

Comment aider une personne qui songe au suicide

- Soyez direct. Abordez le thème du suicide de manière ouverte et avec un ton naturel.
- Soyez à l'écoute. Encouragez l'expression des sentiments. Reconnaissez l'état de la personne.
- N'émettez aucun jugement. Évitez de débattre sur le suicide ou les sentiments de la personne. Évitez de sermonner sur la valeur de la vie.
- Soyez impliqué. Soyez disponible. Manifestez votre intérêt et votre soutien.
- Ne mettez pas la personne au défi de passer à l'acte.
- N'ayez pas l'air choqué. Cela risque de dresser une barrière entre vous.
- Évitez de vous faire passer pour un confident. Cherchez du soutien.
- Faites-lui comprendre qu'elle a le choix et qu'il y a de l'espoir.
- Prenez des mesures. Débarrassez-vous des potentiels objets dangereux, tels que les armes à feu, les cordes et les médicaments.
- Demandez de l'aide aux personnes ou agences spécialisées dans l'intervention en cas de crise ou dans la prévention du suicide.
- **Aidez la personne à contacter la ligne destinée à la prévention du suicide au 1-800-273-8255. Lors de l'appel, vous entendrez tout d'abord un enregistrement, puis une chanson, ensuite vous serez mis en contact avec un conseiller spécialisé. Vous avez droit à un service d'interprétation.**

Adapté des documents du site www.suicidepreventionlifeline.org

Les signes montrant qu'une personne pourrait songer au suicide

- Mention de l'envie de mourir ou de se suicider.
- Recherche de moyens de suicide, par exemple sur Internet, ou achat d'une arme à feu.
- Mention d'un sentiment de désespoir ou d'un manque de raison de vivre.
- Mention du sentiment de se sentir piégé ou d'une souffrance insupportable.
- Mention d'un sentiment de poids pour son entourage.
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues.
- Anxiété ou agitation, comportement imprudent.
- Insomnie ou excès de sommeil.
- Isolation ou enfermement.
- Expression de colère et mention d'un sentiment de vengeance.
- Sautes d'humeur excessives.
- Si vous ou une personne que vous connaissez songez au suicide, veuillez contacter **la ligne destinée à la prévention du suicide au 1-800-273-8255. Lors de l'appel, vous entendrez tout d'abord un enregistrement, puis une chanson, ensuite vous serez mis en contact avec un conseiller spécialisé. Vous avez droit à un service d'interprétation.**

Adapté des documents du site www.suicidepreventionlifeline.org