



# La Capitale

Assurance et  
services financiers



## Le suicide : quand la vie ne tient plus qu'à un fil...

# Mieux-être Chronique

Selon les estimations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en l'an 2000, à peu près 1 million de personnes se sont suicidées dans le monde. Les tentatives de suicide sans décès représentent de 10 à 20 fois ce nombre. On prétend qu'en moyenne il y aurait une mort par suicide toutes les 40 secondes et une tentative toutes les 3 secondes. Triste constat, car il y a plus de morts par suicide chez certains groupes d'âge au Canada que de morts provoquées par les accidents de la route.

### Prévenir pour guérir

La prévention du suicide est devenue une priorité pour le Québec, qui a l'un des taux de suicide les plus élevés dans le monde. Dans le souci d'une prévention efficace, le premier pas pour nous tous est certainement d'avoir une meilleure connaissance du sujet. Savoir reconnaître la détresse, en discuter et s'en mêler...

Certains signes peuvent alerter les proches ou les professionnels, et permettre une prise en charge rapide et adéquate. Par exemple, il est possible de détecter la présence d'un sentiment d'inutilité et la perte de l'estime de soi au travers de remarques telles : « Je ne vauds plus rien », « Je dérange », « Je serais mieux mort », etc. Il faut aussi questionner une tendance à l'isolement, la présence de sentiments dépressifs, les modifications du comportement (apparence négligée, refus de nourriture ou de soins, désintérêt ou irritabilité). Un trop grand enthousiasme après une période sombre, le don d'objets personnels ou l'annonce d'un départ peuvent également être le signal d'un projet suicidaire. De plus, il importe de savoir que la majorité des victimes sont des hommes, particulièrement chez les 16 à 29 ans et chez les 40 à 44 ans, de même que chez les jeunes homosexuels.

Il se peut aussi que rien d'apparent n'ait pu laisser croire qu'un proche avait des idées suicidaires : chaque cas étant différent, il faut être prudent avec les jugements sur le manque d'écoute ou de présence qu'aurait eu l'entourage d'une personne décédée par suicide. Les êtres humains et leurs relations entre eux sont complexes...

### Quels peuvent être les éléments déclencheurs?

Bien qu'aucun élément isolé ne puisse précipiter automatiquement une personne vers la tentative de suicide, il est reconnu que certaines

choses peuvent y contribuer, voire devenir des facteurs déclencheurs. Ajoutés aux traits de personnalité, au vécu de la personne, au soutien absent en période de crise, les causes suivantes pourraient contribuer au suicide : une maladie physique ou mentale; la perte d'emploi ou le chômage; l'isolement, le manque de soutien; l'exclusion, le rejet (ex. orientation sexuelle); un conflit familial; un divorce, une peine d'amour; une situation d'échec; une dépression; le décès d'un proche; les dépendances : alcool, drogue, jeu, etc.

### Vous pouvez faire la différence

Un proche vous inquiète? Osez lui en parler avec authenticité; c'est la meilleure des approches. Parler du suicide n'en donne pas le goût, ne rend pas plus suicidaire, ne tue pas. Une méthode que nous pouvons tous utiliser pour évaluer l'urgence de la situation est la procédure du COQ : Comment? Où? Quand? Demandez clairement à l'autre s'il veut mourir. Vous voulez savoir si le moyen qui sera utilisé est choisi, si l'endroit est déterminé et si une date est fixée. Dans la perspective où la personne peut répondre à toutes ces questions, vous devez réagir rapidement. Si vous avez un doute, sachez qu'il n'y a rien de plus naturel que de s'inquiéter, puis de s'interposer entre un proche et sa décision de mourir. Faites intervenir des amis si vous ne pouvez pas être présent, encouragez la personne à voir son médecin ou un intervenant, remettez-lui le numéro d'une ligne d'urgence anti-suicide ou appelez le 9-1-1 pour une intervention à domicile.

Que vous soyez celui qui est déprimé, découragé, épuisé ou que cette description soit celle d'une personne de votre entourage, donnez-vous le droit de demander de l'aide. Si vous sentez que la situation vous dépasse, Tandem peut vous offrir les services de professionnels qui peuvent vous aider à mettre de l'ordre dans votre vie ou dans celle d'un ami, pour retrouver enfin une certaine harmonie.

Quand la vie ne tient plus qu'à un fil... passez un coup de fil...