Allianz Worldwide Care
Coup de projecteur sur la santé 2017

La prévention du suicide

IDENTIFIER LE BESOIN D'AIDE CHEZ LES AUTRES

Chaque année, environ 1 million de personnes se suicident. Cependant, le nombre de tentatives de suicide est bien plus élevé.

Pour ces personnes, le suicide est une tentative désespérée de fuir une souffrance et une douleur qu'elles ne supportent plus.

Toutefois, malgré la volonté de mettre fin à leur souffrance, la plupart des personnes suicidaires éprouvent des sentiments profondément partagés au sujet du suicide. Elles souhaiteraient avoir d'autres alternatives mais ont l'impression de ne pas avoir le choix.

Il est possible d'obtenir de l'aide, et la première étape pour toute personne souffrant d'un épisode suicidaire est de parler de son ressenti avec quelqu'un qui puisse l'écouter. Dans ce guide, nous explorons les principaux facteurs de risque associés au suicide, nous parlons des signes précurseurs et expliquons comment aider au mieux les personnes suicidaires.

Suicide et dépression

Le lien entre le suicide et les problèmes mentaux, tels que la dépression, les troubles bipolaires, la schizophrénie et l'abus de drogues et d'alcool, est très fort.

La difficulté qu'éprouvent les personnes suicidaires à imaginer des solutions à leur souffrance est due, en partie, à la pensée déformée causée par la dépression.

La dépression est l'un des principaux facteurs de risque associés au suicide des hommes. Malheureusement, la dépression des hommes est sous-diagnostiquée car ceux-ci sont moins enclins à demander de l'aide.

Bien que le décès par suicide soit plus élevé chez les hommes, le taux de tentative de suicide est plus élevé chez les femmes.

La probabilité que les femmes de tout âge soient confrontées à l'anxiété et à la dépression est plus élevée. Bien que l'on ne connaisse pas les raisons pour lesquelles les femmes sont plus touchées par la dépression, de nombreux spécialistes pensent que la pression pour équilibrer les responsabilités professionnelles et familiales (les enfants, les parents vieillissants, etc.) contribue au développement de problèmes mentaux.

Les facteurs de risque associés au suicide

Un ensemble de facteurs individuels, relationnels et sociétaux contribuent au risque de suicide.

Bien que pour de nombreuses personnes, la tentative de suicide résulte d'un problème mental, le suicide est pour d'autres une réaction impulsive à une crise, une incapacité à gérer les différentes sources de stress de la vie, comme les problèmes financiers, les ruptures ou la douleur et les maladies chroniques.

Par ailleurs, les conflits, désastres, abus, la violence, le deuil et le sentiment d'isolement sont fortement liés au comportement suicidaire.

Le taux de suicide est également plus élevé chez les groupes les plus touchés par la discrimination : réfugiés et migrants, indigènes, lesbiennes, homosexuels, bisexuels, transgenres et prisonniers.

Facteurs sanitaires
- Problèmes mentaux
- Dépression
- Troubles bipolaires
- Schizophrénie
- Troubles du comportement
- Troubles psychotiques
- Troubles anxieux
- Abus de stupéfiants
- Maladies en phase terminale
- Douleurs chroniques

Facteurs environnementaux
- Événements stressants
- Facteurs de stress prolongés
- Accès à des armes à feu et drogues
- Exposition au suicide d'une autre personne
- Isolement social
- Solitude

Facteurs historiques
- Antécédents de tentatives de suicide
- Antécédents familiaux de tentatives de suicide
- Antécédents de traumatismes ou d'abus

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque année, environ 1 000 000 personnes se suicident.

Étapes préventives

Il n'est pas possible de juste « surmonter » la dépression, il est néanmoins possible de vaincre cette maladie en demandant de l'aide.

- Parlez à votre médecin
- Parlez à votre famille et à vos amis
- Faites du sport, mangez sainement et dormez suffisamment
- N'ignorez pas le stress : il est sans doute difficile de l'éviter, mais il est possible de le gérer
- Connaissez vos limites : il ne faut pas hésiter à demander de l'aide
- Ne pratiquez pas l'automédication

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un antécédent de tentative de suicide est le principal facteur de risque associé au suicide dans la population.

