Signes de détresse et moments critiques

Voici une liste non exhaustive des signes de détresse indiquant qu'une personne peut penser au suicide.

Signes de détresse

Signes généraux

- Signes verbaux ou écrits

Indirects

- Je veux en finir avec tout ça
- Je vais régler tous mes problèmes bientôt
- Je suis un poids pour tout le monde
- Directs
- Vous allez avoir ma mort sur la conscience
- Je vais me tuer

Signes comportementaux

- Changement de comportement
- Rédaction d'une lettre d'intention suicidaire
- Dons d'objets
- Changement dans l'hygiène
- Arrêt d'activités
- Isolement
- Automutilation
- Changement dans le sommeil ou l'appétit

Signes psychologiques

- Colère, irritabilité, impulsivité, impatience
- Pleurs, tristesse
- Anxiété
- Perte d'espoir
- Difficulté de concentration
- Résultats scolaires ou professionnels à la baisse
- Sentiment de persécution
- Hallucinations dictant de se faire du mal

Signes biologiques

- Douleur et malaise sans cause physique (somatisation)
- Variation du poids
- Fatigue accrue

Signes spécifiques chez les hommes adultes

- Signes comportementaux
  - Désinvestissement ou surinvestissement au travail
  - Augmentation de la consommation de drogues, d'alcool ou autres dépendances
  - Effritement des relations interpersonnelles

Les mêmes manifestations peuvent être présentes chez les femmes, mais l'expression des émotions est généralement plus claire (ex. : verbalisation de la douleur, pleurs, demande d'aide explicite…).

Signes spécifiques chez les adolescents

- Signes comportementaux
  - Irritabilité
  - Conflits avec l'autorité
  - Prise de risques inconsidérés
  - Changement dans les habitudes de consommation
  - Conflits interpersonnels
  - Blessures physiques répétitives

Signes spécifiques chez les personnes âgées

- Signes comportementaux
  - Repli sur soi
  - Refus de s'alimenter
  - Refus de soins
  - Peu de communication avec les autres
  - Manque d'adhésion au traitement

Moments critiques

Voici une liste non exhaustive des moments critiques pouvant contribuer à ce qu'une personne pense au suicide.

- Pertes significatives

Personnes, animaux, rôles, financières, permis de conduire, logement, emploi

- Problèmes disciplinaires

Judiciarisation ou risque de judiciarisation, incarcération, suspension ou expulsion de l'école

- Enjeux de santé physique ou mentale

Annonce d'un diagnostic ou début des symptômes d'une maladie, perte d'autonomie, douleur physique qui augmente et qui devient intolérable, résurgence d'un traumatisme, début d'une phase maniaque, enjeux de médication, désillusion du changement, événement faisant vivre de l'abandon ou de l'exclusion

- Enjeux de problème de dépendance

Perte brusque ou significative d'argent liée au jeu ou à la consommation, sortie d'hébergement, rechute, sevrage ou down de stimulants, aggravation du pattern de consommation

- Situations traumatiques

Sévices, maltraitance, être témoin d'un ou plusieurs événements violents, tentative de suicide dans son milieu de vie ou son milieu de travail, sinistres

- Échecs touchant les raisons de vivre

Perte de la garde des enfants, incapacité à poursuivre une passion

- Enjeux liés à la médication

Sevrage, période d'ajustement d'une médication

- Événement engendrant de la honte

Rejet, intimidation, harcèlement, conséquence de l'homophobie ou de la transphobie

- Enjeux relationnels

Rupture amoureuse ou amicale, séparation des parents, conflits interpersonnels

- Perte d'une structure encadrante

Sortie d'un établissement de détention, congé d'un milieu hospitalier, sortie d'hébergement en dépendance

- Violence

Violence conjugale, violence sexuelle, violence familiale, violence dans les relations amoureuses des jeunes

Moments critiques en centre jeunesse :

- Fin des services ou permission de sortie
- Attente de décision
- Passage à la cour
- Changement de milieu de vie
- Placement, modification ou prolongement du placement
- Pertes de privilèges
- Changement d'équipe de travail
- Diminution de la surveillance

Références

AQIISM (Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale). Détection des personnes à risque suicidaire. https://aqiism.org/wp-content/uploads/Outil-clinique-D%C3%A9tection-des-personnes-%C3%A0-risque-suicidaire-.pdf

Pelchat, L. et Roy, F. (2015). *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques. Déclinaison jeunesse (14-18 ans). Guide du formateur.* Québec, Québec : Association

québécoise de prévention du suicide.

Bazinet, J., Roy, F. et Lavoie, B. (2015). *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques. Guide du formateur* (3e éd.; mise à jour par L. Pelchat). Québec, Québec : Association québécoise de prévention du suicide.

Roy, F. (2016). *Prévenir le suicide chez les aînés : repérer, protéger et redonner espoir. Guide pour les agents de formation.* Québec, Québec : Association québécoise de prévention du suicide.

Les moments critiques et les signes de détresse sont inspirés de la formation du MSSS destinée aux préposés aux bénéficiaires “Prévenir le suicide chez les résidents ainés – repérer et agir”. Module 5 : repérer les moments critiques et les signes de détresse.