



Prévention du suicide

ET FACTEURS DE PROTECTION POUR LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE : L'IMPORTANCE ACCORDÉE À LA **VALIDATION DES ÉMOTIONS**

VALIDER LES ÉMOTIONS :

V

Communiquer à la personne ce que vous percevez de ce qu'elle vit. Intéressez-vous à l'ÉMOTION VÉCUE et à sa souffrance avec des reflets comme : «ça pas l'air facile ce que tu vis en ce moment». Prenez le temps de vous arrêter et de lui refléter ce que vous observez chez elle comme les non-dits, les doubles messages et les signaux de détresse. Si vous croyez qu'elle songe au suicide, posez-lui la question DIRECTEMENT. Il ne faut pas hésiter à adresser le sujet du suicide.

A

AIDE PROFESSIONNELLE :

Prenez le temps d'accueillir la personne dans sa souffrance, mais référez-vous à des professionnels qualifiés pour procéder à l'évaluation du risque suicidaire. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas «sauver la personne» de sa détresse. Vous pouvez être présent, soutenant, mais vous ne pouvez pas prendre sur vos épaules son rétablissement. De plus, enrayez votre CULPABILITÉ, car vous n'êtes pas responsable de sa détresse.

L

LIMITES ET CADRE :

Ainsi, il est primordial de bien comprendre le risque suicidaire et les mesures que vous devez prendre au besoin. Nommez clairement votre rôle, votre impuissance et proposez des ressources pour venir en aide à la personne. Vous pouvez accompagner la personne en détresse, mais vous ne pouvez pas faire à sa place. Elle doit **REPRENDRE LE POUVOIR** sur sa situation de vulnérabilité. Permettez-vous de vous distancier de la souffrance par moment. Ne **JAMAIS** garder le secret de l'existence d'un plan de suicide même si la personne vous le demande. Faites intervenir directement les professionnels qualifiés et les ressources appropriées.

I

IDENTIFIER LES RAISONS DE VIVRE :

Il est primordial de soutenir la personne dans l'identification de ses raisons de vivre avec des questions comme : «*Qu'est-ce qui t'a maintenu en vie jusqu'à présent ? Quel proche dans ton réseau est important pour toi?*» Il est important de refléter l'ambivalence en reflétant la partie de la personne qui souffre, mais aussi en soulignant la partie de la personne qui souhaite vivre.

D

DÉFINIR UN CADRE TEMPOREL :

Offrir un moment constant au moins une fois par semaine pour accueillir les émotions de la personne et passer un **TEMPS DE QUALITÉ** dans votre horaire en favorisant votre disponibilité affective. Il est aidant de prévoir un moment dans l'horaire où la personne peut ventiler sur ses émotions, mais tentez de ne pas répondre aux urgences émotionnelles à outrance. De plus, assurez-vous de demeurer disponible même si la personne semble aller mieux, elle doit ressentir tout de même le soutien de ses proches.

E

ENGAGEMENT :

La personne est **RESPONSABLE** de son rétablissement. Vous pouvez la guider, mais vous ne pouvez faire face à sa place. Vous pouvez l'aider en lui posant des questions comme : *Que vas-tu faire pour prendre soin de toi ? De quoi as-tu besoin ? Qu'est-ce qui te fait du bien ? Comment puis-je t'aider en ce moment ?* Soulignez son **COURAGE** d'accepter de parler de sa souffrance et sa détresse psychologique. Soulignez aussi votre appréciation face à la **CONFIANCE** que la personne vous accorde.

R

RECONNAITRE LES SIGNES PRÉCURSEURS ET LA SOUFFRANCE DERRIÈRE L'APPEL À L'AIDE :

Il est important de bien décoder les signes de détresse comme les changements soudains d'humeur, le repli sur soi, les propos à connotation suicidaire etc. Nommez clairement vos inquiétudes à la personne.



L' **LOISIRS ET RÉSEAU DE SOUTIEN:**

Il est essentiel pour la personne de bénéficier d'un réseau de soutien qui pourra la soutenir. Identifier aussi des activités et loisirs qu'elle peut pratiquer pour se faire plaisir et sortir de sa souffrance si son énergie le permet.

É **ESPOIR:**

Aidez la personne à croire qu'elle peut avoir des RÊVES, DES OBJECTIFS ET DES PROJETS STIMULANTS DE VIE. Démontrez-lui que vous croyez en elle et en son rétablissement. Aidez-la à voir qu'il existe des traitements pour l'aider et à nourrir l'ESPOIR. Faites GRANDIR la partie de la personne qui veut vivre en la projetant dans l'avenir. Il est déterminant dans le rétablissement de la personne d'identifier d'autres SOLUTIONS possibles à sa souffrance (suivi médical, médication, aide professionnelle).

M **MISER SUR SES FORCES:**

La personne souffrante a besoin de se sentir compétente et de vivre des RÉUSSITES. Tentez de faire des activités avec elle dans lesquelles elle se sent bien, fière et utile. Soulignez ses BONS COUPS le plus souvent possible.

O **OFFRIR UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE POUR LA GESTION DES CRISES:**

Si la personne a tendance à user de propos suicidaires, d'automutilation ou d'autres problématiques inquiétantes, assurez-vous d'en discuter lorsqu'elle est CALME et d'élaborer avec lui un PLAN D'ACTION concret pour gérer le risque, et ce, idéalement en compagnie d'un professionnel qualifié. Indiquez clairement les actions à prendre en cas de risque suicidaire.

T **TROUVER DES BUTS À ATTEINDRE:**

Identifier avec la personne qui souffre des buts à atteindre comme terminer ses études, l'anniversaire de son enfant, un projet de jardinage etc. Donnez des exemples de personnes rétablies pour semer l'espoir.

I **INSTAURER UN FILET DE SÉCURITÉ:**

Si la personne a un plan précis de passage à l'acte, assurez-vous de retirer le moyen si celui-ci est disponible comme des armes à feu, de la médication ou une corde et dirigez directement la personne à des services hospitaliers ou d'urgence. Appelez également les ressources spécialisées en suicide.

O **OPTER POUR UNE ATTITUDE CALME ET SÉCURISANTE:**

Malgré vos inquiétudes, tentez d'être le plus CALME ET BIENVEILLANT possible auprès de la personne. Montrez-lui que vous êtes disponible pour l'accompagner et l'accueillir dans sa souffrance. Le fait de garder la maîtrise de soi aidera la personne à s'ouvrir sur ses émotions et se sentir en sécurité.

N **NE JAMAIS MINIMISER LES PROPOS SUICIDAIRES:**

Malgré le caractère répétitif ou les tentatives de suicide non-complétées par le passé, il ne faut surtout pas tomber dans le piège de croire que la personne ne souffre pas réellement ou qu'elle veut attirer l'attention. Surveillez votre propre discours face au suicide.

Suivez-nous sur Facebook!



SOS Changement



Vickie Bois, M.Sc,
Psychoéducatrice



Groupe FB de soutien
Parents/Ados

Ados en détresse, parents à bout:
ESPOIR pour parents et intervenants



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.