

## Le suicide peut toucher n'importe qui, même ceux qui semblent bien entourés.

Il est difficile d'imaginer qu'un être cher puisse mettre fin à ses jours. Pourtant, cela arrive à de nombreuses personnes dans le monde, souvent sans signe avant-coureur.

Ses proches, ses collègues et les membres de sa communauté sont alors plongés dans le deuil. Beaucoup ressentent des émotions complexes : incrédulité, tristesse, colère. Certains, en particulier les plus proches, se sentent coupables et se demandent s'ils auraient dû s'en rendre compte et faire quelque chose pour empêcher cela.

Mais personne ne peut prédire qui va tenter de se suicider ou qui va mourir par suicide. Et personne n'est à blâmer lorsqu'une personne passe à l'acte. Beaucoup de personnes qui tentent de se suicider agissent de manière impulsive, sans prévenir.

Pourtant, nous pouvons tous faire davantage pour créer des environnements favorables où les personnes en détresse savent qu'elles ne sont pas seules. La Journée mondiale de prévention du suicide est célébrée chaque année le 10 septembre afin de sensibiliser le public et de promouvoir les efforts de prévention.

### Qui est à risque ?

Le suicide touche toutes les régions du monde, ainsi que des personnes de tous âges, de tous horizons et de toutes conditions. Il est lié à :

- Des troubles mentaux, tels que la dépression, l'anxiété, le syndrome de stress post-traumatique et les troubles liés à la consommation d'alcool ou de substances psychoactives
- Des facteurs de stress importants dans la vie, tels que des problèmes financiers, relationnels ou juridiques
- Des maladies chroniques et des douleurs
- Le fait d'avoir vécu une catastrophe, des violences, des abus ou une perte, et un sentiment d'isolement
- L'appartenance à un groupe victime de discrimination, tel que les réfugiés, les immigrants, les personnes de couleur ou les personnes LGBTQ
- Des idéaux culturels ou religieux
- L'incarcération
- Les antécédents familiaux de suicide



## 10 septembre

.....

### Journée mondiale de prévention du suicide

Pourtant, de nombreuses personnes qui entrent dans une ou plusieurs de ces catégories ne tentent jamais de se suicider, tandis que d'autres qui ne figurent pas sur cette liste le font. Il est difficile de savoir qui est à risque. Il peut s'agir d'un collègue qui semble heureux et qui semble mener une vie épanouie, d'un ami proche qui est toujours là pour aider les autres, ou de quelqu'un d'autre. La stigmatisation et les tabous empêchent souvent les gens de demander de l'aide, même lorsqu'ils en ont le plus besoin.

C'est pourquoi il est si important de comprendre ce qu'est le suicide et comment aider quelqu'un qui pourrait y penser.

## Faites preuve de compassion

L'une des mesures les plus importantes consiste à parler davantage de santé mentale et de bien-être. Faire savoir à vos proches qu'ils peuvent se confier à vous en toute sécurité peut grandement les aider à se sentir connectés et soutenus.

Le fait de parler ouvertement de vos propres difficultés peut également aider les autres à se sentir plus à l'aise pour partager les leurs.

## Soyez attentif aux signes avant-coureurs

Écoutez attentivement ce que vos proches et les autres disent, sans porter de jugement. S'ils parlent de se sentir inutiles, de vouloir mourir, de ne pas avoir de raison de vivre, de se suicider ou de se venger, ce sont des signes avant-coureurs.

Leur comportement peut également révéler des pensées suicidaires, par exemple des sautes d'humeur extrêmes, un sommeil excessif ou insuffisant, le fait de donner des objets de valeur, de s'isoler ou d'augmenter leur consommation d'alcool ou de médicaments.

## Offrez votre soutien

Si vous remarquez ce type de signes, ou si vous avez simplement l'impression qu'ils sont en difficulté, parlez-leur. Demandez-leur comment ils se sentent et faites-leur savoir que vous êtes là pour les écouter sans les juger. Vous pouvez également leur demander gentiment s'ils pensent au suicide. (Pour obtenir des conseils sur la manière de parler du bien-être, lisez « Se confier : engager une conversation plus approfondie » dans la boîte à outils de ce mois-ci.

En fonction de ce qu'ils disent (ou ne disent pas), faites-leur savoir que vous vous souciez d'eux et que vous vous inquiétez pour leur bien-être.

Pour votre part, rappelez-vous que vous n'êtes pas là pour réparer quoi que ce soit, mais pour être quelqu'un sur qui ils peuvent s'appuyer, afin qu'ils se sentent moins seuls et mieux soutenus.

Si vous craignez qu'ils soient désespérés ou qu'ils pensent au suicide, concentrez-vous sur la manière de les aider à se sentir soutenus tout en faisant de votre mieux pour assurer leur sécurité. Par exemple, restez avec eux jusqu'à ce que vous soyez certain qu'ils sont en sécurité ou qu'ils sont avec quelqu'un qui peut les aider. Si possible, retirez les substances ou les objets qu'ils pourraient utiliser pour se faire du mal.

Encouragez-les à contacter un professionnel de santé ou un psychologue qui pourra les aider à rester en sécurité et à trouver le soutien dont ils ont besoin.

---

Si vous-même ou une personne de votre entourage êtes en situation de crise, mettez-vous en sécurité et demandez de l'aide immédiatement. **Si vous ou quelqu'un de votre entourage êtes en danger immédiat, appelez le numéro d'urgence local.**

\* La ligne téléphonique propose des services de gestion de crise par téléphone en anglais et en espagnol et utilise Language Line Solutions pour fournir des services de traduction dans plus de 250 langues supplémentaires aux personnes qui appellent le 988.

### Sources :

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 22 juillet 2024.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

Association internationale pour la prévention du suicide. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

World Health Organization. [Suicide](#). 25 mars 2025.

# Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. L'expérience et/ou les niveaux pédagogiques des ressources des Solutions de bien-être émotionnel peuvent varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

WF17894914 146529-062025 OHC