

## Discutez de la prévention du suicide sur les ondes de radio ou lors d'un événement

Discuter du suicide n'augmente pas le risque du suicide. En effet, discuter du suicide et de la prévention du suicide en termes générales peut rompre l'isolement des personnes suicidaires. Cependant, quand on discute du suicide, il faut respecter les personnes qui ont subi une perte.



Voici quelques directives pour discuter du suicide et de la prévention du suicide de façon sécuritaire :

- **Donnez de l'espoir :**
  - Le suicide est évitable.
  - La plupart des personnes qui font une tentative de suicide veulent vivre, mais dans le moment ils succombent à la peine affective.
  - De l'aide et des traitements sont disponibles pour les personnes en souffrance.
  - Le rétablissement est possible. La peine diminuera.
- Informez les gens des **signes précurseurs** du suicide. Ces signes comprennent :
  - des conversations sur le manque d'espoir, la peine insupportable, le fait d'être un fardeau pour les autres ou le désir de mourir ;
  - des changements subits de comportement (isolement ou amélioration subite d'humeur) ;
  - comportements dangereux ou à risque ;
  - dépression (tristesse, manque d'espoir, perte d'intérêt dans les activités quotidiennes pendant plus de deux semaines) ;
  - le fait de faire des arrangements finaux, tels donner ses biens ;
- Notez que l'alcool peut augmenter le risque pour une personne suicidaire.
- Parlez de l'**importance de chercher de l'aide**.
- Toujours donnez des renseignements sur les sources d'aide (services sociaux, lignes d'aide téléphoniques).

En parlant de la prévention du suicide, évitez de discuter de personnes qui se sont enlevé la vie. Toutefois, s'il fallait parler d'un cas spécifique ou commémorer une personne morte par suicide, voici quelques directives :

- N'essayez pas de trouver une cause spécifique du suicide, telle une séparation, l'abus, des problèmes d'argent ou des problèmes avec la loi. En effet, la plupart des suicides sont causés par de multiples facteurs.
- Ne décrivez pas les méthodes utilisées pour le suicide.
- Évitez de présenter une personne qui s'est enlevé la vie comme modèle de rôle.
- Mentionnez la peine vécue par la famille et les amis.