

#SoyezLà
pour aider à sauver une vie

Services de crises
du Canada
1-833-456-4566



Initiative en santé mentale et en prévention du suicide

Voyez le monde sous un nouveau jour

btshelp.org/mentalhealth

#SoyezLà

pour aider à sauver une vie

Les cinq mesures d'action pour communiquer avec une personne suicidaire sont appuyées par des preuves dans le domaine de la prévention du suicide :

1. DEMANDEZ

2. SOYEZ PRÉSENT

3. PRÉSERVEZ LEUR SÉCURITÉ

4. AIDEZ-LES À GARDER LE CONTACT

5. FAITES LE SUIVI

1. DEMANDEZ

Demander N'ENCOURAGERA PAS le suicide.

Il n'y a pas de mots magiques.

Utilisez des mots honnêtes et précis.

Faites confiance à vos observations.

«Tu sembles triste. Penses-tu à te faire du mal? »

«Tu sembles bouleversé. Penses-tu au suicide? »

«Tu sembles en détresse. Envisages-tu de mettre fin à tes jours? »

Posez des questions ouvertes plutôt que des questions auxquelles on répond par oui ou par non.

«Comment te sens-tu?»

«Est-ce que quelque chose te perturbe particulièrement?»

«Que t'est-il arrivé dernièrement?»

«Pour quelle raison penses-tu que tu te sens comme ça?»

«Qu'aimerais-tu pouvoir changer dans ta vie?»

ensuite... ÉCOUTEZ.

Écouter est aussi important que questionner.

- Aidez-les à réfléchir à leurs raisons de vivre – pas aux vôtres
- Prenez leurs réponses au sérieux
- Ne les rejetez ou ne les contredisez jamais
- Ne soyez pas moralisateur
- Posez des questions complémentaires propices à la réflexion - Répétez ce que vous avez entendu et dites que vous avez compris.

Voici un exemple d'écoute réflexive:

Vous: «Tu sembles très bouleversé. Penses-tu à te faire du mal d'une façon ou d'une autre?»

Eux: «Je pense que mourir est le seul moyen de mettre fin à la douleur.»

Vous: «Tu as vraiment mal. Quelles sont les choses qui te perturbent en particulier?»

Eux: «Tout.»

Vous: «On dirait que tu te sens dépassé. Parle-moi un peu des raisons qui te font te sentir si mal.»

Eux: «Je ne fais rien de bien et personne ne me prend au sérieux.»

Vous: «Je te prends au sérieux, que puis-je faire pour t'aider?»

Durant la pandémie, portez une attention spéciale

Aux personnes que vous savez déjà fragiles ou qui ont déjà souffert de détresse émotionnelle.

Assurez-vous de leur tendre la main plus fréquemment, pour parler et prendre des Nouvelles

N'attendez pas qu'elles vous demandent de l'aide

Si la personne qui souffre semble vouloir se faire du mal, posez-lui des questions qui impliquent une réponse directe:

«Que penses-tu faire?»

«Comment mettrais-tu fin à tes jours?»

«Qu'as-tu sous la main que tu pourrais utiliser?»

Si vous rencontrez quelqu'un qui a déjà entamé un processus d'atteinte à sa vie (ex. avec drogues ou alcool), demandez très directement, mais doucement et sans porter de jugement, «qu'as-tu pris?».

Trouvez une aide médicale immédiate ou appelez le 911.

2. SOYEZ PRÉSENT

Si vous ne le pouvez pas, demandez à quelqu'un d'autre de vous aider.

Il est important de ne pas faire trop de promesses, même si vous ne voulez qu'aider. Identifiez la meilleure façon «d'être là» pour la personne, mais ne vous engagez pas à y être d'une manière qui n'est pas réaliste pour vous. Invitez d'autres personnes à soutenir vos efforts.

