

# Vous pouvez aider à prévenir le suicide.

Les personnes qui présentent des troubles du développement sont plus susceptibles aux problèmes de santé mentale. Elles éprouvent également plus de difficulté à reconnaître leurs émotions et à résoudre leurs problèmes.

## Il faut savoir

### Qu'est-ce qui mène à contempler le suicide

- penser qu'il s'agit d'une façon de ne plus souffrir, ou de faire pour que « tout s'arrête »
- un appel à l'aide
- le désir de revoir un être cher décédé.

### Signes d'alerte

- parler de suicide
- se débarrasser d'articles personnels, d'objets de valeur
- ne plus s'intéresser aux activités préférées
- ne plus se préoccuper de son hygiène personnelle
- se retirer de la société, être apathique
- changer d'humeur abruptement, pleurer.

## Évaluation du risque et intervention

Vérifiez si la personne a des idées de suicide et un plan suicidaire, et si elle a déjà tenté le suicide.

Niveau de risque	Caractéristiques	Actions à prendre
<b>Bas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vulnérabilité</li><li>• « Flash » suicidaires</li><li>• Idées suicidaires mais aucun plan (comment, où, quand = COQ)</li><li>• Moyens non définis ou non accessibles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poursuivre les interventions</li><li>• Assurer le suivi</li><li>• Reférer la personne en psychologie au besoin</li><li>• Soumettre un rapport incident</li></ul>
<b>Modéré</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le COQ prend forme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir le contact</li><li>• Assurer la gestion des soins à court terme</li><li>• Informer la direction des services professionnels</li><li>• Soumettre un rapport incident</li></ul>
<b>Haut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plan de passer à l'acte en moins de 48 heures</li><li>• Les moyens sont accessibles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La loi permet l'hospitalisation</li><li>• Accompagner la personne jusqu'à la prise en charge</li><li>• Impliquer la direction des services professionnels</li><li>• Soumettre un rapport incident / accident</li></ul>

Toute intervention doit être active, spécifique et concrète et doit impliquer la personne ainsi que son environnement.

## Rappelez-vous

- Ne pas minimiser l'importance des problèmes de la personne.
- Aider la personne à reprendre le contrôle et à résoudre les problèmes.
- Se servir d'un contrat de « non suicide ».
- Ne pas faire de promesses qu'il n'est pas possible de tenir.
- Comprendre la progression des pensées provoquant des idées suicidaires.
- Parler ouvertement des idées suicidaires, mais en posant uniquement des questions générales, pour éviter de suggérer des moyens à la personne.
- Fixer des objectifs et prévoir des activités à court terme avec la personne.

