

Toutes les 40 secondes Parlons du suicide et prévenons-le



Le temps qu'il vous faut pour vous brosser les dents le matin, une personne décède par suicide. Puis le temps qu'il vous faut pour vous préparer un thé ou un café, une autre personne s'est suicidée. Les statistiques sont ahurissantes. Toutes les 40 secondes dans le monde entier, une personne se donne la mort¹. Pour chaque personne qui décède, environ 20 survivent à une tentative de suicide².

Le suicide est un problème de santé au niveau mondial. Mais souvent c'est un sujet que l'on évite d'aborder ouvertement. Le silence, ou même le fait d'en parler à voix basse, peut contribuer à la stigmatisation. Cela peut provoquer un sentiment de honte chez les personnes ayant survécu à une tentative de suicide ou qui ont perdu un être cher à la suite d'un suicide. Au contraire, il est important que nous leur montrions que nous nous soucions d'elles. Nous devons écouter sans juger et les aider à obtenir le soutien dont elles ont besoin.

Avez-vous des doutes sur ce que vous devez dire ou faire si vous avez des inquiétudes concernant un proche ? Voulez-vous témoigner votre soutien au niveau de la communauté ? Voici quelques idées pour commencer.

Sensibilisez-vous aux signes précurseurs

Lorsqu'une personne songe à se suicider, il se peut qu'elle menace de le faire et qu'elle recherche des méthodes et moyens de mettre fin à ses jours. Il se peut qu'elle fasse une remarque du genre : « je ne manquerai à personne quand je ne serai plus là ». Ou bien elle peut dire au revoir à ses proches et ses amis et faire cadeau d'objets qui lui sont chers⁴. Elle peut manifester des sautes d'humeur extrêmes, un état d'anxiété aigu ou bien des accès de colère ou de rage^{5,6}.

Soyez attentif(ve) aux facteurs de risque suivants, par exemple si la personne⁴ :

- est en proie à la dépression ou à un abus de substances
- a survécu à une précédente tentative de suicide
- est isolé(e) socialement
- souffre d'une maladie ou de douleurs continues
- a été victime d'abus, de traumatismes, de violence ou de discrimination ou bien a vécu une guerre
- vit une profonde détresse causée par exemple par une rupture ou la perte d'un être cher



Le suicide est la **quatrième cause** de décès chez les personnes âgées de 12 à 29 ans².

.....
**1 personne
sur 100**

meurt par suicide³.

**Connaissez-vous
quelqu'un qui,
dernièrement, s'isole
plus que d'habitude ?**

**Prenez de ses
nouvelles.**

La pandémie a compliqué les relations interpersonnelles. Rester en contact peut faire toute la différence.

Trouvez des moyens d'aider au niveau de votre communauté

Envisagez de faire du bénévolat dans un organisme de prévention du suicide. Peut-être ont-ils besoin de personnes pour répondre au téléphone. Vous pourriez également apporter votre soutien d'autres façons, par exemple en sensibilisant le public lors d'événements communautaires. Recherchez d'autres organismes qui aident les personnes à risque. Les associations de jeunesse, les projets de mentorat et les programmes d'accompagnement peuvent être de bons points de départ.

Soyez prêt(e) à avoir une conversation difficile

Si vous pensez qu'une personne songe au suicide, posez-lui la question. Le fait de poser une question directe comme : « As-tu songé à te faire du mal ou à te suicider ? » ne contribuera pas à lui mettre l'idée en tête. Il est important de parler et d'écouter avec compassion, sans le moindre jugement. Le suicide peut être évité^{4,6}. Ne faites pas la morale concernant la valeur de la vie, et ne lui dites pas que le suicide est bien ou mal⁶. Contentez-vous d'écouter. Vous pouvez poser des questions au besoin, mais veillez à ne pas interrompre⁶.

Cherchez de l'aide auprès d'un professionnel

Si la personne vous demande de garder le secret, expliquez-lui pourquoi il est important d'obtenir immédiatement l'aide dont elle a besoin. Même si le fait de se confier à vous peut lui être bénéfique, vous n'avez pas besoin d'être son seul soutien. Encouragez la personne à consulter un professionnel. Elle peut s'adresser à un médecin ou à un professionnel de la santé mentale⁴. Si vous craignez que la personne puisse être en danger, ne la laissez pas seule. Recherchez de l'aide auprès d'une ligne d'écoute comme Suicide Écoute ou de services d'urgence, et retirez l'accès à tout moyen pouvant être utilisé pour s'infliger du mal^{4,6}.

Grâce à une meilleure sensibilisation au suicide et un redoublement d'effort de prévention, nous pouvons éviter de perdre une personne toutes les 40 secondes. Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous pourriez faire pour contribuer de manière positive.

Ensemble, nous pouvons changer les choses.



Scannez ce code pour accéder à livewell.optum.com et en savoir plus sur la prévention du suicide. Utilisez votre code d'accès d'entreprise pour démarrer.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le service des urgences local ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et ils peuvent être modifiés à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.