

Aider une personne en difficulté

Vous avez un ami ou un membre de votre famille qui traverse une période difficile? Restez attentif aux signes avant-coureurs indiquant qu'une personne peut avoir des pensées suicidaires ou avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Les signes avant-coureurs comprennent :

- ▶ Parler de son désir de mourir ou faire un plan
- ▶ Un sentiment de désespoir, d'être pris au piège ou d'être un fardeau pour les autres
- ▶ Une douleur émotionnelle ou physique chronique
- ▶ Une consommation accrue de drogues ou d'alcool
- ▶ Des sautes d'humeur
- ▶ Des habitudes alimentaires ou de sommeil inhabituelles ou irrégulières

En outre, certaines personnes peuvent présenter des conditions qui les exposent à un risque plus élevé de suicide ou d'automutilation, comme par exemple :

- ▶ La dépression ou l'anxiété
- ▶ Une maladie mentale et/ou une affection physique chronique
- ▶ Un abus de substances
- ▶ Faire l'expérience d'un événement traumatisant, tel qu'un accident, une catastrophe naturelle ou un incident violent
- ▶ Des antécédents d'automutilation ou de tentatives de suicide
- ▶ Une histoire familiale difficile
- ▶ Le décès d'un ami ou d'un proche (en particulier un décès par suicide)
- ▶ L'accès aux armes

Si vous vous inquiétez pour un ami ou un proche, il est important de prendre contact avec lui. Ces étapes simples vous aideront à exprimer votre inquiétude :

- 1. Demandez à la personne comment elle va.** Si la personne a fait des déclarations spécifiques sur le fait de se faire du mal, demandez-lui si elle envisage de se suicider.
- 2. Exprimez votre soutien.** Dites à la personne : « Je suis là pour toi et je veux t'aider ».
- 3. Veillez à sa sécurité.** Si la personne a des idées suicidaires, lui retirer l'accès aux armes ou aux pilules. Demandez-lui de promettre qu'elle tendra la main si elle ressent l'envie de se faire du mal. En cas de doute, emmenez la personne aux urgences ou appelez le 911.
- 4. Élaborer un plan d'action.** Faites une liste des personnes que votre proche peut contacter s'il traverse une mauvaise passe. Il peut également être utile de leur suggérer des activités (telles que le dessin, l'écriture dans un journal ou le visionnage de leur émission de télévision préférée) s'ils ont besoin de s'apaiser.
- 5. Encouragez la personne à rechercher une aide professionnelle.** Un médecin, un conseiller ou LifeMatters (s'il s'agit d'un collègue ou d'un membre de la famille proche) sont autant de bonnes options. En outre, ils peuvent appeler le 988 pour joindre un service d'assistance téléphonique pour le suicide 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (au Canada, appeler le 1.833.456.4566).
- 6. Faites un suivi.** Prenez régulièrement des nouvelles de la personne. N'oubliez pas que les gens ont des bons et des mauvais jours. .

Aider une personne en difficulté peut faire ressurgir des sentiments difficiles liés à des expériences passées. LifeMatters peut vous aider à fixer des limites et à prendre soin de vous. N'hésitez pas à nous appeler à tout moment.

Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.
1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.

Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Source : Life Advantages

