du suicide : comment puis-je y contribuer?

« Je suis plus capable »

« J'ai tout essayé, rien ne fonctionne »

« Vous allez être mieux sans moi »

Par Josianne Beaumont
Intervenante pour le service aux proches et aux intervenants
Suicide Action Montréal

Vous avez déjà entendu ces paroles? Si oui, il y a de bonnes chances que vous ayez été confronté à une situation dans laquelle une personne n'allait pas bien. VRAIMENT pas bien. Entendre la détresse d'un(e) conjoint(e), d'un membre de notre de famille ou d'un collègue peut être déstabilisant, voire bouleversant. Que faire lorsque quelqu'un est en détresse au point de vouloir s'enlever la vie? Comment réagir en tant que proche? Quel est votre rôle?

Les premiers signes

Il n'est pas toujours évident de repérer quelqu'un en détresse. Cependant, lorsque vous remarquez des changements importants dans les habitudes de la personne (ex : il était très sociable mais maintenant il s'isole de plus en plus) et que celui-ci ne va pas bien, posez-vous des questions. Il existe une grande variété de signes. Chaque personne réagit différemment aux épreuves de la vie et l'isolement n'est pas automatiquement en lien avec la présence d'idées suicidaires. En cas de doute, il est important de poser des questions directes à la personne qui vous inquiète : *« Tu m'inquiètes, penses-tu au suicide? »* *« As-tu des idées suicidaires? »*

Que peut être mon rôle?

Il est possible d'aider une personne qui a des idées suicidaires. La première chose à faire est d'en parler ouvertement, calmement, avec votre cœur. Il est important d'exprimer clairement votre inquiétude à la personne. De lui dire que vous êtes là et qu'elle n'est pas seule. Il reste que l'aide que vous pouvez apporter peut se manifester de différentes façons, selon le lien que vous avez avec cette personne, vos aptitudes personnelles et votre aisance à gérer cette situation. Certaines personnes auront de la facilité à poser directement des questions quant aux idées suicidaires tandis que d'autres seront plus à l'aise à concocter de petits plats pour la personne qui n'aurait pas l'énergie pour cuisiner. D'autres proches quant à eux pourront accompagner la personne à ses rendez-vous. Chacun, selon sa personnalité, sa disponibilité, peut apporter une forme de soutien à la personne suicidaire. Pour pouvoir rester aidant, il est important de prendre le temps d'identifier nos limites personnelles.

Et les professionnels dans tout ça?

Il peut venir un moment où le besoin de recevoir une aide professionnelle peut se faire sentir. En effet, malgré tout votre dévouement envers la personne suicidaire, il peut arriver un moment où vous commencez à être essouffé et/ou à ne plus savoir quoi dire ou quoi faire pour aider la personne. De plus, impliqué émotionnellement, il est normal que vous puissiez vous sentir impuissant face à la détresse d'une personne qui vous est chère. **INSISTEZ** auprès de la personne suicidaire pour qu'elle aille chercher de l'aide professionnelle, accompagnez-là s'il le faut! Vous n'avez pas à rester seul, allez chercher des alliés auprès des centres de prévention du suicide, des CLSC, des hôpitaux...etc. Parce que soutenir une personne suicidaire ne devrait jamais être fait seul, mais plutôt en collaboration, ensemble, en équipe!

Des ressources :

Josianne Beaumont, intervenante à Suicide Action Montréal
Suicide Action Montréal : 1-866-277-3553

AQPAMM (Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale) : 514-524-7131