Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les signes précurseurs et la prévention du suicide

Le suicide, personne ne veut en parler. Et lorsque ce mot est prononcé, nous l'associons mentalement au secret et au tabou. Cependant, le suicide ne fait aucune discrimination et touche les gens sans égard à leur race, leur âge, leur culture, leur classe sociale ou leur sexe.



Nous sommes tous un jour ou l'autre accablés par les difficultés de la vie. Certaines personnes n'arrivent pas à composer avec leurs émotions ou à trouver une solution à la situation qui les trouble. Elles sombrent alors dans le désespoir et considèrent le suicide comme leur unique porte de sortie.

Cependant, avant d'en arriver là, une personne lance souvent des signaux d'alarme. En tant que membre de la famille, ami ou être cher, il est essentiel de ne pas ignorer, passer sous silence ou minimiser ces signes. Nous aimerions ici vous aider à comprendre les causes et les signes précurseurs du suicide et vous offrir des suggestions en matière de prévention.

Un problème universel

Le suicide est plus répandu que nous le croyons. Il est la quatrième cause de décès dans le monde. Au Canada, plus de 3 500 personnes se suicident tous les ans. Il est facile d'éprouver de la douleur et des regrets non seulement pour les victimes, mais aussi pour les êtres chers qui en sont profondément touchés.

Bien que plusieurs d'entre nous se sentent mal à l'aise d'aborder ce sujet, le suicide est une réalité pouvant se produire dans l'entourage de n'importe qui. Si vous soupçonnez qu'une personne de votre connaissance pense à se suicider, agissez rapidement et demandez une intervention professionnelle. Si vous y pensez vous-même, communiquez immédiatement avec un conseiller, un professionnel de la santé ou une ligne d'intervention en suicide ou en crise. De nombreuses raisons peuvent inciter une personne à croire que le suicide représente la seule solution à ses problèmes et vous, un membre de la famille, un ami ou un collègue pourriez un jour vous trouver dans cette situation.

Pourquoi se suicider?

Désespoir, détresse, impuissance, nullité : ces mots extrêmes décrivent les sentiments intenses qui ont habité de nombreuses personnes ayant déjà pensé au suicide. Quel que soit l'élément déclencheur, le suicide pourrait sembler la seule solution à un problème insurmontable et douloureux. Une personne suicidaire croit que personne ne peut l'aider et que son problème ne peut être résolu. Les personnes le plus à risque de se suicider :

- possèdent des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale, y compris la dépression, le trouble bipolaire ou la schizophrénie
- souffrent d'une maladie physique grave
- ont déjà menacé ou tenté de se suicider

- possèdent des antécédents familiaux de tentatives de suicide ou de suicide
- consomment de façon excessive de l'alcool ou des drogues
- ont subi un choc émotionnel tel que le décès d'un être cher, le chômage ou le divorce
- vivent des changements majeurs

Les signes précurseurs

L'un des éléments les plus importants dans la prévention du suicide consiste à savoir en reconnaître les signes. La personne suicidaire pourrait en manifester plusieurs ou un seul. Tout indice devrait vous inciter à demander de l'aide immédiatement. Il est important de se rappeler que, selon le groupe d'âges – par exemple, les adolescents, les adultes et les aînés – les facteurs pouvant causer du stress, une dépression et inciter à penser au suicide comme solution ne sont pas nécessairement les mêmes.

Les adolescents peuvent éprouver des difficultés à l'école en raison des amis, des enseignants, des attentes des parents ou du volume de travaux scolaires. Les adultes peuvent être confrontés à un divorce ou une perte d'emploi. Les aînés pourraient être en deuil de leur conjoint ou avoir reçu le diagnostic d'une maladie terminale.

Voici quelques-uns des signaux d'alarme habituels :

- expression fréquente de sentiments de désespoir, d'impuissance ou d'inutilité
- comportement inhabituel – par exemple, une personne normalement prudente agira de façon téméraire
- symptômes de dépression – insomnie, retrait social, perte d'appétit, perte d'intérêt pour des activités qui procuraient auparavant du plaisir
- changement d'humeur soudain et inattendu – une personne souffrant d'anxiété ou de dépression deviendra particulièrement joyeuse
- faire don à des amis ou à la famille d'objets ayant une grande valeur sentimentale
- faire un testament, souscrire une assurance ou faire d'autres arrangements en prévision d'un décès
- faire des commentaires sur la mort ou exprimer des intentions de suicide, même sur un ton de plaisanterie
- tension, anxiété, nervosité, impulsivité

Un appel au secours

Souvent, une personne qui pense au suicide ou qui le planifie ne souhaite pas vraiment mourir. Elle le voit simplement comme la seule solution pouvant mettre fin à sa douleur et à sa souffrance.

Lorsqu'une personne que nous aimons manifeste des signes précurseurs, c'est un appel au secours. Réagissez en demandant de l'aide immédiatement. Si des pensées suicidaires se glissent dans votre esprit, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance – que ce soit un être cher ou un professionnel de la santé. En obtenant de l'aide dès l'apparition du moindre indice, il est souvent possible de prévenir le suicide.

