

Composer avec des idées suicidaires

Je pense sérieusement au suicide. Que puis-je faire?

Si tu penses au suicide, tu n'es pas seul. Beaucoup de gens ont des idées suicidaires pour différentes raisons. Les idées suicidaires peuvent faire peur. Tu te sens peut-être blessé, confus, dépassé et sans espoir pour l'avenir. Tu peux ressentir de la tristesse, avoir des soucis, de la colère de la culpabilité de la honte et ressentir un certain vide. Peut-être crois-tu qu'il n'y a rien à faire pour changer ta situation. Tu as peut-être beaucoup de difficulté à gérer tes émotions en ce moment. Il est important que tu saches qu'avoir des pensées suicidaires ne veut pas dire que tu perdras le contrôle ou que tu passeras à l'action. Avoir des idées suicidaires ne veut pas dire que tu es faible ou que tu es fou. Plusieurs personnes pensent au suicide parce qu'elles cherchent à s'évader de la douleur qu'elles ressentent.

Même lorsque la situation semble sans espoir et que tu te demande comment tu peux passer un autre instant à te sentir aussi mal; il y a des moyens qui t'aideront à te sentir mieux; tu n'as pas à traverser cette situation seul. Il y a de l'aide disponible et voici quelques suggestions que tu peux essayer dès maintenant.

Entres en contact avec les autres : Si tu es inquiet de perdre le contrôle ou de te faire du mal, parles-en à quelqu'un. Assures-toi d'être près d'une personne à qui tu fais confiance. Si tu vis seul demande à un ami ou un membre de ta famille de rester avec toi. Si tu ne connais personne ou si tu ne peux rejoindre des amis ou de la famille appelle : SOS suicide jeunesse au 1-800-595-5580.

Rend ton environnement sécuritaire en te débarrassant des moyens de te faire du mal : Il est important de te débarrasser de tous les objets que tu pourrais utiliser pour te faire du mal; les pilules, rasoirs, armes à feu doivent être sous clé. Demande l'aide de tes parents pour procéder à ce nettoyage car ce n'est pas facile à faire.

Détermine un plan d'urgence : Il sera très utile d'écrire un plan d'urgence au cas où les idées suicidaires reviennent. Tu pourras élaborer ce plan avec l'aide de ta famille et des gens qui prennent soin de toi. Garde le plan dans un endroit où il sera facile à consulter bien en évidence. Suis-en bien les différentes étapes et si tu ne te sens toujours pas en sécurité, appelle de l'aide ou rends-toi à la salle d'urgence ou appelle le 911.

Comment mieux comprendre mes pensées suicidaires et mes émotions?

Lorsque certains problèmes et expériences persistent sur de longues périodes ils peuvent te faire sentir désespéré et te dépassé. À ces moments là tu pourrais penser que tu n'as plus d'options. Et tu pourrais croire que le suicide est la seule porte de sortie.

Les gens qui se suicident pensent souvent que leurs problèmes sont insurmontables. Ils pensent parfois qu'ils ne peuvent rien faire pour changer la situation. Leur douleur émotionnelle peut déformer leur habilité à penser et il devient difficile de faire confiance, à solutionner des problèmes et à garder les liens avec les personnes qui peuvent nous aider. Même si tu crois que tu ne peux plus supporter une autre minute, il est important de te rappeler que ces sentiments (la tristesse, la colère, le deuil, la solitude, la honte) ne dureront pas toujours. Parfois les idées suicidaires peuvent être très fortes, particulièrement si tu prends des drogues ou de l'alcool. Il est important de ne pas prendre des drogues et de l'alcool lorsque tu te sens désespéré ou que tu penses au suicide.

Certaines pensées que tu peux avoir sont :

- Croire que tu n'as pas d'autres options;
- Sentir que ta famille serait mieux sans toi
- Croire que tu as fais quelque chose de si terrible que le suicide est la seule option
- Souffrir tellement que tu crois que ça durera toujours
- Vouloir échapper à la souffrance
- Vouloir dire à ta famille comment tu souffres
- Vouloir te venger des autres

Ta souffrance est réelle. Mais il est important que tu saches qu'il y a de l'espoir. Avec l'aide de professionnels et le soutien de ta famille, tu peux découvrir pourquoi tu souffres et comment tu peux changer la situation.

Le suicide n'est pas ta seule option. Des professionnels peuvent t'aider à apprendre de nouvelles façon de composer avec ta douleur. Cela peut inclure : développer de nouvelles habiletés; trouver une façon de voir tes problèmes d'une autre façon; trouver une façon de tolérer les émotions intenses; améliorer tes relations avec les gens qui t'entourent; augmenter le soutien autour de toi; utiliser un médicament.

D'autres choses peuvent te pousser à penser au suicide :

Des problèmes de santé mentale : Certains problèmes de santé mentale, comme la dépression ou l'anxiété peuvent augmenter les pensées suicidaires. Ces problèmes peuvent être soignés. Il est important de parler à ton médecin si tu te sens moche, déprimé ou anxieux. La psychothérapie et/ou les médicaments peuvent aider à résoudre ces problèmes.

