



## 10 septembre Journée mondiale de prévention du suicide

**Connaissez-vous quelqu'un qui s'est senti plus isolé ces derniers temps ?**

Vérifiez comment il se porte.  
Tendre la main peut  
faire la différence.

# Plus de 700 000

personnes se suicident  
chaque année<sup>1</sup>



## Ensemble nous pouvons faire la différence

Le suicide est un problème mondial. Personne ne pense qu'une personne qui lui est chère puisse en venir au suicide. Pourtant, chaque année, des centaines de milliers de personnes se suicident, et bien d'autres tentent de le faire.<sup>1</sup> Chez les personnes âgées de 15 à 29 ans, le suicide est la quatrième cause de décès dans le monde.<sup>2</sup> Le suicide est évitable, mais la stigmatisation permanente décourage de nombreuses personnes de demander de l'aide. Beaucoup de ceux qui ont survécu à une tentative de suicide ou qui ont perdu quelqu'un par suicide sont réticents à partager leur expérience parce qu'ils se sentent honteux, coupables, embarrassés et seuls. Contribuons à lancer la conversation pour sensibiliser et encourager davantage de personnes à obtenir un soutien avant qu'il ne soit trop tard.

### Reconnaître les signes avant-coureurs

- Menaces de se faire du mal et recherche de moyens d'y parvenir
- La personne dit des choses comme : « Je ne manquerai à personne quand je serai parti »
- Elle fait ses adieux et fait cadeau de choses qui lui tiennent à cœur
- Elle passe par des sautes d'humeur excessives, agit de manière imprudente, se met en retrait, se sent anxieuse et se montre colérique

### Connaître les facteurs de risque

- Elle souffre de dépression ou d'un trouble lié à l'usage de drogues
- Elle a survécu à une précédente tentative de suicide
- Elle s'isole socialement
- Elle souffre de maladies ou de douleurs chroniques
- Elle a survécu à des abus, des traumatismes, une guerre, des violences ou de la discrimination
- Elle traverse une période de grande détresse, comme une rupture ou une perte

# Voici quelques façons d'aider



## Aide dans votre communauté

Envisagez de faire du bénévolat dans un organisme de prévention du suicide. Ils peuvent avoir besoin de personnes pour répondre aux appels, aux discussions et aux messages. Vous pouvez également apporter votre soutien en sensibilisant la population à l'occasion d'événements communautaires. Recherchez également d'autres organisations qui aident les personnes en danger. Organisations de jeunesse, opportunités de mentorat et programmes de rétablissement.



## Préparez-vous à des discussions difficiles

Si vous pensez que quelqu'un envisage de se suicider, faites-lui savoir que vous êtes inquiet et demandez-lui directement. Demander simplement : « As-tu pensé à te faire du mal ou à te suicider ? » ne va pas le pousser à le faire. Cela montre que vous vous souciez de lui et que vous êtes prêt à l'écouter parler de ses sentiments et de ses expériences.

Quand il parle, écoutez-le avec compassion, sans le juger ni l'interrompre. Faites-lui savoir que vous vous souciez de lui et que vous souhaitez l'aider à obtenir un soutien de la part d'un professionnel.



## Obtenez de l'aide professionnelle

Même si votre aide est précieuse, encouragez-le à demander l'appui d'un médecin, d'un professionnel de la santé mentale ou d'un spécialiste de la prévention du suicide. Si vous craignez qu'il coure un danger immédiat, ne le laissez pas seul. Demandez l'aide à une ligne de crise ou des services d'urgence et supprimez tout moyen qu'il pourrait utiliser pour se faire du mal.

<sup>1,2</sup>World Health Organization (WHO), "Suicide." Publié le 28 août 2023.

988 Suicide & Crisis Lifeline. "Help someone else." Consulté le 19 juin 2024

Mind, "Coping after a suicide attempt." Publié en octobre 2023.

NAMI, "Suicide Prevention." Consulté le 19 juin 2024.

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide." Consulté le 19 juin 2024.

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide Fact Sheets." Consulté le 19 juin 2024.

WHO, "Do you know someone who may be considering suicide?" Consulté le 16 juin 2024.

WHO, "Suicide rates." Consulté le 15 juin 2024.