

Pour prévenir le suicide, il faut le reconnaître, en parler et obtenir de l'aide!

On peut parfois se sentir dépassé par la vie. Il se passe tellement de choses et il est parfois très difficile d'y faire face. L'échec à un examen important, l'intimidation, la fin d'une relation, une grosse querelle avec un parent ou un ami, et la pression de réussir, d'appartenir et de se conformer – tout cela peut s'accumuler et certaines personnes peuvent avoir le sentiment que cela n'ira jamais mieux. Ces sentiments peuvent mener à des idées suicidaires.

Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

Les gens sont plus susceptibles de parler à un ami lorsqu'ils vivent un moment difficile. La plupart des personnes qui pensent à se suicider font des allusions ou agissent de différentes façons qui peuvent parfois vous indiquer que quelque chose ne va pas.

- La personne a perdu l'intérêt pour sa famille, ses amis, l'école, ses loisirs ou son travail à temps partiel.
- La personne ne réussit pas bien à l'école, ne va pas en cours ou a des problèmes de concentration.
- La personne prend davantage de risques.
- La personne consomme plus de drogues ou d'alcool.
- La personne a des comportements nouveaux ou accrus d'automutilation ou d'actes autodestructeurs.
- La personne est plus colérique, son humeur change soudainement ou elle a une humeur « plate » (inexpressive).
- La personne a davantage de conflits avec sa famille ou ses amis.
- La personne donne (ou jette) ses choses préférées.
- Les créations artistiques, la poésie ou l'écriture de la personne comportent des thèmes sombres.
- La personne dit des choses comme : « Tout le monde sera plus heureux sans moi », « Je voudrais être mort », ou « Je n'en peux vraiment plus ».
- La personne mange ou dort beaucoup plus ou beaucoup moins. Elle ne fait plus l'effort de bien se présenter, se coiffer ou bien s'habiller.
- La personne se plaint qu'elle ne se sent pas bien, par exemple des maux de ventre, des maux de tête, de la fatigue, etc.
- La personne se rabaisse ou a du mal à accepter les compliments.
- La personne tient des propos sur la mort ou le suicide, fait des blagues sur le suicide, par exemple : « Je vais vous manquer quand je serai parti ».

Comment parler du suicide à un ami?

Si vous observez des signes avant-coureurs ou que vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, il faut agir. Parlez à votre ami. Voici quelques conseils utiles, que ce soit vous qui allez vers cette personne, ou qu'elle commence elle-même la conversation.

- D'abord et avant tout : écoutez. Ne portez pas de jugement et gardez l'esprit ouvert.
- Ne rejetez ou minimisez pas le stress, la perte ou l'expérience de votre ami. Si c'est important pour lui, c'est important. Les sentiments ne sont pas mauvais, ils sont ce qu'ils sont : il faut les reconnaître et les écouter.
- Faites-lui savoir que vous vous préoccupez de lui, qu'il est important pour vous et que vous voulez le soutenir par tous les moyens possibles.