

AVOIR UN PROCHE SUICIDAIRE



Mode
d'emploi



EXPLORER LA PRÉSENCE D'IDÉES SUICIDAIRES

L'un de vos proches semble aller moins bien dernièrement, a des comportements ou des propos qui vous préoccupent quant à son bien-être et sa sécurité? Vous ne savez pas comment aborder les idées suicidaires avec lui?

Voici quelques conseils pour vous guider:

- Vérifiez si votre proche est disponible pour avoir cette conversation ou validez son initiative à vous en parler.
- Assurez-vous d'être dans un environnement sécurisant pour votre proche et rassurez-le.
- Rapportez et soulignez les évènements que vous avez observés, qui vous amènent à vous inquiéter.
- Vérifiez la présence d'idées suicidaires en lui posant la question directement et clairement (évitez les termes tels qu'*idées noires*).
- Demandez à votre proche s'il a pensé à un moyen, un lieu et un moment pour poser ce geste.

Ex. « Ça fait un petit moment que je remarque que tu vas moins bien, serais-tu disponible pour qu'on en parle? »

Ex. « J'avais remarqué que tu allais moins bien, merci de venir m'en parler. »

Ex. « Où aimerais-tu qu'on discute ? »

Ex. « Il n'y a aucune honte à demander de l'aide lorsqu'on vit des choses difficiles. Avoir des idées suicidaires n'est pas un signe de faiblesse, mais un indice que tu en as beaucoup sur les épaules. »

Ex. « Cela fait plusieurs fois que tu annules nos activités et tu me sembles avoir le moral bas. » .

Ex. « J'ai entendu la mauvaise nouvelle, ça ne doit pas être facile dernièrement. »

Ex. « Hier, tu as dit que tu aimerais dormir pour toujours. Penses-tu à t'enlever la vie? »

Ex. « Ce que tu vis me paraît difficile, est-ce que cela t'amène à avoir des idées suicidaires? »

Ex. « As-tu pensé à un moyen/lieu/moment pour faire ce geste? Lequel/où/quand? »

Ex. « Y a-t-il une situation qui pourrait te précipiter à t'enlever la vie dans les prochains jours? »

QUAND FAIRE APPEL AU 911

- Lorsque votre proche vient de poser un geste dans le but de s'enlever la vie;
- Lorsque votre proche a l'intention de poser un geste dans le but de s'enlever la vie dans les prochaines heures;
- Lorsque vous êtes inquiet·e pour la sécurité immédiate de votre proche.



QUAND FAIRE APPEL AU 1 866-APPELLE



- Lorsque vous avez besoin d'être soutenu·e dans l'immédiat;
- Lorsque vous souhaitez qu'un·e intervenant·e contacte votre proche pour évaluer la situation;
- Pour toute question en lien avec le suicide.

Cette ligne est la ligne provinciale de prévention du suicide (1 866 277-3553). Elle est accessible en tout temps (24/7) et assure une réponse immédiate par des intervenant·e·s.

QUAND FAIRE APPEL À JEVI

- Lorsque vous avez besoin d'être outillé·e pour soutenir votre proche;
- Lorsque vous ressentez le besoin d'avoir un espace pour parler et être soutenu·e dans ce que vous vivez;
- Lorsque vous avez de la difficulté à mettre vos limites avec votre proche, que la situation devient lourde pour vous et que vous ressentez de l'impuissance.

JEVI offre des suivis en face à face pour les proches et les personnes ayant des idées suicidaires. Ces suivis se font sur une base volontaire et tous les services sont confidentiels. Pour faire une demande de service ou pour plus d'informations, contactez la ligne locale au 819 564-1354 #1.



ACCOMPAGNER SON PROCHE AU QUOTIDIEN

ATTENTION! Les points suivants ne sont que des suggestions pour vous aider à accompagner votre proche. Sachez que vous n'êtes jamais obligé·e de soutenir un proche qui ne va pas bien. Votre seule réelle responsabilité est de faire appel aux secours lorsque vous croyez qu'il y a un danger imminent pour la sécurité de votre proche (dans les prochaines heures).