Allianz Worldwide Care

Signes précurseurs du suicide

La plupart des personnes suicidaires montrent des signes précurseurs ou envoient des signaux qui indiquent leur intention de mettre fin à leurs jours, à travers ce qu'ils disent ou ce qu'ils font.

Pour aider une personne qui a l'intention de mettre fin à ses jours, il est essentiel d'être conscient de ces signes et de savoir comment agir lorsque l'on détecte ces signes précurseurs.

Lorsque l'on s'inquiète pour une personne potentiellement suicidaire, il faut être attentif à tout changement de comportement ou à la présence de comportements totalement nouveaux. Ces signaux sont encore plus inquiétants si la personne a un problème mental, a déjà fait une tentative de suicide ou a subi un traumatisme.

Prenez toujours les paroles ou comportements suicidaires au sérieux. Ce n'est pas uniquement un signe précurseur des pensées suicidaires d'une personne mais un appel à l'aide.

Voici quelques signes précurseurs :

Parler de suicide :
le fait de parler de suicide, de mort ou d'automutilation et de dire des choses comme « J'aimerais mieux ne pas être né(e) » ou « Je serais mieux si j'étais mort(e) ».

Obtenir des moyens pour mourir :
comme acheter un couteau ou chercher à avoir accès à des médicaments ou d'autres objets pouvant être utilisés pour faire une tentative de suicide.

Changements de personnalité :
avoir des sautes d'humeur, comme être très bien un jour et très mal le lendemain. Changer de personnalité ou être très anxieux(se) ou agité(e), en particulier lorsque les signes précurseurs cités ci-dessus sont présents.

Penser à la mort :
penser à la mort, au fait de mourir et à la violence. Écrire des poèmes, des histoires ou faire des dessins sur la mort.

Désespoir :
se sentir désespéré(e) et coincé(e), penser que la situation ne s'améliorera pas.

Mépris de soi :
sentiment d'inutilité, de culpabilité, de honte, de haine de soi et d'être un poids.

Prise de dispositions :
faire un testament, donner ses possessions ou parler de dispositions pour les membres de la famille, quand il n'y aucune autre raison logique pour le faire.

Dire au revoir :
visites ou appels inhabituels ou imprévus à la famille et aux amis. Dire au revoir aux gens comme si on n'allait plus les voir.

Repli sur soi :
refus de tout contact social et volonté d'être seul(e). Refus de tout contact avec les amis et la famille et augmentation de l'isolement social.

Comportement autodestructeur :
prise de risques inutiles, conduite dangereuse et augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues.

Sentiment soudain de sérénité :
un sentiment soudain de sérénité et de bonheur après une dépression extrême peut indiquer qu'une personne a décidé de faire une tentative de suicide.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ingestion de pesticides, la pendaison et l'utilisation d'armes à feu font partie des méthodes de suicide les plus courantes dans le monde.

Si vous pensez qu'un ami ou un membre de votre famille pense au suicide, aidez cette personne à obtenir de l'aide. Il existe de nombreuses organisations pour la prévention du suicide au niveau national qu'il est possible d'appeler pour parler dans un contexte sûr et non moralisateur.

En cas d'urgence, appelez les services d'urgence et restez avec la personne suicidaire jusqu'à ce que l'aide arrive.

LE SAVIEZ-VOUS ?

78 % des suicides dans le monde ont lieu dans les pays pauvres et intermédiaires.

Parlez-en

Vous avez sans doute peur d'aborder le sujet mais le fait de parler ouvertement des pensées et sentiments suicidaires peut sauver une vie.

N'évitez pas le sujet en pensant que vous pourriez donner à cette personne l'idée de se suicider. Ce ne sera pas le cas. Le fait d'aborder ce sujet montrera à cette personne que vous la soutenez et que vous vous inquiétez pour elle.

C'est normal de ne pas se sentir à l'aise lorsque l'on parle du suicide à une personne suicidaire. Cependant, si vous avez détecté les signes précurseurs, cette personne a besoin d'aide immédiatement. Parler à cette personne fait partie de l'aide dont elle a besoin.

Ne remettez pas une discussion à demain en attendant de voir si les choses s'améliorent. Agissez maintenant.

