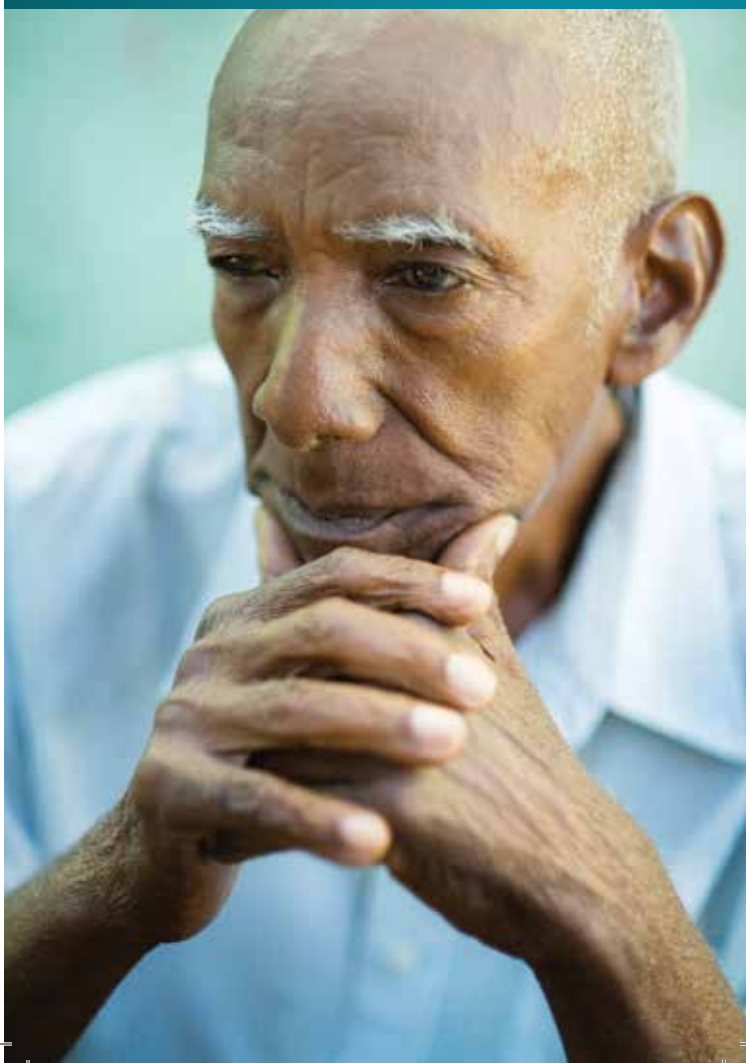


# Prévention du suicide chez les adultes plus âgés

---

OBTENEZ PLUS D'INFO +  
TROUVEZ DU SOUTIEN



# Retrouvez espoir



Le vieillissement a ses hauts et ses bas. Pour certaines personnes, la vieillesse est la meilleure période de leur vie.

Pour d'autres, les changements liés au vieillissement peuvent s'avérer stressants. Vous souffrez peut-être de problèmes de santé, ou avez perdu des proches ou votre indépendance. Ces expériences peuvent être très difficiles et douloureuses. Elles peuvent mener à des sentiments de désespoir. **Dans certain cas, l'accumulation de stress peut provoquer des pensées suicidaires.**

Vous isolez-vous triste et désespéré? Avez-vous de la difficulté à vous concentrer? Vous éloignez-vous autres? N'ayez pas honte. Avec le bon appui, vous pouvez retrouver l'espoir.

## Où pouvez-vous obtenir de l'aide?

C'est très important de trouver de l'aide si vous songez à vous suicider. Vous n'êtes pas seul. Demandez de l'aide pour pouvoir reprendre le dessus. Les membres de votre famille et vos amis peuvent vous rappeler les aspects positifs de la vie. Ils peuvent vous aider à trouver la bonne source de soutien.

### **Services d'urgence/911**

En cas d'urgence, rendez-vous à l'hôpital ou composez le 9-1-1. Ces services vous dirigeront vers l'aide dont vous avez besoin.

### **Ligne d'écoute/Centre de détresse**

Appelez une ligne d'écoute locale si vous vous sentez triste, désespéré ou seul. Des personnes empathiques seront à votre écoute. Elles ont aussi des renseignements sur des ressources utiles dans votre collectivité. Ces étapes peuvent vous aider à reprendre le chemin de la santé. Vous trouverez une liste des lignes d'écoute dans les premières pages de l'annuaire téléphonique, ou sur Internet.

### **Médecin de famille, clinique sans rendez-vous ou clinique de soins d'urgence**

Allez chez votre médecin de famille, dans une clinique sans rendez-vous ou dans une clinique de soins d'urgence si vous vous sentez déprimé ou avez des pensées suicidaires. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner. Cette personne peut vous aider à dire ce qui ne va pas au fournisseur de soins.

