

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs

Ces signes peuvent signifier que quelqu'un est à risque de se suicider. Le risque est plus grand si un comportement est nouveau ou a augmenté, et s'il semble lié à un événement douloureux, à une perte ou à un changement.

- Parler de se suicider ou de vouloir mourir; chercher des moyens de s'automotiler.
- Insinuer que les autres seraient mieux sans nous ou que nous n'avons aucune raison de vivre.
- Mentionner qu'on est désespéré, pris au piège ou accablé d'une douleur insupportable.
- Parler de sentiments de culpabilité et de honte ou d'être un fardeau pour les autres.
- Agir de façon anxieuse ou agitée; se comporter de façon imprudente.
- Augmenter sa consommation d'alcool ou de drogues.
- Ne pas assez ou trop dormir.
- Se retirer ou se sentir isolé.
- Afficher des sautes d'humeur extrêmes, exhiber de la rage ou parler de vengeance.
- Finaliser certaines choses laissées en plan, donner des objets personnels et dire au revoir à ses proches.

Le suicide peut être évité.

Ligne d'aide en cas de crise de suicide 9-8-8



Initiative en santé mentale
btshelp.org/mentalhealth