

# Les signes précurseurs du suicide

## ➤ Signes Psychologiques

- État dépressif
- Incapacité à prendre du plaisir
- Sentiment de désespoir
- Tristesse intense
- Piètre contrôle de soi
- Faible estime de soi
- Difficulté de concentration et de mémoire
- Anxiété, angoisse et peur
- Agressivité et rage
- Phobie temporaire
- Humeur instable
- Culpabilité

## ➤ Signes biologique

- Perte d'appétit ou boulimie
- Perte de poids, tonus musculaire
- Malaises physiques divers
- Insomnie ou hypersomnie
- Pleurs
- Respiration courte

## ➤ Messages directs

- Je veux mourir, en finir
- Je ne tiens plus à vivre
- Je serais mieux mort, vivre est une corvée
- Vivre est une corvée
- Je ne m'en sortirai pas
- Je ne vous embarrasserai plus longtemps
- Ça ne vaut pas la peine
- Il n'y a plus rien qui me retient
- Pourquoi vivre? Je vais me tuer
- Fini d'avoir mal
- ça ne me donne plus rien de me battre
- Je veux me suicide

## ➤ Messages indirects

- Bientôt je vais avoir la paix
- Je pars pour un long voyage
- J'ai fait mon testament
- Quoi faire pour laisser mon corps à la science
- Je le trouve courageux de s'être suicidé
- Vous serez mieux sans moi, j'ai raté toute ma vie
- Merci pour ce que tu as fait pour moi

## ➤ Actions et comportement

- Lecture sur le suicide
- Une tentative, un testament
- Don de choses significatives
- Isolement
- Une rémission spontanée
- Sérénité soudaine
- Intérêt pour la mort et l'au-delà
- Intérêt soudain pour un voyage
- Intérêts pour les armes à feu
- Intérêts les médicaments
- Laisser aller personnel
- Lettre d'adieu



Christiane Malo  
Coach de vie