Faites savoir à la personne que vous devez faire quelque chose; que vous ne pouvez pas partir en sachant qu'elle peut se faire du mal. Allez-y doucement, mais soyez persévérant.

Votre objectif ultime est d'assurer la sécurité de la personne et de la mettre en contact avec un professionnel de la santé mentale - par téléphone, par SMS ou, dans le meilleur des cas, en personne.

*Être là, c'est s'assurer, par tous les moyens possibles,
que les prochaines actions de cette personne ne soient pas autodestructrices.*

Ne vous souciez pas de votre popularité auprès d'elle. Il s'agit de la vie de cette personne. Si vous ne pouvez diriger la personne vers un lieu sûr, tant physiquement qu'émotionnellement, vous devez appeler le 911 ou Services de crises du Canada au 1-833-456-4566.

Dites à la personne que vous prenez cette mesure parce que vous craignez pour sa sécurité. Elle sera peut-être en colère ou aura possiblement peur. Dites-lui qu'elle sera tenue informée de ce qui se passera ensuite. Ne la laissez pas vous en dissuader.

N'hésitez pas à demander le soutien de vos amis ou contacts. Ils peuvent également vous soutenir dans ce processus.

Durant la pandémie, portez une attention spéciale

Le plus important pour maintenir une connexion sociale à distance est la régularité et la qualité des contacts.

Établissez la fréquence à laquelle la personne aimerait que vous preniez contact avec elle, puis respectez cet horaire.

Lorsque vous parlez au téléphone ou par vidéo, éloignez-vous des distractions et assurez-vous d'être présent et en mesure de vous concentrer sur la conversation.

Un appel vidéo vous permet d'avoir un aperçu de la personne et de ses alentours. Prend-elle soin d'elle-même et de son environnement? Est-elle capable d'être attentive et calme ?

3. PRÉSERVEZ LEUR SÉCURITÉ

Ne promettez pas la confidentialité.

Si vous découvrez que la personne a sérieusement l'intention de mettre fin à sa vie, essayez de découvrir les moyens qu'elle envisage de prendre.

Rappelez-vous que vous essayez de lui sauver la vie et qu'elle pourrait avoir des sentiments négatifs envers vous. Une fois que la situation sera plus sécuritaire, vous pourrez travailler sur votre relation.

Continuez à utiliser les directives de DEMANDEZ.

Ne rejetez pas, ne discutez pas ou ne contredisez pas la personne.

- Renseignez-vous doucement sur son plan: demandez à en connaître les étapes, comment elle prévoit se faire du mal, si elle a eu des pensées similaires dans le passé et ce qu'il est advenu par la suite.
- Si son plan implique des drogues ou d'autres moyens d'automutilation, dites à la personne que vous souhaitez conserver avec vous les articles dangereux jusqu'à ce qu'elle se sente plus en sécurité.
- Si une arme à feu est impliquée, vous devrez peut-être retirer la personne du lieu où est gardée l'arme à feu – suggérez-lui alors d'aller vous promener ou d'aller prendre un café ailleurs afin de pouvoir demander à quelqu'un d'enlever l'arme à feu du lieu où elle se trouve.
- Suggérez d'appeler ou d'envoyer un SMS ensemble à une ligne info-suicide - ou proposez carrément de le faire à sa place, en sa présence.

La plupart des gens qui tentent de se suicider le font en privé.

Si vous voyez que la personne a un plan:

Dites-lui que vous vous inquiétez et ne voulez pas qu'elle soit seule. Rappelez-lui que vous vous souciez d'elle.

N'ayez pas peur de lui demander (doucement, comme si vous étiez curieux) de décrire son plan. Essayez d'obtenir autant de détails que possible.

Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'empêcher de se faire du mal. Elle répondra très probablement «rien» - mais vous gagnerez du temps.

Allez-y lentement. **Le temps est votre ami.** Plus vous ferez parler la personne, meilleures sont les chances qu'elle mesure votre inquiétude et qu'elle soit alors plus ouverte à recevoir de l'aide et du soutien.

