



Signes précurseurs en matière de suicide : identifier, reconnaître et protéger



Par Caroline Quarré,
intervenante psychosociale (B.Sc.)
et propriétaire de Service psychosocial Pas-à-Pas



La détresse psychologique est très souffrante, bien qu'elle soit parfois **difficile à identifier**. Lorsque cette détresse s'intensifie et se prolonge dans le temps, le désespoir et le manque de solutions pour s'en sortir peuvent conduire à des idées suicidaires.

LA MAJORITÉ (80%) DES GENS QUI ONT PASSÉ À L'ACTE PRÉSENTAIENT DES SIGNES PRÉCURSEURS.

Comme ces signes ne sont pas toujours clairs et évidents, il est important de les identifier et d'apprendre à les reconnaître pour assurer un filet de sécurité autour de la personne souffrante

Les SIGNES VERBAUX directs et indirects

- « Je veux me suicider. »
- « Je vais me tuer. »
- « Ça ne me fait pas peur de mourir. »
- « Je n'ai plus le goût de vivre. »
- « Il n'y a plus rien qui compte pour moi maintenant. »
- « La vie n'en vaut plus la peine. »
- « Je ne m'en sortirai jamais. »
- « Vous seriez bien mieux sans moi. »
- « Bientôt, vous allez avoir la paix. »
- « Je vais débarrasser le plancher. »
- « Je vais arrêter de vous embêter avec mes problèmes. »
- « Des fois, j'aimerais ça m'endormir le soir et ne pas me réveiller le matin. »

Indices BIOLOGIQUES

- agitation ou manque d'énergie
- fatigue
- malaises divers (ex. maux de ventre, de cœur, d'estomac, etc.)
- troubles d'appétit (ex. : perte d'appétit, mange trop ou trop peu, refus de s'alimenter, etc.)
- troubles du sommeil (ex. : difficultés à s'endormir, insomnie, réveils fréquents, longues périodes de sommeil, etc.)

Indices PSYCHOLOGIQUES

- sentiment de tristesse persistant
- découragement
- perte d'espoir
- manifestation de colère
- changement d'humeur subit
- irritabilité accrue
- anxiété
- perte d'intérêt et de plaisir
- sentiments de culpabilité et d'inutilité
- diminution de l'estime de soi





Signes précurseurs en matière de suicide : identifier, reconnaître et protéger

Par Caroline Quarré,
intervenante psychosociale (B.Sc.)
et propriétaire de Service psychosocial Pas-à-Pas



Indices COMPORTEMENTAUX

- isolement (ex. : la personne ne répond plus aux appels, s'enferme chez elle, coupe les liens, veut rester seule, etc.)
- consommation de médicaments, de drogues et d'alcool
- repli sur soi
- changements de comportement soudains
- faire de l'ordre dans ses affaires personnelles (par exemple, vérifier que ses papiers d'assurance vie sont à jour, s'assurer qu'elle ne laisse rien qui pourrait nuire à son entourage);
- révision du testament ou préparation de documents légaux
- écrire une lettre d'adieu
- dons d'objets ou tri d'objets
- rédaction d'une lettre dans laquelle la personne exprime le désir de s'enlever la vie
- intérêt soudain pour la question du suicide et les moyens de se suicider
- intérêt soudain pour les armes à feu, les médicaments, les cordes, les nœuds, les couteaux, etc. (moyens envisagés)
- intérêt soudain pour la mort, la vie après la mort, la spiritualité, la réincarnation, le paradis et l'enfer, etc.
- retour au calme ou regain d'enthousiasme après quelques jours de détresse
- hygiène corporelle et apparence négligées

Indices COGNITIFS

- absence de motivation
- baisse de concentration
- difficulté à prendre des décisions
- incohérence et confusion soudaine dans le langage
- perte de mémoire
- rumination de ses difficultés

PERSONNES À RISQUE

Certains facteurs peuvent augmenter les risques d'idées ou de gestes suicidaires chez une personne dont :

- le fait d'être atteint d'une maladie mentale, par exemple de dépression;
- le fait d'être atteint d'une maladie physique;
- avoir une dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard et d'argent;
- le fait de vivre des difficultés familiales;
- le fait de vivre des conflits avec ses proches;
- avoir des problèmes financiers, un faible revenu ou être sans emploi;
- le fait de vivre seul;
- être responsable d'une famille monoparentale.



Attention : Une amélioration soudaine de l'humeur de la personne n'indique pas nécessairement qu'elle va mieux. Ce changement peut être trompeur et indiquer que la personne a planifié son suicide. L'espoir que la souffrance cessera enfin lui permet d'envisager plus sereinement les journées jusqu'au passage à l'acte planifié.



pasapas.ca



[@servicepsychosocialpasapas](https://www.facebook.com/servicepsychosocialpasapas)



[@carolinequarré](https://www.youtube.com/channel/UC...)

DES RESSOURCES GRATUITES DISPONIBLES 24/7

Vous pensez au suicide ou vous êtes inquiets pour un proche?

Des ressources sont disponibles pour vous en tout temps 24/7 tout au long de l'année :

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1 866 APPELLE (277-3553)

www.suicide.ca

*Services de soutien disponibles par
téléphone, texto et clavardage.*

INFO-SOCIAL

- 811 option 2

URGENCE :

En cas d'urgence,
composez le 911.



SOURCES :

- Suicide Action Montréal, document de formation
- www.suicideactionmontreal.org
- www.aqps.info
- www.suicide.ca
- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/prevenir-le-suicide/>
- www.centredecrisebsl.qc.ca



Par Caroline Quarré,
*intervenante psychosociale (B.Sc.)
et propriétaire de Service psychosocial Pas-à-Pas*



pasapas.ca



[@servicepsychosocialpasapas](https://www.facebook.com/servicepsychosocialpasapas)



[@carolinequarré](https://www.youtube.com/@carolinequarré)

