



## **Des idées à conserver ou à déraciner**

### **(Vrai ou faux)**

1. Le suicide ne se produit pas sans avertissement?
2. Une personne qui prépare un suicide désire réellement mourir?
3. On peut dire que le suicide est un acte de courage ou de lâcheté?
4. Suicidaire un jour, suicidaire toujours?
5. Chacun de nous pourrait poser un acte suicidaire?
6. Une amélioration soudaine suite à une crise suicidaire ou à une tentative de suicide signifie que le danger est passé?
7. La solitude est souvent associée au suicide?
8. Les personnes qui menacent de se suicider veulent seulement attirer l'attention. Celles qui en parlent ne le font pas?
9. Parler de suicide à quelqu'un peut l'inciter à le faire?
10. Quelqu'un dont l'un des membres de sa famille a commis un suicide est plus à risque de se suicider?
11. Les personnes en crise suicidaire souffrent généralement d'une maladie mentale?
12. Les personnes qui pensent au suicide paraissent généralement déprimées?

## Réponses

1. Vrai...Huit personnes sur dix qui se suicident ou tentent de le faire montrent des signes quant à leur intention de poser un tel geste. Ces signes varient selon les personnes ; ils sont parfois verbaux et ou non verbaux et peuvent être dépistés.
2. Faux...Ces personnes veulent cesser de souffrir et non pas cesser de vivre.
3. Faux...Une personne pose ce geste lorsque sa vie est devenue insupportable pour elle et qu'elle a atteint la limite de sa tolérance à la souffrance qu'elle ressent.
4. Faux...Une tentative de suicide survient généralement suite à une perte (deuil, séparation, emploi, santé, etc.). Cette perte engendre une crise qui a un début et une fin. Il se peut qu'après une crise suicidaire, les gens ne repensent plus au suicide, surtout s'ils sont allés chercher de l'aide.
5. Vrai... L'idée du suicide peut toucher tout le monde car nul n'est à l'abri d'évènements stressants et difficiles. Toute personne aux prises avec une crise devant laquelle elle se sent démunie peut l'envisager comme la seule solution susceptible de mettre fin à sa souffrance.
6. Faux...La personne suicidaire qui prend la décision de se tuer peut sembler soulagée, voir même heureuse.
7. Vrai...La plupart des recherches parlent de la solitude sociale. On parle aussi de plus en plus de solitude affective. En d'autres mots, l'isolé social dit : « je suis seul et il n'y a personne pour m'aider », tandis que l'isolé affectif dit : « je me sens seul et personne ne peut m'aider ».
8. Faux...Il faut toujours prendre les menaces de suicide au sérieux. Le message que lance une personne en crise suicidaire est un appel à l'aide. Il est possible qu'elle tente ainsi de manipuler les autres. Cependant, les risques que court la personne sont trop importants pour qu'on néglige la douleur et la souffrance qui motivent son comportement.
9. Faux...Le suicide est encore un sujet tabou. C'est en parlant ouvertement du suicide (prévention, information, intervention...) que l'on peut démystifier ce sujet et faire place à l'écoute et aux ressources d'aide. 'L'espoir c'est justement d'en parler'.
10. Vrai... Un suicide à l'intérieur d'une même famille peut influencer les autres membres au point d'amener certains à poser le même geste. Mais attention, le suicide ne se transmet pas génétiquement ou par hérédité. Ce n'est pas parce que mon père ou ma mère s'est suicidé que je vais le faire comme eux. Quand il y a plusieurs suicides dans une famille, cela démontre l'apprentissage commun qui s'est transmis socialement comme une solution ou une façon de régler les problèmes.
11. Faux...Les personnes souffrant de maladies mentales peuvent penser au suicide. Les gens dits « normaux » peuvent aussi y penser. Personne n'est à l'abri du suicide.
12. Faux...Toute personne en crise suicidaire ne paraît pas nécessairement déprimée. Certaines paraissent dures et insensibles, d'autres peuvent sembler « bouffon » dans le but de cacher leur grande tristesse et leurs pensées suicidaires

