

Un proche m'inquiète...

Quelques situations possibles:

Tu sens qu'une personne de ton entourage (ton père, ta mère, ton\ta conjoint.e, ton ami.e...) ne semble pas bien aller ou n'est pas comme d'habitude. Tu as observé chez cette personne des comportements tels que:

- délaisser ses ami.es et s'isoler de plus en plus ; manifester beaucoup de tristesse ; avoir des problèmes de sommeil, confondre le jour et la nuit ; manger de moins en moins ou, au contraire, tout le temps ; consommer de l'alcool ou des drogues contrairement à ses habitudes ; s'exprimer difficilement en cherchant ses mots ; avoir de la difficulté à se concentrer pour regarder un film ou lire un livre ; oublier de faire ses tâches quotidiennes ; avoir l'air absent.e, entendre des voix ou voir des choses que vous n'êtes pas en mesure d'entendre ou de voir ; agir bizarrement, se sentir épié.e, surveillé.e; avoir des idées suicidaires ou avoir commis un geste suicidaire.

Que faire?

Tu ne sais pas exactement ce qui se passe et tu te demandes ce que tu peux faire? Prends tes inquiétudes et tes observations au sérieux. N'attends pas trop longtemps et prends l'initiative d'agir. Voici quelques pistes pour aborder la question et trouver des solutions:

- ❖ Dans la mesure du possible, il est important de rester calme. Parle avec la personne pour essayer de comprendre ce qu'elle est en train de vivre. Fais-lui part de ce que tu observes par rapport à son comportement et de ton inquiétude.
- ❖ Encourage-la à aller consulter un professionnel comme, par exemple, son médecin de famille. Tu peux aussi lui proposer de l'accompagner si elle le souhaite. Il est possible que la personne refuse d'aller consulter. Donne-lui le temps d'y réfléchir et essaie de la convaincre à nouveau. Parfois, cela peut aider de demander à une autre personne de confiance de son entourage de te soutenir dans cette démarche.
- ❖ Si la personne accepte de consulter un professionnel, c'est important de l'aider à obtenir rapidement un rendez-vous avec son médecin de famille ou un service médical de ta région. N'hésite pas à contacter des associations de proches. Elles pourront te renseigner sur les démarches possibles et t'apporter un soutien adéquat dans ces moments difficiles.

En cas de doute sur l'intention suicidaire, que faire?

La seule façon de savoir si une personne pense au suicide, c'est de lui poser la question directement. Établis un climat de confiance et choisis un bon moment pour poser la question.

- ❖ **Demande-lui si elle pense au suicide:**

- Ex: « Est-ce que c'est parfois tellement difficile que tu penses à mourir? » « Est-ce que ça fait mal au point où tu penses à t'enlever la vie? »

Tout dépendamment des réponses obtenues, la situation pourrait être évaluée comme étant urgente si la personne risque de mettre sa vie en danger ou représente un danger pour les autres. **Il est alors impératif d'appeler le 811(info-social) ou d'accompagner ton proche à l'hôpital le plus près de toi.**

Si tu crains les réponses ou n'es pas à l'aise avec les réponses reçues, demande à une ressource d'aide de prendre la relève.

Lorsque tu détectes des signes précurseurs au suicide, il peut arriver que la personne n'admette pas qu'elle a un problème et qu'elle refuse l'aide offerte. Tu dois alors contacter des ressources d'aide, et ce, malgré le refus de la personne. N'oublie pas : une personne suicidaire a ses facultés affaiblies par le désespoir. Comme tu ne laisserais pas une personne en état d'ébriété conduire sa voiture, ne laisse pas une personne suicidaire seule avec sa souffrance.

Plus les détails du passage à l'acte sont déterminés et plus le moment prévu pour ce geste est rapproché, plus il y a urgence d'intervenir. La personne doit être vue par un médecin ou un intervenant en situation de crise le plus rapidement possible. Si la personne accepte, accompagne-la ou trouve quelqu'un d'autre pour le faire. Si elle refuse, communique avec une ressource qui intervient en situation de crise le plus tôt possible (le 811 ou les policiers). Puis, dans la mesure du possible, retire le moyen prévu pour le suicide (médicaments, arme à feu, corde, etc.).

Méfie-toi du mieux-être soudain alors que rien n'a été modifié. Cela peut représenter un signe avant-coureur d'un geste suicidaire. En cas de doute, parles-en ouvertement avec la personne concernée.

Que faut-il éviter ?

- ❖ Ne fais pas la morale ou ne donne pas tes recettes de bonheur à la personne suicidaire, car chacun a sa façon de vivre et sa conception du bonheur selon son vécu, sa personnalité. Ne lui dis pas de ne plus penser à la mort.
- ❖ Ne fais pas de promesses que tu ne pourras pas tenir.
- ❖ N'oublie pas de respecter la personne suicidaire, de te respecter, de tenir compte de tes propres limites face à cette dernière et à la situation.
- ❖ Ne minimise surtout pas la gravité de ses problèmes.
- ❖ Ne reste pas seul(e) dans tes actions, parles-en avec d'autres afin de bâtir un réseau de prévention. Parle de ce que tu vis et de tes émotions.

Tes besoins en tant que proche :

- ❖ Être le proche d'une personne atteinte dans sa santé psychique est souvent difficile à gérer au quotidien. Les préjugés sont importants au sujet de la maladie psychique. Il peut être difficile de parler de ses difficultés et de celles de son proche, par peur d'être jugé(e), par honte ou par culpabilité. Le risque est alors de se renfermer sur soi et de s'isoler avec son problème.
- ❖ Il est important de ne pas rester seul(e) avec ses soucis. Tu peux exprimer tes difficultés en parlant à des personnes de confiance dans ton entourage. Des professionnels peuvent également te guider et te soutenir dans les difficultés que tu vis
- ❖ S'occuper d'une personne atteinte dans sa santé, demande souvent beaucoup d'énergie et d'engagement. Il arrive alors que le bien-être des autres passe avant le nôtre. Il est nécessaire de prendre soin de toi, pour pouvoir faire le plein de forces nouvelles et tenir le coup sur la durée. En tant que proche, il est nécessaire de laisser de la place au repos et à la détente, en continuant, par exemple, à pratiquer des activités de loisirs, du sport ou faire des balades pour s'aérer l'esprit.