Durant la pandémie, portez une attention spéciale

Le principe selon lequel il faut mettre temps et espace entre la personne et les objets potentiellement mortels s'applique aussi dans cette situation.

Si la personne a accès à des moyens pouvant causer du mal, discutez honnêtement de ce qui pourrait être fait afin d'en rendre l'accès plus difficile en cas de crise.

Si la personne a ces moyens en main pendant que vous parlez, demandez-lui si elle pourrait les mettre à l'écart pendant que vous parlez.

Demandez à la personne d'évaluer la sécurité globale de son environnement. Y a-t-il autre chose dans la maison qui devrait être retiré afin de mettre temps et espace entre eux et les moyens qui pourraient lui faire du mal.

4. AIDEZ-LES À GARDER LE CONTACT

Encouragez la personne à demander de l'aide et soutenez-la.

- Demandez-lui de qui elle serait à l'aise d'accepter de l'aide.
- Demandez-lui ce qu'elle pense du fait d'obtenir une aide professionnelle.
- Dans le cas d'une réponse négative à l'obtention d'une aide professionnelle, demandez-lui pourquoi elle se sent ainsi.
- Rencontrez-la où elle se trouve.
- En cas de résistance, n'essayez pas de la faire changer d'avis.

Impliquez la personne dans la recherche d'autres sources de soutien.

Il peut s'agir d'un professionnel ou de personnes qui l'ont soutenue dans le passé (comme la famille, des amis, un prêtre, des enseignants, etc.).

Parmi les possibilités il y a : prendre rendez-vous avec son médecin, parler à un professionnel de la santé mentale, contacter une ligne confidentielle, envoyer un SMS ou utiliser un service d'aide en ligne.

Offrez-lui d'établir le premier contact ou de prendre le premier rendez-vous. Encouragez-la à participer, mais vous devrez peut-être être sa voix.

Travaillez avec la personne à l'élaboration d'un plan de sécurité.

Ce plan comprendra:

- Des façons pour elle de reconnaître qu'elle a des pensées suicidaires.
- Des solutions à adopter dans ces moments de crise.
- Une liste de personnes à contacter en cas de crise.

L'application My3app permet la planification du plan de sécurité et l'intervention en cas de crise, et peut aider à développer et à stocker les données de support de manière pratique sur un téléphone intelligent.

5. FAITES LE SUIVI

Assurez-vous de faire un suivi régulier pour voir comment va la personne.

Cela renforcera le sentiment de connexion et lui rappellera que des gens sont là pour l'aider. Si vous lui avez dit que vous alliez assurer un suivi sur quoi que ce soit, c'est le moment.

Laissez un message vocal, envoyez un SMS ou appelez-la.

Il est prouvé que même une forme simple de prise de contact peut contribuer à réduire le nombre de tentatives de se faire du mal. Un contact continu et soutenu est un élément important de la prévention du suicide.

La fréquence est plus importante que le contenu.

Un suivi rapide et régulier peut être tout aussi efficace qu'un contact plus long. L'objectif central est de faire en sorte que l'individu se sente connecté.

De nombreuses études démontrent l'efficacité d'un suivi spécifique de la prévention du suicide : groupes de pairs, groupes de soutien en ligne et ressources similaires.

Vous pouvez être un allié important en encourageant et en facilitant la participation continue – même en accompagnant la personne lorsqu'approprié.

Prenez soin de vous.

Si vous avez contribué à sauver une vie ou offert du soutien pendant une crise, vous méritez aussi de vous occuper de vous. Ayez de la compassion envers vous-même. Identifiez vos propres sources de soutien.

La plupart des lignes d'écoute, des sites de prévention, des groupes de pairs et des lieux de conseil sont également disponibles pour aider les soignants à gérer ce qui peut être une expérience traumatisante, quel qu'en soit l'aboutissement.