

# suicide

39

## Évaluation de la dangerosité : Suicide Action Montréal

### **Dangerosité faible :**

La personne a le désir de parler, de dire ce qui ne va pas.  
Elle débute sa crise et fait des messages suicidaires flous et /ou non consistants.

La personne se calme assez aisément.

Elle accepte notre aide.

Elle parle de projets ultérieurs à élaborer.

Elle veut essayer de s'en sortir.

### **Dangerosité moyenne :**

Malgré les suggestions, ne remet pas en cause son suicide.

Passe du calme à la crise rapidement.

Peut nier d'avoir besoin d'aide.

Elle accepte d'être aidée, mais veut du concret.

### **Dangerosité élevée :**

La personne est décidée, elle a planifié son suicide.

Énormément d'émotions ou absence de celles-ci.

Elle a peur de passer à l'acte, peur d'elle-même.

Rationalisation du suicide.

### **Dangerosité maximale :**

La tentative ou geste suicidaire a déjà eu lieu.

## Qu'est-ce que je fais?

La personne ne vit pas pour les mêmes raisons que vous, donc elle ne souffre pas pour les mêmes raisons non plus. *Alors, il est important qu'elle se trouve des raisons de vivre.*

Personne ne peut garantir que la vie est telle que nous la souhaitons, mais lorsqu'on est dans le noir, *il faut continuer de marcher, de chercher et d'espérer*, alors on voit la lumière au bout du tunnel.

Explorer la vie avec curiosité.

Toute personne suicidaire est ambivalente : une partie d'elle veut vivre et l'autre veut mourir. *Alors, il faut s'adresser à la personne qui veut vivre.*

La personne est encore vivante, *encouragez-la à mobiliser son énergie pour résoudre ses problèmes plutôt que d'utiliser cette énergie contre elle-même.*

*Encouragez-la à demander de l'aide*, elle n'a peut-être pas essayé toutes les ressources.

*Encouragez-la à parler du problème à quelqu'un en qui elle a confiance.*

Elle ne peut pas tout savoir ni tout avoir essayé. *Elle doit continuer à explorer de façon active les solutions possibles.*

*Elle a besoin de temps et de voir le problème avec du recul.*

La souffrance va diminuer avec le temps, *alors elle peut travailler à améliorer sa situation.*

Elle a déjà réglé bien des problèmes, *et elle pourra en régler bien d'autres.*

La personne peut avoir tendance à retourner sa colère contre les gens de son entourage, *encouragez-la à reprendre progressivement contact avec les autres sur une base plus positive.*

Nos priorités changent dans la vie. *Ce serait dommage si elle n'était plus là dans quelques mois pour constater qu'elle est aimée, capable d'aimer, de faire des efforts, d'être fière d'elle ou d'avoir des projets. Quelles belles surprises à découvrir!*

Si la vie n'est pas telle que nous la voulons idéalement, elle ne vaut pas la peine d'être vécue. **Donne-toi la chance de voir la vie plus positivement.**

Vivre à plein chaque jour.

### ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. Écoutez la personne.
2. Encouragez la personne à téléphoner à Contact.
3. Téléphonnez vous-même à Contact.
4. Téléphonnez au Trait d'Union pour qu'on vous donne un coup de main.
5. Si possible, informez l'entourage de la personne parce qu'elle vous inquiète (tout en respectant la confidentialité).
6. Si urgence : l'hôpital (attention : peut briser la confiance en vous et l'hôpital ne la gardera pas longtemps).

Petits Trucs pour vérifier si la personne est prête à passer à l'acte :

Le OÙ, QUAND ET COMMENT :

La personne menace de passer à l'acte immédiatement. Le moyen est retenu et est accessible (pilules, arme à feu chargée, etc.) et la personne menace de l'utiliser durant l'appel ou immédiatement après vous avoir parlé.