



Les signes précurseurs

Comment les détecter?

Selon les statistiques, on estime à 8 sur 10 le nombre de personnes décédées par suicide qui ont exprimé à au moins une personne, soit par la parole ou le comportement, leurs intentions avant de passer à l'acte. Les signes précurseurs d'une crise suicidaire sont donc présents dans la majorité des cas et il est possible de les décoder à temps.

Si certains messages sont sans équivoque, la plupart des signes pris individuellement semblent souvent peu alarmants et il importe malgré tout de les prendre au sérieux et de rester vigilant puisque c'est **la présence de nombreux changements significatifs** dans les propos, le comportement ou les habitudes d'une personne qui devient un indicateur clair de détresse. Ces signes ressemblent souvent à ceux de la dépression, un état qui doit également être pris très au sérieux. **La seule façon de vraiment savoir si une personne pense au suicide, c'est de lui demander directement.**

Messages verbaux directs

- "Je veux en finir avec la vie"
- "Je vais me tuer" ou "Je vais me suicider"

Messages verbaux indirects

Messages vagues...

- Parle surtout de la mort, ou d'un "écœurement", d'un essoufflement
- "La vie n'en vaut pas la peine" ou "Je ne m'en sortirai jamais",
- "Je suis inutile" ou "Vous seriez bien mieux sans moi"

Messages précis...

- Parle d'une action à venir, d'une planification quelconque
- "J'ai fait mon testament"
- Parle souvent d'un départ à long terme qu'il ou elle prévoit (voyage)
- Des déclarations d'affection disproportionnées ("Oublie jamais ça...")

Comportements

- Isolement, retrait
- Intérêt pour les armes à feu ou les médicaments (ou tout autre moyen)
- Donner des objets qui lui sont chers
- Consommation abusive d'alcool et/ou de médicaments
- Parler de la valeur et du courage de ceux qui se suicident
- Émotions qui éclatent soudainement (colère, tristesse) [désorganisation émotionnelle]
- Hyperactivité, ne peut rester en place [désorganisation comportementale]
- Manque d'énergie, extrême lenteur [désorganisation comportementale]
- Incohérence du langage [désorganisation cognitive]

Symptômes psychologiques

- Incapacité de jouir de quoi que ce soit [désorganisation émotionnelle]
- Perte de mémoire, indécision [désorganisation cognitive]
- Tristesse, ennui, irritabilité [désorganisation émotionnelle]
- Baisse importante de l'estime de soi

Symptômes biologiques [désorganisation physique]

- Désordre du sommeil (réveil très tôt, dort trop ou mal)
- Désordre de l'appétit (mange trop ou pas assez)
- Symptômes de stress en général

Ne vous méprenez pas! Si après avoir démontré plusieurs signes précurseurs d'une crise suicidaire, une personne semble **soudainement** soulagée, heureuse, voir même euphorique, il se peut que ce soit parce qu'elle ait pris la décision de passer à l'acte et qu'elle entrevoit donc la fin de sa souffrance dans un avenir très rapproché. **En cas de doute, il vaut mieux en parler directement avec la personne et voir ses réactions.**

* Pour plus d'informations, des questions ou pour avoir de l'aide. Contactez-nous 1-866-APPELLE (277-3553)