

Parler du suicide, c'est possible : Guide de conversation

This conversation guide has more information about the topics covered in the “We can talk about suicide” resource. You can use this conversation guide to help you with your discussion.

1



Amorcer une conversation

2



Offrir du soutien

Ces sections comportent des questions visant à vous aider à déterminer la façon de procéder si vous vous inquiétez pour une personne en difficulté. Si c'est le cas, vous pouvez :



Poser des questions

- Demandez simplement à la personne comment elle va : « Comment ça va? ».
- Dites-lui que vous vous inquiétez pour elle.
- Demandez-lui directement : « Songes-tu au suicide? ».



Écouter

- Essayez de choisir un lieu privé, confortable et sécuritaire pour tenir une conversation.
- Accordez toute votre attention à la personne et écoutez-la sans porter de jugement.
- Ne l'interrompez pas, ne lui prodiguez pas de conseils si elle ne vous en demande pas et ne minimisez pas ses sentiments.
- Posez-lui des questions qui l'encouragent à parler de ses sentiments. Par exemple, au lieu de dire « Es-tu en déprime? », posez-lui les questions suivantes : « Qu'est-ce que tu ressens depuis un bout de temps? Y a-t-il quelque chose qui cause ces sentiments en toi? ».



Offrir du soutien

- Reconnaissez la douleur de la personne.
- Validez ses sentiments. Dites-lui quelque chose comme : « Je peux comprendre que tu te sentes dépassé·e en ce moment. »
- Rappelez-lui que la situation peut s'améliorer. Encouragez-la à vous parler de ses points forts et de ce qui donne un sens à sa vie ou de ce qui lui procure de la joie.
- Dites-lui que vous êtes là pour elle et que vous voulez l'aider.
- Demandez-lui ce dont elle a besoin.
- Encouragez-la à se tourner vers un·e professionnel·le ou un groupe de soutien.



Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de procéder si vous vous inquiétez pour quelqu'un d'autre :





Cette section comprend des questions visant à vous aider à déterminer si vous ou une de vos connaissances êtes prises avec un problème de santé mentale ou si vous risquez de vous suicider.

Il est parfois difficile de savoir ce que traverse une autre personne. La détresse peut notamment se manifester sous les formes suivantes :

- sautes d'humeur (la personne semble déprimée, irritable ou en colère);
- changements de comportement (consommation accrue d'alcool, heures de sommeil réduites ou prolongées);
- propos négatifs à propos de soi ou de la vie (« Je ne suis bon à rien »; « La vie ne vaut pas la peine d'être vécue »);
- changements d'habitudes sociales (appels ou textos moins fréquents; refus de sortir de chez soi).



Pour en savoir plus sur les signes de pensées suicidaires :



Ces sections renferment des questions visant à vous amener à réfléchir sur la façon dont vous exprimez vos sentiments et sur la façon de dire à quelqu'un que vous avez besoin d'aide.

Il est difficile de dire à quelqu'un que vous ne vous sentez pas bien ou que vous envisagez le suicide. Vous éprouvez peut-être de la douleur et vous vous sentez dépassé·e par les événements, ce qui rend encore plus difficile la tâche d'expliquer vos sentiments. Mais s'ouvrir peut apporter du soulagement. Voici quelques façons d'amorcer une conversation à cet égard :

- Commencez par dire à la personne que cela est difficile pour vous. Dites quelque chose comme : « Je ne sais pas trop comment le dire... / Ce n'est pas facile pour moi d'expliquer... ».
- N'ayez pas peur de nommer vos pensées suicidaires. Il est tout à fait acceptable et important de parler du suicide.
- Parlez de la fréquence de vos pensées suicidaires.
- Si possible, essayez de décrire certains de vos autres sentiments et humeurs. Par exemple, vous pourriez dire : « Je n'arrive pas à dormir/Je suis toujours en colère/Je suis au désespéré·e »
- Dites : « J'aimerais obtenir de l'aide. Peux-tu m'aider à en trouver? ». Dites à la personne ce dont vous avez besoin présentement. Vous êtes en droit d'obtenir de l'aide et il est tout à fait acceptable d'exprimer vos besoins à quelqu'un.



Pour en savoir plus sur la façon d'obtenir de l'aide :

Si vous traversez une période très difficile, sachez que vous pouvez obtenir de l'aide. Pour de plus amples renseignements, consultez la section intitulée « Si vous avez besoin de soutien » du guide d'utilisation de la présente ressource.



6



Trouver des façons de faire face à la situation

Cette section comprend des questions visant à vous aider à réfléchir à la façon d'affronter la réalité en période de stress. Il est utile de savoir quels outils et ressources peuvent vous aider à traverser des périodes difficiles.

Si vous traversez une période très difficile, sachez que vous pouvez obtenir de l'aide. Pour de plus amples renseignements, consultez la section intitulée « Si vous avez besoin de soutien » du guide d'utilisation de la présente ressource.



Pour découvrir d'autres façons de faire face à la situation :

7



Remettre en question la stigmatisation

Cette section comprend des questions visant à vous aider à réfléchir à la stigmatisation entourant le suicide et les problèmes de santé mentale, et à son effet sur les personnes en difficulté.

Le suicide touche les personnes de tous les âges et de tous les horizons. Malheureusement, le suicide et les problèmes de santé mentale font encore l'objet d'une stigmatisation. En prenant le temps de vous informer sur le suicide et la santé mentale, vous pouvez contribuer à éliminer la stigmatisation et aider les personnes qui ont besoin d'aide à y accéder plus facilement.

Faits à propos du suicide

- Le suicide est un problème complexe qui a plus d'une cause.
- Les pensées suicidaires sont extrêmement courantes. De nombreuses personnes pourraient en avoir à un moment donné au cours de leur vie, mais la plupart d'entre elles ne tenteront pas de se suicider.

Le suicide résulte souvent d'une combinaison de facteurs, dont les suivants :

- problèmes de santé mentale et/ou d'usage de substances;
- isolement;
- période de stress ou perte d'un être cher;
- manque de soutien;
- stigmatisation et racisme;
- inégalité sociale.

- Parfois, certaines personnes tentent de se suicider ou de s'enlever la vie sans qu'aucun des facteurs mentionnés ci-dessus n'ait un rôle à jouer dans leur cas.
- Et parfois, même en présence de tous les facteurs mentionnés ci-dessus, certaines personnes n'envisagent pas le suicide. Il est donc important de ne pas présumer qu'une personne est à risque simplement parce qu'elle est touchée par les facteurs mentionnés ci-dessus.



Pour en savoir plus sur le suicide :





Lorsqu'une personne traverse une période très difficile, ressentir de l'espoir peut sembler impossible. Cependant, la majorité des personnes qui songent à s'enlever la vie peuvent trouver un moyen de s'en sortir. **Cette section comprend des questions visant à vous amener à réfléchir à une source d'espoir pour vous et pour vos proches.**

Trouver des moyens de forger des liens et de développer un sentiment d'appartenance ainsi que de nouvelles façons de prendre en charge la douleur et les émotions vives constitue l'une des étapes les plus importantes du processus de guérison. Entendre comment d'autres personnes ont réussi à traverser une période de crise suicidaire, à retrouver l'espoir et à reprendre goût à la vie de façon constructive peut favoriser la guérison. Souvent, un.e professionnel.le de la santé peut offrir du soutien, mais, dans certains cas, une thérapie ou des médicaments peuvent s'avérer nécessaires. En outre, nous pouvons tous contribuer à bâtir des collectivités dont les membres ont la possibilité et les ressources requises pour s'épanouir.