Comment commencer une conversation ?
S'il est important de choisir le moment et le lieu opportuns pour avoir une conversation sur le suicide, le premier objectif de cette conversation est de montrer à la personne suicidaire qu'elle vous importe et que vous souhaitez l'écouter.

Préparez-vous pour la conversation que vous êtes sur le point d'avoir. Entendre un membre de votre famille ou un être cher vous dire « Je veux me tuer » est profondément choquant et perturbant. Essayez de rester calme et fort(e) : c'est votre opportunité d'aider.

N'oubliez pas que la personne souffre beaucoup mentalement et que son souhait n'est pas de mourir mais d'en finir avec sa souffrance.

Essayez d'orienter la conversation vers la compréhension des causes de la souffrance et d'offrir votre aide et votre soutien afin de résoudre les problèmes.

Essayez de commencer la conversation par l'une des phrases suivantes :

« Je suis inquiet(ète) pour toi ces derniers temps. »

« Ces derniers temps, j'ai remarqué certains changements en toi et je me demandais comment tu allais. »

« Je voulais voir comment tu allais parce que tu n'es plus vraiment toi-même ces derniers temps. »

Des questions que vous pouvez poser :
Essayez de faire en sorte que la personne vous parle ouvertement et honnêtement. Donnez-lui la possibilité de décharger ses problèmes et d'exprimer son ressenti.

Il n'est pas nécessaire de parler beaucoup. Montrez que cela vous importe en écoutant et en faisant preuve de patience et de compréhension. Quelques questions que vous pourriez poser :

« Depuis quand te sens-tu ainsi ? »

« Est-ce que quelque chose a provoqué ce sentiment ? »

« Comment puis-je t'aider maintenant ? »

« As-tu pensé à demander de l'aide ? »

Ce que vous pouvez dire pour aider :
Si une personne suicidaire vous parle et se décharge de ses problèmes en votre présence, n'oubliez pas de lui faire savoir que vous allez l'écouter et l'aider. Une personne qui vit un épisode suicidaire se sent isolée. Il est donc nécessaire de la rassurer pour qu'elle sache qu'elle n'est pas seule.

Utilisez des phrases comme :

« Tu n'es pas seul(e). Je suis là pour toi. »

« Je ne suis sans doute pas capable de comprendre exactement ce que tu ressens, mais tu es important(e) pour moi et je veux t'aider. »

Les choses à faire et à ne pas faire lorsque l'on parle à une personne suicidaire
À faire :

Être soi-même. Faites savoir à la personne qu'elle est importante pour vous. Il n'y a pas de mots corrects. Votre voix et vos actions montreront que vous êtes inquiet(ète).

Écouter. Laissez la personne suicidaire parler librement, décharger sa souffrance et exprimer sa colère. Bien que la conversation semble négative, le fait qu'elle ait lieu est un signe positif. Faites preuve de patience et veillez à ne pas porter de jugement.

Offrir de l'espoir. Rassurez la personne en lui montrant qu'elle est importante pour vous, que vous êtes là pour l'aider et que les sentiments suicidaires sont temporaires.

À ne pas faire :

Être dans le conflit. Ne vous disputez jamais avec une personne suicidaire. Évitez de dire des choses du genre « Comment peux-tu faire ça à ta famille ? » ou « Beaucoup de gens ont plus de problèmes que toi. »

Donner des leçons. Ne montrez pas que vous êtes choqué(e), ne donnez pas de leçon sur la valeur de la vie et ne dites pas que le suicide, c'est mal.

Promettre la confidentialité. Refusez d'être tenu(e) par le secret. Une vie est en jeu et vous aurez peut-être besoin de parler à un professionnel de la santé mentale pour mettre la personne suicidaire en sécurité. Si vous promettez de maintenir vos discussions secrètes, vous devrez peut-être rompre votre promesse.

Proposer de résoudre ses problèmes. Vous ne pouvez pas les résoudre pour elle.

Culpabiliser. Vous n'êtes pas responsable de la dépression ou du désarroi d'autrui.

Comment aider une personne suicidaire ?

Si une personne suicidaire ne demande pas d'aide, cela ne veut pas dire qu'elle n'en a pas besoin. Les personnes qui mettent fin à leurs jours ne veulent pas mourir : elles veulent juste arrêter de souffrir.

