

Signaux d'alerte

Une personne suicidaire n'apparaît pas nécessairement comme déprimée.

Sous un extérieur jovial peut se cacher une grande tristesse.

Les signes changent d'une personne à l'autre.

Détecter des signes avant-coureur d'un passage à l'acte suicidaire est une tâche particulièrement difficile vu la complexité de la problématique suicidaire elle-même.

Dans certains cas, on pense même que c'est impossible tant le suicide survient de manière soudaine et brutale. Cependant, la pratique montre qu'un nombre important de personnes ayant tenté de se suicider ou de personnes décédées par suicide avaient montré des signes précurseurs ou tout au moins avaient tenté d'exprimer, parfois de manière détournée ou maladroite, leur souffrance et leur détresse.

Quelques exemples de phrases susceptibles de témoigner d'une détresse suicidaire

Messages directs:

- "Je veux en finir" –
- "C'est trop dur, je n'en peux plus" –
- "La vie n'en vaut plus la peine" –
- "Je ne m'en sortirai jamais" –
- "Je voudrais m'endormir pour toujours..."

Messages indirects:

- "Vous seriez mieux sans moi" –
- "Ma vie est inutile" –
- "J'ai fait mon testament" –
- "Je vais faire un long voyage" –
- "Je vais mettre mes affaires en ordre..."

A côté de ces messages directs ou indirects, il existe une série de comportements qui peuvent signaler ici aussi une souffrance psychique importante.

Quelques exemples de comportements susceptibles de témoigner d'une détresse suicidaire

- L'isolement, le retrait, un désinvestissement scolaire ou professionnel, une perte d'énergie, mais aussi l'absence de réaction à la perte d'une personne proche par exemple, sont des signes visibles d'une période de vie plus difficile.
- De même, une hyperactivité soudaine ou à l'inverse une extrême lenteur, ou encore le dons d'objets auxquels la personne tient, en sont d'autres.
- Enfin, une consommation abusive d'alcool et/ou de médicaments, la prise de toxiques comme la drogue reflète en général une souffrance psychique importante.

De même, différentes situations dans notre vie quotidienne, synonymes de changements :

- perte d'emploi,
- déménagement non souhaité,
- ruptures (comme les situations de séparation ou de divorce),
- situations de perte ou de deuil

sont des moments de plus grande vulnérabilité et donc, chez certains, de risque accru de passage à l'acte suicidaire.