

Vous vous inquiétez pour quelqu'un?

Voici ce que vous pouvez faire.



centre de
prévention du suicide

suicideinfo.ca



Version en ligne :

Balayez le code QR ou visitez

atl-as.ca/guide-de-conversation-prevention-du-suicide

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

atlasveterans.ca/fr

1 Prêtez attention

Tout changement de comportement notable est un signe que quelqu'un ne va peut-être pas bien. Voici certains exemples de changements :

- Commentaires laissant sous-entendre que la personne pense que sa vie est mauvaise, qu'elle est un fardeau ou qu'elle n'a aucune raison d'être
- Plus grande distraction ou plus grande fatigue que d'habitude
- Plus grande consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances que d'habitude
- Plus grande tristesse, anxiété, irritabilité ou insouciance

2

Connaissez votre rôle

- Vous êtes un proche, un membre de la famille ou une connaissance, et non un conseiller. Vous n'êtes pas là pour résoudre les problèmes de la personne ou pour la sauver. Vous êtes là pour l'écouter, susciter de l'espoir et rechercher du soutien.
- Vous pouvez adopter différentes approches (établissement de liens, soutien ou prestation de soins), selon votre capacité. Pour en savoir plus, consultez nos trousseaux d'outils pour les vétérans et leur famille (atl-as.ca/prevention-du-suicide).

3

Commencez la conversation

Une telle conversation nécessite du temps et de l'attention. Choisissez un endroit tranquille et dans lequel vous êtes à l'aise afin de pouvoir être intime.

- En conduisant dans la voiture ou en marchant
- Dans un lieu de rencontre préféré (p. ex. parc, café)
- En faisant une activité ensemble (p. ex. jardinage, basketball, camping)
- Au téléphone ou dans un message privé

Mentionnez les changements que vous avez remarqués, mais ne blâmez pas la personne et ne lui faites pas honte.

- « Tu ne sembles pas être toi-même depuis quelque temps. Est-ce que tout va bien? »
- « J'ai remarqué que tu as donné beaucoup de choses. Ça va? »
- « Je ne t'ai pas beaucoup vu ces jours-ci. Est-ce que ça va bien? »

Préparez-vous à un éventail de réponses.

- Certaines personnes peuvent être sur la défensive, se refermer, balayer vos préoccupations du revers de la main ou dire qu'elles ne veulent pas parler, tandis que d'autres peuvent s'ouvrir plus facilement.
- La conversation peut devenir très sérieuse ou intense. Il est donc important de bien réfléchir aux façons de garder la conversation sécuritaire pour tous.

4

Poursuivez la conversation

Posez des questions et écoutez ce que la personne vous dit.

- Évitez d'essayer de résoudre les problèmes instantanément : « L'autre jour, tu as dit que tu te sentais comme un fardeau pour ta famille... qu'est-ce que tu sous-entendais par là? »
- Appuyez la personne et reconnaissez ses sentiments : « Ça semble vraiment difficile. »
- Ne donnez pas l'impression que la personne réagit de façon excessive et ne changez pas de sujet.
- Utilisez des formulations directes. Si vous vous inquiétez toujours au sujet de la personne, posez la question suivante : « Penses-tu au suicide? » Si la personne dit oui, ne paniquez pas.
- Dites-lui que vous êtes là pour elle. « Merci de me l'avoir dit. Cela peut être très difficile à faire. Je suis ici si tu veux en parler davantage. »
- Ne forcez pas de conversation si la personne n'est pas prête : « Je suis là si jamais tu veux en parler. »

5

Tenez-vous-en à votre rôle

Faites de votre mieux pour susciter de l'espoir et aider la personne à chercher du soutien.

- Demandez à la personne si elle connaît d'autres gens à qui elle peut s'adresser pour obtenir du soutien, et assurez-vous qu'elle communique avec ceux-ci.
- Appelez ensemble la ligne d'aide en cas de crise de suicide au 988 ou la ligne d'écoute d'Anciens Combattants Canada au 1-800-268-7708.
- Si vous vous sentez à l'aise, communiquez souvent avec la personne et continuez à lui offrir du soutien après votre première conversation : « Je pense à toi. Comment vas-tu depuis notre dernière conversation? »
- Si la personne prévoit mourir immédiatement, composez le 911 et assurez-vous que la personne n'est pas laissée seule.

6

Prenez également soin de vous

Votre propre bien-être est une priorité.

- Reconnaissez que la gamme d'émotions que vous ressentez est tout à fait normale.
- Faites quelque chose que vous aimez après votre conversation.