

SOUTENIR UN PROCHE QUI A DES PENSÉES SUICIDAIRES



Le taux de tentatives de suicide est plus élevé chez les personnes aux prises avec un problème lié aux jeux de hasard et d'argent. Ces personnes sont, par ailleurs, plus susceptibles de tenter de se suicider si elles luttent également contre un problème de santé mentale non traité ou non résolu (p. ex., une dépression), ou encore si elles prennent de l'alcool ou d'autres drogues. Celles qui ont déjà menacé de se suicider ou qui se sont déjà infligées des blessures courent également un risque accru. Pour les personnes qui ont tenté à maintes reprises mais en vain de modifier leurs habitudes de jeu ou d'abandonner le jeu, ou qui vivent une crise financière à cause de l'impact du jeu, le suicide peut sembler un moyen de mettre fin au cycle vicieux de la souffrance.

Parmi les facteurs de risque courants qui prédisposent au suicide les personnes ayant un problème de jeu, citons :

- fait d'avoir déjà tenté ou planifié de se suicider ;
- fait d'être un homme, surtout jeune ;
- problèmes concomitants d'usage de drogues ;
- chômage ;
- graves difficultés financières ;
- maladie mentale concomitante ;
- autres adversités.

Qu'est-ce qu'une idée suicidaire ?

Votre proche peut avoir des idées suicidaires allant de pensées abstraites sur la possibilité de mettre fin à ses jours à des considérations sur les moyens de se suicider et à des plans précis, en passant par un sentiment que les autres seraient plus heureux sans lui ou elle.

Adapté de *Jeu problématique : Guide pour les familles*, Institut ontarien du jeu problématique (IOJP), 2012. Tiré du site Web de l'IOJP : <http://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-families-french.pdf>

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Que dois-je faire si un membre de ma famille envisage de se suicider ?

Un membre de votre famille peut avoir des idées suicidaires s'il :

- change de comportement, d'apparence ou d'humeur ;
- semble déprimé, triste ou replié sur lui-même ;
- distribue ses biens précieux ;
- parle du suicide et dit avoir un plan pour se suicider ;
- dresse un testament ou fait part de ses dernières volontés.

Dans ce cas, vous devez :

- prendre au sérieux toute menace de suicide ;
- laisser la personne exprimer ses sentiments ;
- accepter ce qu'elle vous dit, en vous gardant de la juger ou d'essayer de résoudre son problème ;
- lui demander si elle a des idées suicidaires et si elle a un plan de suicide ;
- lui enlever tout moyen de se faire du mal (p. ex., armes à feu, médicaments) ;
- la soutenir si elle veut chercher une aide professionnelle (p. ex., centre de crise, conseiller, médecin, salle d'urgence, conseiller spirituel) ;
- ne pas accéder à sa demande de garder le secret sur ses pensées suicidaires ;
- en informer votre médecin ;
- en informer toute autre personne qui pourrait vous aider.

Prenez soin de vous-même

Soutenir une personne qui envisage de se suicider peut être très exigeant sur le plan émotif. Il est important que vous preniez des mesures pour vous soigner vous-même après avoir aidé quelqu'un qui pense au suicide. Assurez-vous d'avoir un réseau de gens qui vous soutiennent et à qui vous pouvez parler, et essayez de participer à des activités qui favorisent votre propre bien-être.