Comment aider

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Il n'est jamais facile d'observer la souffrance émotionnelle, surtout si celle-ci affecte une personne que nous aimons. Bien que nous soyons portés à minimiser chez un être cher les indices de pensées suicidaires, probablement parce que nous ne voulons pas penser à une chose aussi inconcevable, notre investissement personnel peut jouer un rôle critique dans la prévention du suicide.

N'oubliez pas : si une personne que vous connaissez a des pensées suicidaires ou a déjà planifié son suicide et, selon vous, il s'agit d'une situation urgente, agissez immédiatement et composez le 911. Si cette éventualité vous inquiète, bien que vous ne puissiez confirmer l'état d'esprit de l'être aimé, brisez le mur du silence.

Offrez du soutien. Les signes précurseurs ou un discours suicidaire sont des signaux de détresse. Choisissez un lieu calme et sûr où vous pourrez exprimer vos préoccupations et parler à la personne que vous aimez afin de mieux évaluer la situation.

Soyez direct. Ne craignez pas de parler de suicide. Rien ne prouve que le fait d'en parler puisse inciter une personne à s'enlever la vie. Au contraire, cela ne peut que l'aider. Parlez ouvertement de vos sentiments et de vos préoccupations et ne faites jamais la promesse de garder le secret.

Promettez plutôt d'aider l'être cher en demandant de l'aide. Demandez-lui s'il a déjà un plan de suicide. Il est important de transmettre ces renseignements à un professionnel.

Écoutez. Ne portez pas de jugement. Ne demandez pas à l'être cher de ne plus penser au suicide et ne minimisez pas les problèmes. Prêtez une oreille attentive. Accordez-lui tout le temps nécessaire pour parler et dites-lui qu'il peut compter sur votre soutien.

Pensez à sa sécurité. L'être cher ne devrait pas rester seul durant quelques jours ou quelques semaines. Demandez l'aide d'une personne avec qui il se sent à l'aise. Expliquez-lui votre emploi du temps, mais ne promettez pas d'être présent si vous ne le pouvez pas. Aidez-le en établissant pour lui des contacts avec des professionnels de la santé, des membres de la famille, des amis ou des organismes.

Établissez un pacte. Faites-lui promettre, verbalement ou par écrit, qu'il n'attentera pas à sa vie avant d'avoir consulté un professionnel en santé mentale. Dans le même ordre d'idée, promettez-lui un soutien indéfectible durant ce long périple. Appelez-le souvent afin de vérifier si la situation s'améliore.

Faites disparaître les objets dangereux. Les armes à feu, les médicaments sur ordonnance ou non et les drogues devraient être retirés du lieu d'habitation de l'être cher afin qu'il ne puisse avoir accès à des objets pouvant présenter un danger.

Obtenir du soutien pour vous-même

Si vous avez des pensées suicidaires, vous pensez peut-être que personne ne peut vous aider. Cependant, la meilleure chose à faire, c'est d'en parler. Il est moins dangereux d'exprimer ses sentiments que d'attenter à sa vie. Choisissez une personne en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise, par exemple, un conseiller, une ligne de prévention du suicide, un membre de la famille, un ami, un ministre du culte, un médecin ou autre professionnel de la santé. Vous pouvez surmonter votre désespoir et reprendre votre vie en main :

- communiquez avec un conseiller ou une ligne d'assistance en situation de crise
- consultez votre médecin de famille, qui pourra vous orienter vers des services de counseling
- consultez un professionnel en santé mentale
- si vous avez besoin d'une aide immédiate, rendez-vous au service d'urgence d'un hôpital
- parlez à des personnes qui ont déjà pensé au suicide et qui s'en sont rétablies
- faites-vous la promesse de ne pas prendre de décision téméraire ou impulsive
- parlez à des membres de la famille et à des amis

Penser à l'avenir

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Les personnes qui ont des pensées suicidaires, ou qui en ont eu, ont à leur disposition de nombreux moyens pouvant les aider à rétablir leur santé mentale et physique, entre autres :

- les groupes de soutien
- les consultations auprès d'un professionnel en santé mentale
- les services de counseling
- l'encouragement et le soutien des membres de la famille et des amis
- l'information en matière de dépression, de santé mentale, de stress et de stratégies d'adaptation
- l'assistance médicale

N'oubliez pas – si vous (ou un être cher) avez des pensées ou des idées suicidaires, vous n'êtes pas le seul. De nombreuses personnes ont déjà pensé ou tenté de s'enlever la vie et elles se sont complètement rétablies.

Pour une personne absolument désespérée, le suicide peut sembler une échappatoire facile. Cependant, il n'est jamais la bonne solution. Si vous, ou une personne que vous aimez, pensez au suicide, il existe de l'aide. Quel que soit le moyen utilisé pour vous rétablir, le fait de demander un soutien professionnel et d'exprimer honnêtement et ouvertement vos pensées et vos émotions contribuera à faire tomber les barrières associées au suicide. Une fois que les obstacles auront disparu, il sera plus facile de voir la lumière se profiler à l'horizon.