eSantéMentale.ca

Le suicide



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le suicide est l'acte de s'enlever sa vie. Ceci se produit souvent quand une personne souffre de stress dans sa vie, tel que des problèmes de santé mentale (comme la dépression, l'anxiété, la toxicomanie), ou des stress à la maison, à l'école ou au travail. Les individus vont considérer le suicide quand ils croient qu'ils n'ont aucune façon de s'adapter. La bonne nouvelle est qu'il y a toujours d'autres alternatives.

Introduction

Le suicide n'est pas un sujet très populaire dans la communication des gens, mais, les chances sont que vous connaissez une personne qui a tenté le suicide ou en sont mortes. Les statistiques montrent qu'au moins 3613 personnes au Canada ont pris leur propre vie. Ce nombre est plus élevé que le nombre de personnes qui sont mortes d'un accident ou d'un meurtre combiné ensemble dans un an. Le suicide est connu comme « l'épidémie cachée » et il est temps de changer ceci.

Qui est affecté par le suicide?

Les études démontrent que 90% des gens qui ont pris leur propre vie étaient affectés par soit la dépression, la toxicomanie ou un autre trouble mental (diagnostiqué ou pas) durant le temps de leur suicide. La plupart des gens qui ont tenté le suicide ou se sont suicidés ne veulent pas nécessairement mourir; ils veulent plutôt s'échapper de leur douleur émotionnelle accablante. 10 à 15% des gens avec un trouble de santé mentale vont finir par prendre leur propre vie.

Il y a divers autres facteurs qui peuvent mettre une personne à risque de se suicider :

- L'âge
  - Les séniors canadiens tiennent 12% de tous les suicides. En C.-B., le taux de suicide pour tous les hommes est d'une moyenne 17.5 morts par 100 000 personnes; les hommes plus âgés que 85 ont le taux deux fois plus élevé. Un groupe d'amis qui diminuent en nombre, le décès d'un conjoint ou une maladie sévère peuvent tous mener à la dépression, qui à son tour peut mener au suicide. Les séniors autochtones sont une exception à ces tendances.
  - Le suicide est la deuxième cause de morts dans les jeunes en C.-B., au Canada et partout d'autres dans le monde. Environ 7% des adolescents en C.-B. ont avoué avoir fait une tentative de suicide dans les années passées. Le stress, la solitude, la lutte avec des membres de familles ou amis, le sentiment de ne pas être assez bon ou une perte d'espoir du futur peuvent tous contribuer à l'accablement des jeunes et ceux-ci peuvent se tourner vers le

suicide pour s'en sortir.

- Le gendre
  - Au Canada, pour chaque suicide d'une femme, il y a trois suicides d'hommes. Cependant, les femmes sont plus prônées à tenter de se suicider. Les femmes choisissent des méthodes de suicides moins violentes, qui laissent plus d'opportunité de sauver ceux-ci. Les femmes vont aussi avoir plus tendance à chercher de l'aide dans leurs amis ou des professionnels.
- Facteurs sociaux et culturels
  - Alors que plusieurs communautés autochtones ont des taux de suicide beaucoup plus élevés que la population générale, certaines communautés autochtones ont des taux de suicide très bas ou même de zéro. Les communautés, avec les taux de suicide bas, sont celles qui travaillent vers l'autogestion, celles qui ont repris plusieurs pratiques traditionnelles et celles qui apprécient un plus grand contrôle sur les livraisons des services locales.
  - Certaines études sur le taux de suicide auprès de la population migratoire du Canada démontrent des résultats contradictoires. Alors qu'une étude à trouver que le taux de suicide des immigrants était plus près au taux de suicide au Canada, une autre étude explique que le taux de suicide est plus près à celui de leur pays d'origine. Il est probable qu'il y ait une sous-déclaration de suicide dans les populations immigrantes, car dans plusieurs cultures, le suicide est considéré comme honteux. Ce qui est en accord, c'est le fait que les facteurs personnels comme l'apprentissage de la langue du pays d'accueil, la fierté d'origine étrange et une attitude positive envers la culture du nouveau pays peuvent réduire le stress. Les ressources sociales, comme l'appui d'origine étrange, de la famille et la communauté en plus d'un accueil chaleureux dans le nouveau pays peuvent aussi réduire le stress, ce qui mènera à une santé mentale plus positive. Il y a très peu de recherche sur les taux de suicide dans la population refuge au Canada.

Connaissez-vous quelqu'un qui pense au suicide?

La plupart des gens qui prennent leur propre vie montrent des signes visibles en avance qu'ils y pensent. Heureusement, si ces signes sont reconnus, une action immédiate peut être prise et du support peut être offert. Plusieurs vies peuvent être sauvées. Il y a dix signes précurseurs que les experts suggèrent à être plus attentif.

Est-ce que quelqu'un que vous connaissez a :

- Parlé ou menacé de se faire du mal ou de se tuer, ou a essayé de trouver des façons à accomplir ceci?
- Augmenter leur consommation d'alcool ou de drogues?
- Mentionner n'avoir aucune raison d'être vivant ou de vivre?
- Montrer une augmentation d'anxiété ou un changement d'habitudes de sommeil?
- Parler de ne se sentir enfermé avec aucune façon de s'en sortir?
- Exprimer des sentiments de désespoir à propos de la future?
- Démontrer un retrait de ses amis, ses membres de familles ou des activités qu'il/elle aime?
- Montré une colère incontrôlable, ou a dit vouloir chercher à se venger?
- Un engagement soudain pour des activités risquées, ne semblant pas y penser?
- Démontré des changements dramatiques dans leur humeur?

Si vous voyez plusieurs de ces comportements, surtout le premier, il est important de prendre ces personnes au sérieux et les aider sans plus tarder.

Que puis-je faire?

Si vous avez l'impression qu'une personne considère le suicide :

- Rappelez-vous, toutes les discussions sur le suicide doivent être prises sérieusement.

- Dites-leur :
  - « Vous êtes très important pour moi »

    - « Je ne veux pas que vous mouriez »
    - « Il est raisonnable que vous vous sentiez de cette façon, mais je peux vous aider à trouver d’autres solutions »

- Si vous doutez qu’une personne, que vous connaissez, considère le suicide, posez-leur une question directe comme : « Pensez-vous au suicide? » Vous n’allez pas planter l’idée dans leur tête; les chances sont que s’ils y pensaient, ils seront soulagés d’en parler à quelqu’un.

- La visite d’un docteur ou d’un professionnel de la santé mentale est souvent l’étape prochaine pour la personne. Il est important de garder votre support si la personne reçoit de l’aide pour un trouble mental comme la dépression. Les premiers jours de traitements, avant que la personne soit de retour à elle-même, et qu’elle croit être assez bien pour réaliser un plan, sont le temps que les professionnels, la famille et les amis devraient surveiller soigneusement les signes d’avertissements.

- Appeler un ligne de crise locale. Si vous ou une connaissance pensez au suicide, la meilleure chose à faire est de premièrement contacter la ligne de crise locale. Des volontaires, avec une formation en prévention de suicide, peuvent vous aider, ou un bienaimé, en plus de vous mettre en contacte au service d’urgence locale de la santé mentale au besoin. La confidentialité est subjective au cas qui traite de la vie ou la mort. Même si ce n’est que des doutes que vous avez sur le suicide, il est toujours mieux d’appeler.

Pour plus d’information

- L’Association canadienne pour la santé mentale
  http://www.cmha.ca/fr/

- Le centre de prévention de suicide
  www.suicideinfo.ca

Remerciements

Nous remercions HereToHelpBC pour la permission de reproduire cette article.