### **Pharmacien**

Parlez à votre pharmacien. Ce spécialiste de la santé peut collaborer avec vous et avec votre médecin pour vous guider pendant cette période difficile. Les pharmaciens peuvent s'assurer que vos médicaments produisent les effets voulus et vous aider à comprendre leur fonctionnement. Ils peuvent aussi vous fournir des renseignements sur la santé mentale et vous diriger vers des organisations et ressources utiles.

## Bien vivre et bien vieillir

Voici certaines façons de mieux-vous sentir et de prendre soin de votre santé mentale. Ces idées peuvent vous aider à retrouver l'espoir et à redonner un sens ou un but à votre vie.

- Parlez à votre famille et à vos amis. Passez du temps avec des gens qui vous connaissent.
- Soyez actif et prenez soin de vous — faites de l'exercice, mangez et dormez bien, et réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.
- Créez des liens — joignez-vous à des groupes religieux, spirituels ou sociaux de votre collectivité.
- Songez à faire du bénévolat, si possible.
- Trouvez un nouveau passe-temps et développez de nouveaux intérêts.
- Obtenez de l'aide si vous êtes déprimé ou avez des pensées suicidaires.



Vous aurez plus de facilité à accomplir certaines de ces choses que d'autres. Parlez-en avec votre famille, vos amis et vos fournisseurs de soins. Ces personnes peuvent vous appuyer et vous aider à trouver de nouvelles façons de vous sentir bien et de le rester. Vous les inspirerez peut-être même à protéger et à améliorer leur propre santé aussi!

## Vous vous inquiétez d'un être cher?







### **Offrez-lui votre soutien**

Tendez une perche à quelqu'un qui en arrache. Aidez votre être cher à trouver l'aide voulue. Que pouvez-vous faire? Parlez-lui. Écoutez-le et manifestez-lui votre empathie. Dites-lui que vous vous souciez de son bien-être. Rassurez-le qu'il n'est pas seul. Posez, en douceur, des questions directes. Obtenez conseil auprès d'experts en santé.

### **Restez à l'affût des SIGNES**

**AVERTISSEURS** de suicide chez les adultes plus âgés. Apprenez comment identifier une personne à risque de suicide. Prenez ces signes avertisseurs au sérieux.

## **Une personne à risque de se suicider pourrait :**

- être triste ou déprimée\*, et avoir de la difficulté à dormir et à manger.
- être isolée ou repliée sur elle-même, ou éviter ses amis, sa famille ou ses réseaux de soutien sociaux.
- se sentir désespérée, impuissante, anxieuse ou inutile.
- se désintéresser des choses qui lui tiennent à cœur.
- avoir perdu son indépendance, ou se sentir comme un fardeau pour les autres.
- sentir qu'elle n'a plus de raison de vivre ou que sa vie a perdu son sens.
- fluctuer soudainement entre une profonde tristesse, et le calme et le bonheur.
- se sentir prise au piège ou avoir l'impression qu'il n'y a aucun moyen de se sortir d'une situation.
- être dépassée par les événements et incapable d'y faire face.
- avoir subi un traumatisme ou même avoir déjà tenté de se suicider.

\*Consulter le dépliant connexe, intitulé *Dépression chez les adultes plus âgés* pour une liste des symptômes


## **Une personne suicidaire pourrait poser les gestes suivants :**

- parler de la mort ou de vouloir trouver la mort par suicide/dire des choses comme « tout le monde serait mieux sans moi » ou « bientôt, je vais revoir (une personne qui est morte). »
- manifester un intérêt envers le danger ou se comporter de façon dangereuse.
- prendre des risques inusités pour elle, comme boire trop d'alcool ou dépenser à outrance.

## **Les signes avertisseurs peuvent s'accompagner de gestes qui seraient autrement normaux, comme :**

- se préparer à un long voyage pas encore planifié (régler ses factures, annuler le journal ou le service téléphonique, etc.).
- mettre soudainement ses affaires en ordre, sans raison (exemples : préparer ou modifier son testament; donner ses biens les plus précieux; donner ses animaux de compagnie ou les faire euthanasier; mettre des photos, des lettres ou d'importants documents à la poubelle; rédiger une « lettre d'adieu »; souscrire une assurance vie; prendre des arrangements funéraires).





Si quelqu'un que vous connaissez montre des signes avertisseurs, obtenez **IMMÉDIATEMENT** de l'aide d'urgence ou médicale.

**Pendant que vous attendez l'arrivée de l'aide :**

- Ne laissez pas la personne seule.
- Écoutez-la d'une façon bienveillante, sans porter de jugement.
- Rappelez-lui des raisons de vivre et des choses qui peuvent lui donner espoir.

**Puis, cultivez l'espoir.** Restez en contact avec cette personne. Votre appui soutenu l'aidera.

## Coordonnées d'organisations

Association canadienne pour la  
prévention du suicide (ACPS)  
[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

Coalition canadienne des proches  
aidants (CCPA)  
[www.ccc-ccan.ca](http://www.ccc-ccan.ca)

Association canadienne pour la santé  
mentale (ACSM)  
[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

Coalition canadienne pour la santé  
mentale des personnes âgées (CSMPA)  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

## