

camh

Si un membre de votre famille songe au suicide

Que puis-je faire si j'ai le sentiment qu'un membre de ma famille songe au suicide?

- Parlez-lui et demandez-lui comment il se sent. En abordant la question du suicide, vous ne risquez pas de lui donner des idées, d'encourager ses pensées suicidaires ou de l'inciter à passer à l'acte. Au contraire, ça pourrait le rassurer et l'aider à se sentir moins isolé. Ça pourrait aussi vous permettre de découvrir comment vous pouvez lui venir en aide.
- Dites à la personne qu'elle peut se confier à vous et encouragez-la à parler aux membres de son équipe de soins, si elle en a une. Si vous avez l'impression qu'elle est en train de sombrer dans la dépression ou qu'elle se comporte de manière inhabituelle, vous pouvez communiquer avec son équipe de soins, à condition qu'elle ait autorisé les membres de l'équipe à s'entretenir avec vous.
- Encouragez-la et aidez-la à éviter l'alcool et les autres drogues.
- Créez un réseau de soutien composé de membres de votre famille et d'amis qui pourront accompagner votre proche à ses rendez-vous médicaux ou à d'autres endroits qui le rendent inquiet.
- Conservez une copie du plan de sécurité de votre proche (s'il en a un et s'il est disposé à vous le montrer) pour connaître les mesures à prendre pour assurer sa sécurité.
- Gardez les numéros des lignes d'écoute téléphonique à portée de main en les programmant sur le téléphone de votre proche et sur le vôtre (numéros indiqués dans la section « Ressources »).
- Si vous craignez que votre proche n'attende à sa vie ou qu'il présente un risque pour autrui, procurez-vous une Formule 2 auprès d'un juge de paix (www.ontariocourts.ca/ocj). Cette formule permet à la police de conduire une personne à l'hôpital pour l'y faire examiner. À l'hôpital, un médecin déterminera s'il y a lieu de recourir à une Formule 1. Si tel est le cas, votre proche pourrait être mis en observation d'urgence durant une période pouvant aller jusqu'à 72 heures. Évaluez bien la situation avant d'agir, car le fait de recourir à une Formule 2 peut endommager la relation entre vous et votre proche.

Que puis-je faire pour rendre notre domicile aussi sécuritaire que possible?

- Assurez-vous que votre proche n'a pas accès à des armes à feu ou autres.
- Bannissez l'alcool et les drogues.
- Mettez les médicaments hors d'atteinte. Parlez avec votre proche et les membres de son équipe de soins (dont son pharmacien) pour faire en sorte qu'il ne puisse pas avoir accès à des quantités importantes de médicaments.
- Mettez sous clé les pesticides et autres produits ménagers dangereux.
- Si possible, placez les objets tranchants hors de portée (p. ex. couteaux et lames de rasoir).

Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

- Tentative de suicide
- Préparation de tentative de suicide (p. ex. accumulation de médicaments, démarches pour se procurer une arme, recherche sur divers moyens de mettre fin à sa vie ou achat de matériel pouvant servir à un suicide)
- Propos sur le suicide (p. ex. « Je vais me tuer » ou « Tout le monde serait mieux sans moi »)
- Lettres de suicide, don de ses possessions, fait de faire ses adieux ou de mettre de l'ordre dans ses affaires
- Changement marqué de personnalité, d'habitudes, de façon de penser ou de niveau d'activité (p. ex. la personne a des insomnies, fait les cent pas, entend des voix ou se sent paranoïaque)
- Comportement violent, périlleux ou autodestructeur

Pour aider les gens à se souvenir des signes avant-coureurs du suicide, l'American Association of Suicidology a créé une expression mnémotechnique que l'on peut rendre en français par « **À PARTIR D'ICI** » :



Que faire si votre proche manifeste des signes avant-coureurs de suicide?

- Si vous pouvez le faire sans risque, amenez la personne au service des urgences le plus proche.
- Si elle tente de se suicider ou si elle est sur le point de le faire, et si vous ne courez pas de risque, ne la quittez pas des yeux et composez le 911.
- Si elle refuse de se rendre à l'hôpital ou si vous n'êtes pas sûr.e que ce soit la solution, communiquez le plus vite possible avec un fournisseur de soins de santé. Vous pouvez essayer de communiquer avec un membre de l'équipe de soins de la personne ou appeler une ligne d'écoute téléphonique.
- Protégez-vous. Si votre proche est agité, s'il profère des menaces ou s'il se montre agressif, composez le 911 tout en veillant à votre protection ainsi qu'à celle des autres personnes présentes.
- Évitez de défier votre proche ou de le contredire – essayez de demeurer calme et de lui témoigner de l'empathie.

Ressources

Lignes d'écoute téléphonique

Gerstein Crisis Centre (Toronto)
Tél. : 416 929-5200

Jeunesse, J'écoute

Tél. : 1 800 668-6868 SMS : 686868 («CONNECT»)

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

(pour les peuples autochtones)

Tél. : 1 855 242-3310

<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>

Services de crises du Canada

(prévention du suicide et soutien)

Tél. : 1 833 456-4566 (au Québec, 1 866 277-3553)

SMS : 45645

<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Toronto Distress Centre Tél. : 416 408-4357

Soutiens et éducation

Association canadienne pour la prévention du suicide

<http://suicideprevention.ca>

Black Youth Helpline

Tél. : 1 833 294-8650

<https://blackyouth.ca/contact-us> (en anglais)

FAME Reconnect Family and Caregiver Support Services

Tél. : 416 248-2050

www.reconnect.on.ca (en anglais)

Formation en intervention face au suicide (Living Works)

www.livingworks.net (en anglais)

Hope by CAMH : appli mobile de prévention du suicide

www.camh.ca/hopebycamhapp (en anglais)

LGBT YouthLine

Tél. : 1 800 268-9688 SMS : 647 694-4275

<https://www.youthline.ca/> (en anglais)

Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

Tél. : 1 833 416-2273 (ligne d'écoute 24 heures sur 24, sept jours sur sept)

<https://ontariocaregiver.ca/fr/>

Premiers soins en santé mentale

(cours, Commission de la santé mentale du Canada)

www.mhfa.ca

Pour de plus amples renseignements sur les problèmes de santé mentale, y compris les dépendances, ou pour télécharger un exemplaire de cette publication, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant, ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 32028

Courriel : client.relations@camh.ca

Les membres de la famille d'un client ou patient sont invités à communiquer avec le Bureau de l'engagement des familles dans l'espace RBC d'apprentissage pour les patients et les familles où ils peuvent accéder à de l'information et du soutien.

1025, rue Queen Ouest (Édifice McCain des soins complexes et du rétablissement)

rez-de-chaussée, salle B1.1309

Tél. : 416 535-8501, poste 33202

Courriel : family.engagement@camh.ca

Page Web :

www.camh.ca/fr/vos-soins/soutien-pour-les-familles

Available in English.

camh
la santé mentale, c'est la santé

5582bi / 08-2021 / P6511 © CAMH