



## Prévention du suicide

**Toute allusion au suicide est à prendre au sérieux.**

**Dans le cadre de votre accompagnement, vous n'avez pas le mandat d'intervenir ou de vous substituer à un professionnel, mais bien de référer rapidement vers les ressources spécialisées. Cette approche permet une intervention professionnelle adaptée à la réalité de la personne que vous accompagnez.**

**En effet, dans le cadre de votre accompagnement, il est possible que vous remarquiez des signes inquiétants comme des changements d'humeur et de comportements ou des témoignages qui pourraient éveiller des craintes sur ce sujet sensible.**

**Il est normal de se demander quoi faire pour aider.**

Si vous avez raison de croire que la personne pense au suicide, donnez-vous la permission de lui poser ouvertement la question : est-ce que vous pensez à vous enlever la vie?

- Si la personne vous répond par l'affirmative, il est recommandé d'établir un contrat verbal avec elle, par exemple : « Promettez-moi de téléphoner à Suicide Action si vous pensez à passer à l'acte. »
- Si la personne refuse, vous avez un devoir de témoigner, alerter et transmettre les informations à des professionnels.

Vous trouverez des ressources et des références pour vous soutenir rapidement de façon respectueuse et en toute confidentialité.

Bon accompagnement,

**Les Petits Frères**

## À savoir

Selon Suicide Action Montréal : « La plupart des gens qui passent à l'acte ou pensent à le faire, ne souhaitent pas nécessairement mourir. Ils souhaitent mettre fin à leur souffrance avant tout. Lorsqu'ils traversent une crise grave, ils ne voient pas d'autre solution que le suicide. »

Il est donc crucial de :

- Repérer ces signaux de détresse et d'agir;
- Prendre ces signes au sérieux;
- Référer aux professionnels entourant la personne que vous accompagnez dans les meilleurs délais.



## Bonnes pratiques

- Écouter attentivement et avec empathie;
- Reconnaître les signes de détresse;
- Poser directement la question : pensez-vous au suicide actuellement? Vous pouvez me parler vous savez...;

À noter : plus les informations sont précises, plus le risque est important;

- S'intéresser à ce que la personne vit, faire preuve de sensibilité à l'égard de ce qu'elle partage;
- Valoriser ses forces, ce qui apporte de la satisfaction, de la fierté et de l'espoir;
- Offrir de chercher de l'aide avec elle;
- Contacter rapidement les ressources spécialisées;
- Informer la personne des limites du cadre de l'accompagnement.

**En tant que témoin, n'hésitez jamais à déclarer la situation et à demander de l'aide.**

## Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit le cadre de votre accompagnement et référez la personne aux organismes spécialisés.
- Comme bénévole, échangez rapidement avec votre responsable afin de le mettre au courant. Vous n'êtes jamais seul : partagez rapidement vos observations, surtout si vous êtes inquiet.
- En situation d'urgence, comme proche aidant, le consentement de la personne aînée n'est pas obligatoire pour en parler. Si vous êtes réellement inquiet, contactez directement les ressources d'aide d'urgence.
- Prenez soin de vous, concentrez-vous sur ce qui vous redonne de l'énergie et de la sérénité.



## À éviter

- Moraliser la personne ou la situation;
- Lui dire d'arrêter de penser à la mort;
- Espacer vos rencontres, vous éloigner;
- Ne rien dire, garder le secret.

## Pour aller plus loin

### Au téléphone

En cas de danger immédiat : 9-1-1

Ligne québécoise de prévention du suicide :

1 866 APPELLE (277-3553) 7/7, 24h/24, partout au Québec

TELAÎNÉ : 514-353-2463

L'Appui : 1- 855 852-7784 ou [Info-aidant@lappui.org](mailto:Info-aidant@lappui.org)

Gai-Écoute : 1-888-505-1010

### En ligne

Suicide Action Montréal, [suicideactionmontreal.org](http://suicideactionmontreal.org)

Suicide.ca, [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

- *Je m'inquiète pour un proche*, <https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche>
- *Semaine de prévention du suicide au Québec : 5 choses à savoir*, <https://bit.ly/parlons-suicide>

Association québécoise de prévention du suicide (AQPS), *Comprendre*, <https://www.aqps.info/comprendre/>