Des conflits avec les gens que tu aimes : Peut-être sens-tu que ta famille ou tes amis seraient mieux sans toi. Il est important de te rappeler que les conflits avec les autres ne durent pas pour toujours. Mettre fin à tes jours n'est pas la façon de régler le conflit. Nous savons que les gens qui perdent quelqu'un qu'ils aiment après un suicide disent que les choses ne sont pas plus faciles.

Le deuil : Plusieurs types de deuil pourraient augmenter tes chances d'avoir des idées suicidaires. Par exemple : une rupture, perdre un emploi, perdre le statut social, la mort d'un être cher. Si tu connais quelqu'un qui est mort par suicide cela peut aussi augmenter le risque que tu penses toi aussi à cette option. Il y a des gens et des services disponibles pour t'aider même si tu traverse une période particulièrement difficile, tu peux en savoir plus au centre de référence du grand Montréal : 514-527-1375.

Les problèmes financiers : Il peut être particulièrement stressant d'avoir des problèmes financiers ou avec la justice, les dettes et les problèmes de jeux. Il existe aussi des services d'aide pour ce type de problèmes : Jeu :aide et références (514)527-0140 pour Montréal et 1-800-461-0140 ailleurs au Québec.

Le manque de connections avec les amis et les proches : Les pensées suicidaires peuvent augmenter si tu passes beaucoup de temps seul ou si tu crois que tu ne peux parler à personne. N'aie pas peur de parler à quelqu'un un professionnel par exemple à propos de différentes façons d'entrer en contact et d'augmenter le soutien autour de toi. Peut-être crois-tu que les gens ne comprennent pas les difficultés que tu traverses. Parles à un professionnel qui peut t'aider à parler de tes difficultés à quelqu'un de ton entourage.

Les drogues et l'alcool : La consommation d'alcool et de drogues peut augmenter les pensées suicidaires. Elles peuvent changer la façon dont tu prends des décisions face à tes problèmes et t'entraîner à faire des choix que tu ne ferais pas

autrement. Si la drogue ou l'alcool causent des problèmes dans ta vie, va chercher de l'aide et de l'information qui pourra t'être utile : Drogue :aide et référence : 514-527-2626 à Montréal et 1-800-265-2626 ailleurs au Québec.

Les problèmes médicaux : Les problèmes médicaux tels le diabète, les problèmes thyroïdiens, la douleur chronique ou la sclérose en plaque peuvent augmenter le risque d'avoir des pensées suicidaires. Assures-toi d'avoir accès aux soins nécessaire pour tes problèmes médicaux. Certains médicaments peuvent augmenter les idées suicidaires. Il est important d'en parler à ton médecin. Tu peux aussi parler à une infirmière d'info santé : au 514-521-2100.

L'orientation sexuelle : Les gens homosexuels, lesbiennes et d'identité transgenre présentent un plus haut risque d'avoir des pensées suicidaires. La confusion au sujet de ton orientation sexuelle et des craintes reliées à l'attitude de la famille à ce sujet peuvent rendre les choses encore plus difficiles. Il y a du soutien disponible tu peux aller voir en ligne sur le site : www.masexualite.ca, ils ont beaucoup d'information qui peut t'aider si tu as des questions à ce sujet.

Que puis-je faire pour contrer les pensées suicidaires?

La solution de problèmes : Il est toujours utile de trouver de nouvelles façons de régler des problèmes. D'abord faire une liste de tous les problèmes auxquels tu fais face. Ensuite faire une liste de toutes les solutions possibles; peut-être tu peux demander à quelqu'un de t'aider pour cette étape. Commence par aborder un ou deux petits problèmes qui pourraient faire une différence immédiate sur les idées suicidaires. Une fois que tu peux avoir l'esprit plus libre tu peux t'attaquer à de plus gros problèmes. Tu peux trouver un guide qui peut t'aider dans ce travail au www.carmha.ca qui s'appelle Programme d'autotraitement de la dépression; ce document est gratuit.

Problème : je me sens déprimé!

- Appelle SOS suicide jeunesse au 1-800-595-5580
- Parle à ton médecin pour discuter de traitement possible
- Prends soin de toi en te reposant, faisant de l'exercice régulièrement, prendre tes repas régulièrement et en passant du temps avec tes amis, ta famille et les gens que tu aimes.

Problème : C'est la fin de ma relation!

- Parle à ta famille ou à tes amis de ce que tu traverse
- Va chercher de l'aide chez un thérapeute ou à jeunesse j'écoute au 1-800-668-6868
- Joins-toi à un groupe pour faire des activités sociales et rencontrer des gens.

Penser à des raisons de vivre : Beaucoup de gens pensent au suicide pour tenter d'échapper à la douleur qu'ils ressentent, mais bien souvent, ils ne veulent pas mourir. Lorsqu'on se sent déprimé il est facile de voir les choses en noir et de penser aux choses qui ne vont pas bien dans la vie. C'est pourquoi il devient facile de penser que le suicide peut devenir une option. Essaie de penser à toutes les

raisons que tu as de vivre. À titre d'exemple, pense aux gens que tu aimes, beaucoup de gens ont des animaux de compagnie, certains font partie d'une religion qui est source de soutien, pense à tes objectifs à long terme dans la vie les rêves que tu voudrais réaliser et les gens que tu laisserais derrière toi si tu n'étais plus là. Fais une liste de tes raisons de vivre et garde-la bien en vue pour t'aider à t'en rappeler lorsque que tu te sens moche.

