

## ATTENTION

Le risque est de considérer les symptômes dépressifs et la présence d'idées suicidaires chez une personne âgée comme étant quelque chose de normal à cet âge. Il peut même arriver que la personne âgée considère sa souffrance normale et qu'elle ne demande pas d'aide. Or, cette croyance peut biaiser notre regard face à la souffrance d'une personne âgée et le suicide peut être vu comme étant plus acceptable que pour la population en générale.

### ÉVITEZ :

- De faire une promesse que vous ne pourrez tenir;
- De porter des jugements sur la personne âgée, sur les causes de sa crise ou sur l'intensité de sa réaction. La souffrance ne se mesure pas et ne se compare pas;
- De moraliser, de vous moquer ou de donner vos recettes de bonheur;
- De garder une confidence suicidaire secrète;
- De mettre la personne âgée au défi de passer à l'acte.

En plus des tentatives de suicide proprement dites, il faut considérer, chez les personnes âgées, des comportements qui mettent leur vie en danger et provoquent la mort prématurée. Comme le refus de se nourrir, de prendre ses médicaments, de suivre le régime alimentaire prescrit, de se conformer aux ordonnances du médecin.

**Devant la présence de tels symptômes, il ne faut pas hésiter à prendre les moyens nécessaires pour que la personne reçoive une aide appropriée.**

## DEMANDEZ DE L'AIDE...

**Si la détresse d'une personne âgée vous préoccupe.**

**Si vous-même vivez présentement une situation qui vous porte à remettre votre vie en question.**

Le CPS Faubourg offre une multitude de services qui visent la prévention du suicide et l'intervention auprès des personnes suicidaires et de leurs proches :

- Service d'intervention téléphonique;
- Service d'intervention face-à-face;
- Suivi court terme;
- Groupe de soutien aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide;
- Intervention auprès des proches d'une personne suicidaire;
- Conférences et formations dans les milieux.

Nous sommes également disponibles pour développer des projets d'intervention spécifiques aux personnes âgées.

Référence : CPS de Québec



**CPS FAUBOURG**

Centre prévention suicide Faubourg

**1 866 APPELLE**

1 866 277-3553 | 450 569-0101  
CPSFAUBOURG.ORG



CENTRE  
PRÉVENTION SUICIDE  
**FAUBOURG**



LE SUICIDE CHEZ LES  
**PERSONNES  
ÂGÉES**

**MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR**

LIGNE D'INTERVENTION 24 H/7 JOURS

**1 866 APPELLE**

CPSFAUBOURG.ORG

## LES CAUSES DU SUICIDE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Au Québec, bien que le taux de suicide chez les personnes âgées soit inférieur aux taux des autres groupes d'âge, la situation n'en demeure pas moins préoccupante. En effet, le nombre de décès chez les personnes âgées augmente compte tenu de la proportion d'ainés qui s'accroît avec le vieillissement de la population.

Les personnes âgées qui ont des idées suicidaires et qui font des tentatives de suicide désirent mettre fin à leur souffrance et en viennent à croire qu'il n'y a pas d'autres solutions. Les événements de vie pouvant augmenter la vulnérabilité d'une personne :

- La mort du conjoint;
- Les nombreuses pertes de parents et d'amis;
- La maladie physique et les douleurs chroniques;
- La dépression qui est souvent non diagnostiquée et non traitée;
- L'isolement social et le sentiment de solitude;
- L'arrivée de la retraite non planifiée;
- L'insécurité financière;
- Le placement qui survient;
- Les effets secondaires des médicaments qui peuvent provoquer des symptômes dépressifs.

Or, une personne âgée isolée qui souffre de dépression (ou d'un autre problème de santé mentale), dont la santé physique est fragile et qui vient de vivre une perte significative (décès, emploi, déménagement ou placement), doit être considérée comme plus vulnérable au suicide.

PRÉVENTION  
INTERVENTION  
FORMATION  
POSTVENTION

Ces messages souvent difficiles à comprendre se traduisent par des changements de comportement ou par des messages verbaux :

### COMPORTEMENTS

- Augmentation de la consommation d'alcool et de médicaments;
- Changements dans l'apparence physique;
- Comportements désorganisés : ne s'habille plus, se lève très tard, n'entretient plus sa maison;
- Changements dans ses relations avec les autres : irritable, impatient, plus solitaire;
- Achat d'une arme à feu;
- Entreposage de médicaments;
- Tristesse et pleurs fréquents;
- Perte d'intérêt pour les activités sociales;
- Don d'objets chers à son entourage.

### MESSAGES VERBAUX

- « La vie n'a plus de sens. »
- « Vous seriez mieux sans moi. »
- « Je me sens inutile. »
- « La vie ne m'apporte plus aucun plaisir. »
- « Je suis fatigué de la vie. »
- « Je veux en finir. »
- « Je n'ai plus de raison de continuer. »

BESOIN D'AIDE?  
**1 866 APPELLE**

...  
Ligne d'intervention  
24 h | 7 jours

Chacun de ces indices pris individuellement n'est pas significatif. C'est une combinaison de ceux-ci qui traduit une idée suicidaire. C'est pourquoi il faut être attentif aux personnes âgées et toujours prendre au sérieux le message suicidaire.

La famille joue un rôle important pour reconnaître la détresse psychologique d'une personne âgée et pour prendre les moyens nécessaires afin de lui venir en aide.

**Il ne faut pas hésiter à agir!**

## QUE FAIRE ?

Demandez directement à la personne âgée si elle pense au suicide et tentez d'obtenir des réponses claires (**comment? où? quand?**).

Tentez de **comprendre** ce qui est intolérable chez la personne en l'encourageant à exprimer ses émotions.

Vérifiez si elle reçoit une **aide appropriée** à sa condition physique. Si oui, s'assurer que la médication soit bien ajustée et prise telle que prescrite et vérifier le nombre et les noms des médicaments disponibles.

Vérifiez s'il y a un **réseau de soutien** autour de la personne.

**Intéressez-vous** à ses raisons de vivre, à ce qui la maintient en vie (proches, croyances, valeurs, héritage à transmettre, etc.).

**Demandez de l'aide, ne restez pas seul.**