prévention suicide

www.prevention-suicide.lu

La prévention du suicide est l'affaire de nous tous

soyons attentifs aux signaux d'alerte…
ensemble prévenons le suicide !

Comment peut-on savoir qu'une personne pense au suicide pour échapper à la détresse dans laquelle elle vit ? Y-a-t'il des signes qui peuvent nous indiquer qu'une personne pense à mettre un terme à sa vie ? Comment comprendre ce que vit une personne qui pense au suicide ? Comment réagir lorsque l'on a identifié qu'une personne veut mettre un terme à sa vie ? Vous trouverez quelques réponses à ces questions dans ce dépliant et bien davantage sur le site www.prevention-suicide.lu, que nous vous invitons de visiter.

Comment en arrive-t-on à vouloir en finir avec sa vie ?

La vie est faite de hauts et de bas, auxquels nous devons tous faire face. Parfois nos problèmes sont si intenses que nous avons du mal à retrouver notre équilibre psychique. C'est ce que l'on appelle une crise psychologique. La crise nous fait perdre nos capacités habituelles à faire face aux facteurs stressants, facteurs qui nous immergent dans un état de vulnérabilité. Les personnes suicidaires sont des gens qui vivent des périodes de crise plus ou moins longues.

Comment évolue-t-on vers une telle crise ?

Les raisons qui mènent vers une telle crise sont multiples : Elles peuvent prendre la forme, soit d'une accumulation de facteurs de stress (une peine d'amour suivie de problèmes scolaires et de conflits avec des proches, etc.), soit d'un facteur de stress choquant (un décès ou une perte affective subite, un accident traumatisant, etc.), soit d'un facteur de stress chronique (une maladie chronique, une charge de travail trop importante, etc.).

Tous ces facteurs de stress peuvent mener une personne dans une période de vulnérabilité intense et de déséquilibre psychique.

Le passage à l'acte suicidaire est très rarement instantané, mais évolue dans un processus que l'on peut schématiser en 5 étapes successives :

ETAPE 1 :
La recherche de solutions pour enrayer la crise
La personne fait l'inventaire des différentes solutions possibles pour se sentir mieux et s'en sortir.

ETAPE 2 :
Le flash suicidaire et l'apparition d'idées suicidaires
Au cours de la recherche de solution et au fur et à mesure que certaines solutions s'avèrent inefficaces, il arrive que la personne considère le suicide comme une des solutions susceptibles d'éliminer la souffrance. Le suicide revient régulièrement comme une solution et l'on s'y attarde chaque fois un peu plus longtemps.

ETAPE 3 :
La rumination de l'idée suicidaire
L'inconfort devient de plus en plus difficile à supporter et le désir d'y échapper s'intensifie. L'idée suicidaire revient constamment et régulièrement, elle engendre tourments et angoisses.

ETAPE 4 :
La cristallisation et l'élaboration d'un scénario suicidaire
C'est le moment où le suicide apparaît à la personne comme la seule solution susceptible de mettre fin à son désarroi et à sa souffrance. A ce stade la personne élabore un plan précis.

ETAPE 5 :
L'élément déclencheur et le passage à l'acte
Cet événement est souvent la goutte qui fait déborder le vase et il survient au terme d'une longue série de pertes et d'échecs.

Ce processus n'est pas irréversible, car on peut sortir d'une crise suicidaire à tout moment.

Comment reconnaître qu'une personne est suicidaire ?

La majorité des personnes suicidaires affichent des signes de détresse que l'on appelle « signes précurseurs ». En cas d'identification de signes précurseurs, il est souhaitable d'en discuter avec la personne afin de s'assurer qu'elle ne passe à l'acte.

Signes psychologiques :
État dépressif, sentiment de désespoir, tristesse, pessimisme, pleurs fréquents, perte d'intérêt, baisse de l'estime de soi, angoisses, agressivité, etc.

Signes biologiques :
Troubles alimentaires, perte de poids, fatigue inhabituelle, troubles du sommeil, malaise physique divers, etc.

Messages directs :
La personne parle de son intention de mourir : « Je veux mourir, je veux en finir », « Je ne tiens plus à vivre, ça ne vaut plus la peine, pourquoi vivre ? », « Je serais mieux mort », « Je ne vous embarrasserai plus longtemps, vous allez avoir la paix », etc.

Messages indirects :
Parfois les messages sont plus cachés : « Bientôt, je vais avoir la paix », « Je n'ai pas de place dans la société », « Je le trouve courageux de s'être suicidé », « J'ai tout raté dans la vie, elle n'a plus de sens », « Merci pour ce que tu as fait pour moi », etc.

Actions et comportements :
Lecture sur le suicide et la mort, intérêt pour la mort et l'au-delà, rédaction d'un testament, don insolite d'objets de valeur, isolement, abandon d'activités, absentéisme, fugue, consommation abusive d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments, etc.

Comment réagir pour aider une personne suicidaire ?

- Ecouter la personne sans chercher à comprendre
- Parler simplement et directement en n'ayant pas peur d'utiliser le mot « suicide »
- Montrer que l'on tient à la personne
- Valoriser les compétences et les réussites de la personne afin de remonter son estime
- Encourager la personne à rencontrer des gens
- Aider, seconder la personne dans son quotidien sans pour autant tout faire à sa place. Il s'agit plutôt ici de faire les choses ensemble
- Essayer de faire baisser la consommation d'alcool ou d'autres drogues et veiller au stockage de médicaments
- Sécuriser les armes éventuelles, tout comme les grosses quantités d'alcool, de drogues ou de médicaments
- Soyez attentif à certaines dates (date anniversaire de la personne, d'un deuil ou de tout événement qui a compté pour la personne)

Découvrez sur le site **www.prevention-suicide.lu** ce qu'il faut éviter de faire !

Pour plus d'informations

Centre d'Information et de Prévention
Tél. +352 45 55 33
Email : info@prevention-suicide.lu
Site internet : www.prevention

prévention suicide