

LE SUICIDE

Le suicide n'est pas expliqué par une seule cause, mais plutôt par une série de facteurs - au-delà des seuls problèmes de santé mentale - y compris les relations, la consommation de substances, la santé physique, le travail, les problèmes financiers et juridiques. La prévention du suicide doit être abordée grâce à une approche multisectorielle robuste et coordonnée qui combine les efforts du système de santé avec les efforts de la communauté. CDC

Facteurs de Risque de Suicide

(American Psychiatric Association Foundation)

- Perte et autres événements (décès, difficultés financières ou juridiques, rupture de relation, intimidation)
- Tentatives de suicide antérieures
- Vivre avec une maladie mentale
- Antécédents de traumatisme ou d'abus
- Avoir des armes à feu à la maison
- Maladie chronique, douleur chronique
- Exposition au comportement suicidaire d'autrui
- Antécédents de suicide dans la famille

5 Etapes pour Aider une Personne à Risque de Suicide (CDC)

1. Demandez-leur s'ils pensent au suicide
2. Gardez-les en sécurité – éloignez les moyens mortels
3. Soyez là - ne les laissez pas seuls
4. Aidez-les à se connecter
5. Faites le Suivi

Information sur le Suicide

(Centres pour le contrôle et la prévention des maladies et L'Organisation mondiale de la santé)

- 800,000 personnes se suicident chaque année dans le monde
- Pour 1 personne décédée par suicide, 20 autres ont tenté le coup.
- Pour 1 personne décédée par suicide, 278 autres envisagent sérieusement le suicide et continuent de vivre leur vie - pour les personnes sous l'emprise des pensées suicidaires, la grande majorité trouve l'aide dont elles ont besoin.

Signes Avant-coureurs de Suicide (CDC)

- Se sentir comme étant un fardeau
- Etre isolé
- Augmentation de l'anxiété
- Avoir le sentiment d'être pris au piège ou dans une douleur insupportable
- Augmentation de la consommation de substances
- Recherche de moyen d'accéder à des voies mortelles
- Augmentation de la colère ou de la rage
- Changements d'humeur extrêmes
- Exprimer le désespoir
- Dormir extrêmement peu ou trop
- Parler ou publier sur des envies de mourir
- Faire des plans de suicide

Stratégies Efficaces de Prévention (CDC)

- Stockage sûr des pilules et des pistolets
- Établir plus de «connectivité»
- Enseigner les compétences d'adaptation et de résolution de problèmes

Ce à quoi faire attention dans la Communication	Terminologie Problématique	Terminologie Préférée
Langage qui représente le suicide comme résultat souhaitable	«Suicide réussi»	“A pris sa propre vie”, “A mis fin à sa propre vie”, “Mort par suicide”
Phrases qui associent le suicide au crime ou au péché	«Se suicider», «suicide commis»	“Mort par suicide”, “A pris sa propre vie”
Langage qui glorifie une tentative de suicide	«Échec du suicide», «Tentative de suicide»,	«A tenté de mettre un terme à sa vie», «Tentative de suicide»
Phrases qui sensationnalisent le suicide	«Épidémie de suicide»	«Tentative non mortelle» «Taux plus élevés», «Taux en augmentation», «Taux préoccupants»
Utilisation gratuite du mot «suicide» hors contexte	«Mission suicide», «Suicide politique», «Passe de suicide»	Ne pas utiliser le mot «suicide» hors contexte

Citations de Kay et Rick

- “Vous devez avoir de l’espoir pour y faire face.”
- “Votre plus grand ministère vient toujours de votre douleur la plus profonde.”
- “Même s’il serait plus facile de lâcher prise, Christ peut vous donner la force de tenir jusqu’à ce que l’intensité diminue. L’espoir peut recommencer à croître avec le choix de rester.”
- “Ce que je sais des gens qui vivent avec des pensées suicidaires, c’est qu’ils sont généralement ambivalents. Cela signifie qu’une partie d’eux-mêmes veut mourir parce qu’ils veulent être hors de la douleur et il y en a une autre qui ne veut vraiment pas mourir; ils veulent juste que la douleur cesse.”
- “Lorsque vous avez des sentiments suicidaires, souvenez-vous des choses qui vous tiennent attaché à la vie.”
- “Si vous vous battez contre des pensées suicidaires: ne vous isolez pas. Appelez à l’aide. Tendez la main à ceux qui vous aiment - votre famille, un ami, votre médecin, votre église. N’essayez pas de le faire seul.”
- “Les pensées et les sentiments suicidaires sont comme des vagues sur un océan. Quand ils débutent, ils peuvent être puissants et intenses. Mais tout comme les vagues, vos pensées et vos sentiments vont reculer. L’intensité de ce sentiment en ce moment peut sembler écrasante, mais attendez, cette vague va reculer à nouveau.”
- “L’abattement et le désespoir grandissent souvent en l’absence de liens sociaux significatifs.”

- “La communauté médicale ne sera tout simplement jamais en mesure de répondre à tous les besoins physiques, émotionnels et spirituels des personnes atteintes de maladies mentales. Mais en partenariat avec la communauté religieuse, les individus peuvent bénéficier d’un soutien complet, augmentant ainsi les chances de guérison et de bien-être.”
- “Lorsque les communautés religieuses ouvrent leur cœur et leurs portes aux personnes atteintes de maladies mentales et s’engagent à marcher avec elles sur la voie du bien-être, la souffrance est réduite et les liens se développent. Les gens peuvent voir pour la première fois qu’ils comptent et qu’il y a un but pour leur vie.”

Versículos

“Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu’elles soient dans l’abondance.” **Jean 10:10 (LSG)**

“Quand les montagnes s’éloigneraient, Quand les collines chancelleraient, Mon amour ne s’éloignera point de toi, Et mon alliance de paix ne chancellera point, Dit l’Éternel, qui a compassion de toi.” **Ésaïe 54:10 (LSG)**

Dieu se souvint de nous quand nous étions humiliés, Car sa miséricorde dure à toujours. **Psaume 136:23 (LSG)**

Jusqu’à votre vieillesse je serai le même, Jusqu’à votre vieillesse je vous soutiendrai; Je l’ai fait, et je veux encore vous porter, vous soutenir et vous sauver. **Ésaïe 46:4 (LSG)**

Rien ne pourra nous séparer de l’amour de Dieu manifesté en Jésus Christ notre Seigneur. **Romains 8:39 (LSG)**

“Je leur donne la vie éternelle; et elles ne périront jamais, et personne ne les ravira de ma main.” **Jean 10:28 (LSG)**

Ni les puissances, ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l’amour de Dieu manifesté en Jésus Christ notre Seigneur. **Romains 8:39 (LSG)**