Souviens-toi de trucs qui ont fonctionné dans le passé : Beaucoup de gens ont des idées suicidaires dans le passé. Essaie de penser aux choses qui ont été utiles pour t'en sortir auparavant. Voici des exemples : croire qu'avec le temps les choses vont s'arranger, demander de l'aide à tes amis et à ta famille, en parler avec un professionnel de la santé, participer à un groupe de soutien, suivre ton plan d'urgence, faire des activités que tu aimes, être en compagnie de gens que tu aimes, écrire dans un journal intime, rester sobre; ne pas prendre de drogue ou d'alcool.

Parler à un ami en qui tu as confiance, à un membre de ta famille à un professionnel de la santé : Il est important de parler à quelqu'un en qui tu as confiance. Parfois simplement le fait d'en parler peut aider. Il est important de partager tout ce qui t'inquiète. Si tu as un plan de suicide parles-en à quelqu'un. Les gens se sentent souvent soulagés lorsqu'ils partagent ce qu'ils ressentent. En parler peut aider à te sentir moins seul.

Le traitement des problèmes de santé/ mentale : Il est important de recevoir un traitement pour la dépression, l'anxiété ainsi que pour l'usage de

drogues et d'alcool. Simplement en parler à ton médecin est un bon début mais ce n'est pas suffisant. Il peut être utile d'en parler avec un professionnel de la santé mentale comme un psychologue ou un psychiatre. Tu peux obtenir une demande de consultation de ton médecin de famille pour voir un de ces spécialistes. Si tu reçois déjà un traitement et que tu trouves que ça ne fonctionne pas parles-en à ton thérapeute ou médecin le plus tôt possible.

Fais le contraire de ce que tu ressens : Si tu as des idées suicidaires, il serait plus utile de faire le contraire de ce que tu ressens. Par exemple : lorsque quelqu'un se sent déprimé, il veut souvent rester seul. Fais le contraire entoures-toi de gens avec qui tu peux passer du bon temps, ça peut aider à passer à travers les moments difficiles.

Comment je peux diminuer les chances d'avoir des idées suicidaires à nouveau?

Va chercher du soutien de professionnels : Tu peux demander de l'aide à ton médecin de famille ou à partir d'une ligne d'écoute ou un centre de références. Si la première source d'aide ne te convient pas demande d'être référé quelqu'un d'autre.

Identifie les déclencheurs : Penses aux situations qui peuvent rendre les choses difficiles pour toi. Quelles sont les circonstances qui peuvent te faire sentir désespéré ou sans espoir? Par exemple boire de l'alcool ou prendre des drogues même entre amis peut donner des idées noires. Évite les situations qui vont rendre les choses plus difficiles.

Prendre soins de toi : Prendre bien soin de soi peut aider à se sentir mieux. Il est important de faire les choses suivantes :

- Prendre des repas réguliers et nutritifs
- Faire de l'exercice régulièrement
- Bien dormir selon un horaire régulier

- Diminuer ou cesser de prendre des drogues et de l'alcool

Suivre les prescriptions médicales : Si tu prends des médicaments il est important de bien suivre les instructions de ton médecin. Parles-en à ton médecin si tu vois que les médicaments ne te conviennent pas. Il est important de savoir que ce n'est pas tout le monde qui répond de la même façon aux médicaments. Les symptômes physiques vont parfois s'améliorer en premier; l'humeur peut prendre plus de temps à se rétablir. Parles à ton médecin si tu trouves que ton état se détériore.

La structure et la routine : Essai d'adopter un rythme de vie régulier même lorsque tes émotions semblent hors contrôle. Voici des suggestions pour avoir un rythme de vie régulier :

- Réveilles-toi à la même heure tous les matins
- Couches-toi à la même heure tous les soirs
- Planifie des activités pour être occupé toute la journée

Traduction libre par Diane Bourget Septembre 2007.

- Continues d'aller à l'école ou de travailler comme d'habitude

Fais des choses que tu aimes : Lorsque tu te sens moche, fais quelque chose que tu aimes. Il est possible que peu de choses te rende heureux en ce moment, mais fais les choses que tu aimais auparavant. Continuer les activités qui te plaisaient avant peuvent toujours t'aider à te sentir un peu mieux. Ceci te donne aussi un moment de répit ou tu ne penses pas à te faire du mal, même si c'est pour une courte période de temps.

Pense à tes buts dans la vie : Penses à ce que tu aimerais faire plus tard, aux rêves que tu aimerais réaliser. Pense au livre que tu aimerais lire, au film que tu voudrais aller voir, aux voyages que tu aimerais faire, à des passe-temps, à ta famille et à tes amis.



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

IMPORTANT : S.V.P. LIRE

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.