1. Adoptez une attitude bienveillante en pratiquant l'écoute active et soulignez les bons coups de votre proche.

Ex. « Cela n'a pas dû être facile de demander de l'aide. Tu as bien fait de venir m'en parler. »
Ex. « Aujourd'hui, ça été plus difficile et tu as quand même été capable de me nommer des choses qui se sont bien passées. Je te trouve bon·ne. »

2. Faites ressortir ce qui a déjà fonctionné pour votre proche dans le passé pour aller mieux.

Ex. « As-tu déjà vécu quelque chose de similaire dans le passé? Qu'as-tu fait pour aller mieux? »
Ex. « Que fais-tu pour aller mieux après une moins bonne journée? »

3. Encouragez votre proche à se rapprocher de ce qu'il aime.

Ex. « Je sais que tu aimes la randonnée, aimerais-tu en faire une avec moi bientôt? »
Ex. « Je sais que tu adores cuisiner. Que penses-tu de faire ton plat préféré? »

4. Demandez à votre proche comment il souhaite être aidé et soutenu.

Ex. « De quelle façon aimerais-tu que je t'aide? »
Ex. « Aurais-tu besoin que je trouve des solutions avec toi ou préfères-tu que je t'écoute? »

5. Faites appel au réseau de soutien de votre proche ou à des professionnel·le·s pour offrir une aide adaptée à ses besoins.

Ex. « J'ai appelé JEVl cette semaine pour avoir un peu plus d'informations et je trouve que ça pourrait être aidant pour toi. J'aimerais bien te partager ce qu'ils m'ont dit. Es-tu disponible? »
Ex. « Ta meilleure amie t'a déjà beaucoup aidé·e dans le passé. Que penses-tu de lui parler prochainement? »

RESPECTER VOS LIMITES ET PRENEZ SOIN DE VOUS

Il est nécessaire de prendre soin de vous afin d'être disponible et aidant·e pour votre proche.

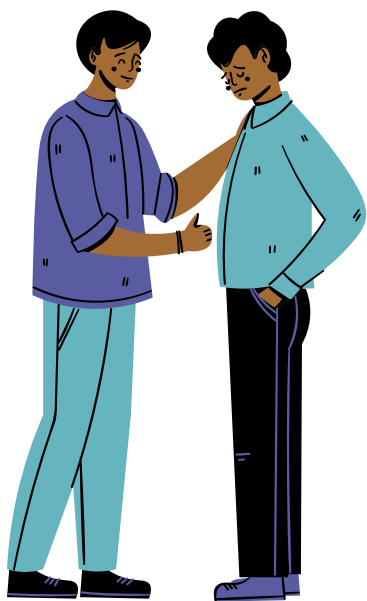
- Ralentissez lorsque vous reconnaissez des signes d'épuisement;
- Clarifiez les attentes de votre proche ainsi que vos limites;
- Permettez-vous de vous changer les idées;
- N'hésitez pas à demander de l'aide à votre tour au besoin.



Ex. « Je comprends que tu aimerais me parler seulement à moi. Ça me touche beaucoup parce que ça me démontre que tu as confiance en moi. D'un autre côté, je trouve que ce serait aussi important que tu puisses recevoir de l'aide professionnelle, qui pourrait t'aider autrement. Ça me ferait plaisir de t'accompagner dans tes démarches pour contacter une ressource, qu'en penses-tu? »

Ex. « Dernièrement, je vis un moment plus difficile dans ma vie personnelle et je me sens moins disponible. J'ai tout de même le souci que tu puisses avoir du soutien lorsque tu en ressens le besoin. Si j'avais à te dire que je ne suis pas disponible un soir, quelle autre personne pourrais-tu contacter? »

ET SI VOTRE PROCHE N'A PAS D'IDÉES SUICIDAIRES?



Parler avec votre proche vous a permis de briser le tabou entourant le suicide, tout en créant un environnement sécurisant pour discuter des hauts et des bas de la vie. Cette discussion demeure tout de même une belle occasion d'explorer la situation difficile que votre proche vit.

Pour obtenir plus d'information sur les ressources disponibles dans votre région afin d'aider votre proche:

- Appelez Info-Social au 811 option 2;
- Consultez le répertoire des ressources communautaires à l'adresse <https://www.cabsherbrooke.org/documents/upload/repertoire.pdf>
- N'hésitez pas à accompagner votre proche à l'accueil psychosocial de sa région pour obtenir des services gratuits.

Source: suicide.ca