

Le suicide et ce qu'il faut savoir

Mais qu'est-ce que le suicide ?

Le suicide est l'action qu'une personne emploie pour mettre volontairement fin à sa vie par un moyen quelconque. Dans notre société, il est aussi possible d'entendre des tournures du genre « mettre fin à ses souffrances » et « mettre fin à ses jours » lorsque les gens parlent du suicide, ce qui pourrait être expliqué par le fait qu'il semble toujours y avoir un certain tabou entourant le mot *suicide*.

Mais pourquoi une personne décide-t-elle de passer à l'acte ?

Il est important que vous sachiez qu'il n'y a pas une seule cause ou un seul incident qui pousse une personne à se suicider. Souvent, il s'agit d'une accumulation de plusieurs choses. En voici quelques exemples : des problèmes au travail, des problèmes de couple, des problèmes financiers, des problèmes de santé mentale, etc. Enfin, à un certain moment, d'autres problèmes s'ajoutent aux problèmes déjà accumulés et *c'est la goutte qui fait déborder le verre*. C'est alors que les gens se disent qu'ils ne pourront pas passer au travers, qu'il serait mieux de mettre fin à leurs jours. C'est aussi à ce moment que les idées suicidaires entrent en jeu. Ces idées suicidaires sont des signaux d'alarme qu'il faut prendre au sérieux.

Comment se sent la personne ayant des pensées suicidaires ?

Les personnes qui ont des pensées suicidaires sont souvent déchirées entre le fait de vouloir mettre fin à leurs souffrances et le fait de vouloir continuer à vivre. Dans la majorité du temps, ces personnes ont l'impression qu'elles ne seront pas capables de se sortir de ce moment d'impasse et que personne ne peut les aider. Enfin, les personnes suicidaires vivent beaucoup de désespoir, d'isolement et elles pensent vivre dans cette souffrance pour le reste de leur vie. C'est pour cette raison qu'il est important d'agir et de les aider à se sortir de ce moment difficile.



Cause de décès en Ontario

Voici quelques statistiques du Gouvernement du Canada :

- ▶ Le suicide touche les personnes de tous les âges et de tous les milieux au Canada.
- ▶ Chaque jour, en moyenne, plus de 10 Canadiens se suicident.
- ▶ Pour chaque personne qui s'est suicidée, bien d'autres ont des idées liées au suicide ou font des tentatives de suicide.
- ▶ Pour chaque suicide, de 7 à 10 survivants au moins sont profondément touchés par la perte.



Bien que le suicide soit un geste individuel, il s'inscrit dans un contexte d'interaction entre la personne, sa communauté immédiate et la société en général. Nous sommes donc tous concernés par le problème et nous devons agir en prévention à plusieurs niveaux.



Guide pour l'entourage

Groupes plus vulnérables au suicide

Il est important de mentionner que le suicide et les idées suicidaires peuvent toucher des gens de conditions économiques, de sexes, d'ethnies, et d'âge divers. Cela dit, il y a certains groupes qui sont plus à risques :

- ✓ Personnes souffrant d'un trouble de santé mentale (trouble de l'humeur, trouble de la personnalité, schizophrénie, etc.)
- ✓ Personnes souffrant d'un trouble de dépendance (alcool, drogue, jeu)
- ✓ Personnes ayant fait une tentative de suicide antérieure
- ✓ Homme en situation de vulnérabilité
- ✓ Jeunes en centre jeunesse

Certains événements qui peuvent augmenter le risque de passer à l'acte

Bien que le suicide ne repose pas uniquement sur une cause, certains événements peuvent augmenter le risque de passer à l'acte :

- ✓ Perte significative (rupture, emploi, etc.)
- ✓ Échec touchant les raisons de vivre
- ✓ Traumatisme
- ✓ Problème de type disciplinaire
- ✓ Rechute (alcool, drogue, jeu)
- ✓ Perte significative d'argent lié au jeu ou à la consommation
- ✓ Événements vécus avec de la honte
- ✓ Annonce d'un diagnostic (problème de santé mentale ou physique)



Signes à reconnaître

La plupart du temps avant de se suicider, les gens ont tendance à envoyer des messages de détresse et de souffrance à leur entourage. Certains iront jusqu'à partager avec leur entourage leur intention de mettre fin à leur jour. Il est donc très important de reconnaître les indices et les comportements suicidaires. Enfin, en cas de doute, il est important de poser des questions afin de valider sa perception. Même s'il peut être difficile de poser ces questions, il est nécessaire de le faire afin d'aller chercher de l'aide.

Les indices à surveiller lorsque vous soupçonnez que quelqu'un a des pensées suicidaires sont regroupés en 5 catégories ; les messages verbaux directs et indirects, les indices comportementaux, les indices émotionnels, les indices cognitifs et les symptômes de dépression.

Pour plus d'informations sur ces indices, je vous invite à aller visiter ce lien : <https://www.aqps.info/aider/reconnaitre-signes.html>.

Ressource

Services de crises du Canada

Si vous pensez au suicide, vous êtes inquiet(e) d'un(e) ami(e) ou d'un être cher, le Service Canadien de Prévention du Suicide (SCPS) est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine par téléphone et de 16 h à minuit HNE par SMS.

Même s'il peut être difficile d'aller chercher de l'aide lorsque des pensées suicidaires nous envahissent, il est recommandé de la faire parce qu'aucune personne ne devrait faire face à des pensées suicidaires seul. Le service de crises du Canada est vraiment là pour créer un environnement sécuritaire où vous allez pouvoir vous confier sans être jugé. Les intervenants du service de crises sont là pour vous écouter, vous aider et vous garder en sécurité.

Téléphone : 1(833) 456-4566

Par SMS de 16h00 à minuit : tapez « Start » au 45645

Site Web : <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>



Recette

Soupe-repas au poulet et au riz

Voici une délicieuse recette de soupe au poulet qui va vous offrir un certain réconfort

Portions 4 - Préparation 15 minutes - cuisson 30 minutes

Ingrédients :

- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 3 carottes, coupées en fines rondelles
- 2 branches de céleri, émincées
- 70 g (1/3 tasse) de riz étuvé cru
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 340 g (2 tasses) de poulet cuit coupé en morceaux
- 50 g (2 tasses) de roquette, ciselée
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes salées du commerce ou maison



Préparation :

1. Dans une grande casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les carottes, le céleri, le riz et le paprika. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et le riz soient tendres.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Poivrer.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Association québécoise de prévention du suicide (2021). *Reconnaître les signes*. [Site web]. Repéré à <https://www.aqps.info/aider/reconnaitre-signes.html>

Centre de prévention Suicide (2021). *Mieux comprendre la problématique du suicide*. [Site web]. Repéré à <http://www.cps02.org/comprendre-suicide/>

Gouvernement du Canada (2021). *Suicide au Canada*. [Site web]. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/suicide-canada.html>

Ricardo (2021). *Soupe-repas au poulet et au riz*. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8428-soupe-repas-au-poulet-et-au-riz>