

# Soutenir un proche avec des idées suicidaires

Vous désirez savoir comment accompagner votre proche et vous impliquer auprès de lui, voilà des façons de faciliter votre engagement.

Vous pouvez discuter avec lui des stratégies qu'il a identifiées pour se sécuriser, des rendez-vous de suivi et des ressources pour l'aider.

*Connaître des stratégies ou approches pour mieux accompagner un proche aidera ainsi à faciliter son rétablissement*

## Exemples d'indices à observer

- Reste seul de longues heures
- Changement de son humeur
- Verbalise des propos négatifs, suicidaires ou agressifs
- S'éloigne de ses amis, ou diminution de l'intérêt envers sa famille
- Perte d'intérêt envers les études, le travail ou les activités préférées
- Éprouve des problèmes liés au sommeil
- Changement marqué dans l'appétit
- Modifie ses habitudes d'hygiène personnelle
- Donne ses objets significatifs
- Met de l'ordre dans ses effets personnels

## Je peux aider si...

J'ai un **BON CONTACT** avec lui.

Je suis **INTÉRESSÉ** à l'aider.

Je sais **ACCUEILLIR** ses émotions.

Je le **PRENDS AU SÉRIEUX**.

Je suis capable de **PARLER OUVERTEMENT** de ses difficultés et du suicide.

## Comment agir?

**DEMEURER** calme.

**PARLER OUVERTEMENT ET PRENDRE AU SÉRIEUX** la situation et les difficultés.

**GARDER** hors de portée les moyens susceptibles d'être utilisés pour se blesser: médicaments, armes à feu, armes blanches, etc.

**IDENTIFIER** les personnes qui peuvent vous soutenir dans l'accompagnement de votre proche.

**VÉRIFIER** auprès de votre proche vos doutes sur ses intentions suicidaires ou autres.

**CONTACTER** une personne-ressource ou un professionnel de la santé si vos inquiétudes persistent.

**ENCOURAGER** votre proche à contacter les personnes-ressources ou un professionnel de la santé.

## Comment prendre soin de moi comme proche aidant

**JE** ne prends pas tout sur mon dos.

**J'**apprends à reconnaître et à exprimer mes limites.

**J'**exprime mes craintes à mon être cher.

**JE** me permets de demander de l'aide.

**JE** m'accorde un espace pour ventiler, rire et évacuer mon stress.

**JE** maintiens de bonnes habitudes de vie.

**J'**apprends à pardonner aux autres et à moi-même.

**JE** développe mon propre réseau de soutien.

## Comme proche aidant, j'ai atteint mes limites si...

**JE** me sens dépassé par les problèmes de mon proche.

**JE** ressens de la fatigue, de l'anxiété, du découragement.

**JE** n'arrive plus à me détendre et à me concentrer.

**JE** fais de l'insomnie.

**JE** développe des troubles physiques: migraine, boule dans l'estomac, etc.

**JE** éprouve de la culpabilité.

**JE** ai moins d'intérêt dans mes activités. **JE** ne me reconnais plus.

**JE** suis déprimée **ACTUELLEMENT** ou  
**JE** ai des pensées suicidaires.

## Ressources d'aide pour le proche aidant

■ **L'Association Québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale | 514 524-7131**

■ **Ligne Info-Santé | 811**

■ **Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale Rive-Sud apammrs.org | 450 766-0524**

■ **Centre de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553)**

2510 (400-4533)

N'hésitez pas à communiquer avec votre CLSC pour obtenir de plus amples informations

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec 

santeme.quebec



facebook.com/cisssme

