

# Parler, c'est important

Soutenir une personne qui songe au suicide



Parler à une personne qui songe au suicide l'aide à surmonter la honte engendrée par les préjugés entourant le suicide, et à se sentir mieux soutenue. Lui parler, c'est non seulement une façon de lui montrer que tu te soucies d'elle, mais aussi de l'aider à se sentir moins isolée et effrayée et de l'encourager à demander ton aide.

Il n'y a pas deux conversations pareilles sur le suicide. Chaque personne vit une crise et exprime ses sentiments à sa manière.

## L'importance du langage

Les défis en santé mentale ne sont qu'une partie des caractéristiques d'une personne, mais ils ne la définissent pas pour autant. Pour aider quelqu'un à surmonter les effets des préjugés entourant le suicide, familiarise-toi avec les différents mots et phrases à utiliser. Les [recommandations de CAMH sur le choix des mots](#) peuvent t'aider.

## Parler de la santé mentale

Entamer régulièrement des conversations ouvertes sur la santé mentale avec les gens de ton entourage les aide à se sentir assez à l'aise pour exprimer leurs émotions. La présente fiche du programme Catalyseurs pour la santé mentale donne des conseils sur les moyens d'amorcer [un dialogue sur la santé mentale](#).

**Le fait de parler du suicide à une personne ne peut ni lui mettre des idées en tête, ni renforcer ses idées suicidaires, ni la pousser à passer à l'acte.**

### Je suis inquiet.e au sujet de quelqu'un qui a des pensées suicidaires

Cette personne a peut-être dit quelque chose qui a retenu ton attention. Ou encore, tu as remarqué qu'elle a changé. Par exemple, elle se replie davantage sur elle-même ou elle semble abattue. Quoi qu'il en soit, il est important de faire confiance à ton intuition.

Demande-lui comment elle se sent, puis aborde franchement la question en lui demandant si elle a des pensées suicidaires. Essaie de créer un espace où elle se sentira assez à l'aise pour s'ouvrir.

Tu pourrais lui dire :

**Tout à l'heure, tu as parlé du suicide, et ça m'inquiète.  
Ces derniers temps, songes-tu au suicide?**

Si elle te répond que *non*, ou qu'elle *n'y songe plus*, dis-lui qu'elle peut te parler si jamais ces émotions reviennent. Si elle a besoin de plus de soutien, propose-lui les renseignements publiés par CAMH sur les soutiens à ce sujet, à [www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help](http://www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help).

## Une personne m'a dit qu'elle songe au suicide

Si une personne t'a dit qu'elle pense à se suicider, il est important qu'elle obtienne le soutien d'un.e professionnel.le en santé mentale. Tu peux accéder à des renseignements sur les soutiens en cas de crise, y compris ceux dans la collectivité, à [www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help](http://www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help).

Si la personne est sur le point de donner suite à ses pensées suicidaires, elle a besoin de soins d'urgence en personne. Fais le 911 ou rends-toi au service des urgences le plus proche. Il se peut que la personne refuse ton aide ou ne soit pas en mesure d'obtenir de l'aide toute seule. Dans ce cas, tu dois trouver de l'aide pour elle.

**Si tu ne sais pas quoi faire, parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance et qui pourrait t'aider.**



## Prendre soin de toi après avoir aidé une personne en crise

Aider une personne à traverser une crise peut être éprouvant. L'expérience peut déclencher en toi des émotions difficiles durant les moments ou les jours qui suivent la crise.

Pour prendre soin de toi, reste actif.ve. Par exemple, tiens un journal ou sors prendre l'air. Tu trouveras des conseils sur les moyens de **prendre soin de toi** dans les pages du programme Catalyseurs pour la santé mentale.

Te confier à quelqu'un d'autre peut te soulager. La personne que tu viens d'aider ne veut probablement pas que tu parles d'elle aux autres; mais il est possible de le faire sans divulguer son nom ni d'autres renseignements permettant de l'identifier.

Tu peux obtenir davantage de soutien en parlant à un.e professionnel.le en santé mentale. Consulte [www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help](http://www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help).

**Il peut être difficile d'avoir ce genre de conversation, mais en faisant le premier pas, tu peux apporter une aide précieuse dans la vie des autres.**

PA6200b / 02-2021

Les catalyseurs pour la santé mentale est un partenariat entre CAMH et la Fondation HBC.

CAMH offre d'autres services pour la prise en charge des troubles mentaux et des troubles liés à l'utilisation de substances.

Visite [www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr) ou compose le 416 535-8501 (ou le 1 800 463-6273) pour plus de renseignements.

**camh**  
la santé mentale, c'est de la santé