La prévention du suicide commence par la reconnaissance des signes précurseurs et le fait de les prendre au sérieux.

Agir rapidement

Si un ami ou un membre de votre famille vous dit qu'il pense à la mort ou au suicide, il est important d'évaluer le danger immédiat dans lequel se trouve la personne.

Les questions suivantes pourraient vous permettre d'évaluer le risque immédiat de suicide :

- As-tu un plan de suicide ? (PLAN)
- As-tu ce dont tu as besoin pour mettre en œuvre ton plan (médicaments, arme, etc.) ? (MOYENS)
- Quand as-tu l'intention de le faire ? (DÉLAI)
- As-tu l'intention de mettre fin à tes jours ? (INTENTION)

Les personnes présentant le risque le plus élevé de suicide ont un PLAN, les MOYENS de le mettre en œuvre, un DÉLAI pour le faire et l'INTENTION de le faire.

Si une tentative de suicide semble imminente :

Appelez un centre de prévention du suicide près de chez vous.

Appelez le service des urgences.

Emmenez la personne à l'hôpital le plus proche.

Retirez les armes, médicaments, couteaux et autres objets potentiellement mortels en possession de la personne mais EN AUCUNE CIRCONSTANCE, VOUS NE DEVEZ LAISSER LA PERSONNE SUICIDAIRE SEULE.

Écouter et soutenir

Si une personne proche de vous est suicidaire, être prêt(e) à l'écouter et lui offrir votre aide est l'une des meilleures façons de l'aider. Faites-lui savoir qu'elle n'est pas seule et qu'elle vous importe.

Mais n'oubliez pas que vous n'êtes pas responsable de ce qu'elle ressent et que vous ne pouvez pas l'aider à aller mieux. Seule cette personne peut, avec de l'aide, s'engager à aller mieux.

Faire le suivi

Chercher l'aide d'un professionnel. Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que la personne suicidaire obtienne l'aide dont elle a besoin. Appelez un centre d'écoute pour obtenir des conseils et des références. Incitez la personne à voir un professionnel de la santé mentale, aidez-la à localiser un établissement de santé ou emmenez-la chez le médecin.

Faire le suivi du traitement. Si le médecin prescrit des médicaments, veillez à ce que votre ami(e) ou votre être cher les prenne correctement. Soyez conscient(e) des possibles effets secondaires et veillez à signaler au médecin toute détérioration de l'état de la personne.

Être proactif(ve). Les personnes suicidaires pensent souvent que personne ne peut les aider. Vous devrez donc sans doute être plus proactif(ve) lorsque vous offrez votre aide. N'attendez pas que la personne vous appelle ou qu'elle vous rappelle. Allez chez elle, rappelez, proposez-lui de sortir.

Proposer des changements de style de vie. Cela comprend une alimentation plus saine, beaucoup de sommeil et des sorties pour prendre l'air chaque jour. Faire du sport est extrêmement important car cela soulage le stress et promeut un certain bien-être émotionnel.

Mettre en place un plan de secours. Aidez la personne à développer un ensemble de mesures à mettre en œuvre pendant une crise suicidaire. Ce plan devrait identifier tout élément déclencheur pouvant provoquer une crise suicidaire, comme l'anniversaire d'un décès/d'une rupture, l'alcool ou le stress causé par les autres. Indiquez également les coordonnées du médecin ou thérapeute de la personne, ainsi que des amis et des membres de la famille pouvant aider en cas d'urgence.

Retirer les moyens possibles pour se suicider. Cela comprend les médicaments, couteaux, rasoirs ou armes à feu. Si la personne est susceptible de prendre une forte dose de médicaments, tenez les médicaments hors de portée de cette personne et ne lui donnez que ceux dont elle a besoin.

Continuer à la soutenir sur le long terme. Même après la crise suicidaire, restez en contact avec la personne en l'appelant ou en allant la voir de temps en temps. Votre soutien est vital pour garantir que votre ami(e) ou votre être cher reste sur la voie de la récupération.

Le suicide chez les adolescents et les personnes âgées

En plus des facteurs de risque globaux associés au suicide, les adolescents et les personnes âgées présentent un risque de suicide plus élevé.

