

Les signes précurseurs du suicide chez les jeunes¹

L'intention suicidaire apparaît rarement subitement. Dans la majorité des cas, les personnes suicidaires envoient à leur entourage des messages ou des indices manifestant leur détresse et leur intention. On appelle ses indices des signes précurseurs. On peut les reconnaître à travers des comportements ou des paroles directes ou indirectes. En voici quelques exemples.

Messages directs :

- Il ou elle nomme clairement qu'il a l'intention de s'enlever la vie.
 - Je veux en finir avec la vie;
 - Tout est prêt, je veux mourir;
 - Je veux en finir pour toujours.

Messages indirects :

- Il ou elle ne nomme pas clairement son intention de s'enlever la vie. Il image ses propos.
 - Vous allez bientôt avoir la paix, vous serez débarrassés de moi;
 - La vie n'a plus de sens;
 - Dans quelques jours je vais enfin être bien.

Indices comportementaux :

- On peut remarquer un changement important dans l'humeur et l'attitude.
- La personne peut commencer à s'isoler, à abandonner ses amis ou ses activités habituelles; on remarque une solitude exagérée ou hors de l'ordinaire.
- La personne démontre un intérêt soudain pour la mort, les armes à feu ou les médicaments.
- La personne fait le don de biens précieux de façon inhabituelle.
- La personne organise ses affaires personnelles : elle rédige un testament ou écrit une lettre d'adieu.

Toutes ces actions prises séparément peuvent être tout à fait normales, mais l'apparition soudaine de plusieurs de ces comportements peuvent indiquer un besoin d'aide et demande une attention particulière.

Signes affectifs spécifiques :

- On remarque des habitudes alimentaires inhabituelles (perte d'appétit ou suralimentation).
- Des habitudes de sommeil dérégulées (insomnie ou hypersomnie).
- Une hygiène de soi négligée.
- Des humeurs dépressives persistantes

- Des difficultés de concentration.
- Des émotions contradictoires.
- Ennui, tristesse, découragement, indécision, indifférence, insensibilité (ou hypersensibilité).
- Il est possible que vous soyez témoin d'une amélioration rapide de l'humeur d'une personne suicidaire. Soyez vigilant, ce bien être instantané peut être le signe qu'elle se sent en paix avec elle-même, suite à la planification complète de son suicide. Il est aussi possible qu'elle est reçue une aide efficace, mais vérifiez auprès d'elle les raisons de cette amélioration rapide.

¹ Tiré de: CENTRE D'AIDE 24/7, (2010). Guide conçu pour l'entourage d'une personne vivant une crise suicidaire. « *Pour les témoins d'une grande souffrance* », Service de prévention du suicide, 22 pages.