Le suicide chez les adolescents

Le suicide des adolescents est un problème sérieux et en hausse. L'adolescence peut être très tumultueuse et stressante. Les adolescents font face à une grande pression pour réussir et s'adapter. Ils luttent parfois contre des problèmes de confiance en soi, de doutes de soi et des sentiments d'aliénation. Pour certains, cela entraîne le suicide. La dépression est aussi un facteur de risque majeur associé au suicide des adolescents.

Les facteurs de risque associés au suicide des adolescents sont les suivants :

- Antécédents de tentatives de suicide
- Problèmes mentaux
- Abus ou maltraitance par le passé
- Antécédents familiaux de tentatives de suicide
- Abus de stupéfiants et/ou d'alcool
- Problèmes financiers ou perte de statut social
- Rupture
- Isolement ou manque de soutien social
- Accès facile à des méthodes/moyens de se suicider
- Exposition au suicide d'une autre personne

Signes précurseurs chez les adolescents

- Parler de suicide
- Parler du fait de se sentir désespéré(e), impuissant(e) ou sans valeur
- Dépression de plus en plus profonde
- Penser à la mort
- Prendre des risques inutiles ou afficher des comportements autodestructeurs
- Être impulsif(ve) ou agressif(ve)
- Perte d'intérêt dans les choses que l'adolescent aime normalement

Le suicide chez les personnes âgées

Les personnes de 65 ans et plus sont les plus touchées par le suicide. L'un des facteurs qui contribuent au suicide de cette tranche d'âge est la dépression qui est sous-diagnostiquée et non traitée.

Les autres facteurs de risque associés au suicide des personnes âgées sont les suivants :

- Le décès récent d'un être cher, l'isolement et la solitude
- La maladie physique, le handicap ou la douleur
- Des changements de vie importants, comme la retraite ou la perte d'indépendance
- La perte de sens

Signes précurseurs chez les personnes âgées

- La lecture d'articles/de livres sur la mort et le suicide
- L'augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments
- Le fait de ne pas prendre soin de soi et de ne pas suivre les conseils médicaux
- L'accumulation de médicaments ou l'intérêt soudain pour les armes à feu
- Le repli sur soi, les au revoir élaborés, le besoin de terminer ou réviser rapidement son testament

Si vous vous sentez suicidaire

Vous n'êtes pas seul(e). De nombreuses personnes ont des idées suicidaires à un moment de leur vie.

Les pensées suicidaires ne sont pas un signe d'échec. Elles signifient que vous souffrez plus que vous ne pouvez le supporter aujourd'hui. Cette souffrance semble accablante et permanente, mais avec le temps et le soutien des autres, vous pourrez surmonter vos problèmes, et la souffrance et les pensées suicidaires passeront.

Prenez le téléphone et appelez le service d'assistance téléphonique d'un centre de prévention du suicide près de chez vous, un médecin, un ami ou un être cher. Ces personnes pourront vous aider à trouver des solutions auxquelles vous n'aviez pas pensé. Donnez-leur la possibilité de vous aider.

Le fait de parler de ce que vous ressentez et de partager vos émotions vous aidera à relâcher la pression qui s'accumule et à identifier une manière de vous en sortir.

N'oubliez pas qu'une crise suicidaire est presque toujours temporaire. Laissez le temps changer la situation et atténuer votre souffrance. Vous trouverez des solutions.

Cela requiert beaucoup de courage d'aider une personne suicidaire. Être témoin des pensées suicidaires d'un être cher peut provoquer beaucoup d'émotions. Lorsque vous aidez une personne suicidaire, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance pour parler de vos ressentis et être soutenu(e).

LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne, il y a un suicide pour 25 tentatives de suicide.

AWP Health & Life SA, agissant par l'intermédiaire de sa succursale irlandaise, est une société anonyme régie par le code des assurances. No. 401 154 679 RCS Bobigny. Succursale irlandaise enregistrée auprès du bureau d'enregistrement des sociétés irlandaises (Irish Companies Registration Office), numéro d'enregistrement : 907619. Adresse : 15 Joyce Way, Park West Business Campus, Nangor Road, Dublin 12, Irlande. AWP Health & Life SA exerce sous la dénomination commerciale d'Allianz Worldwide Care.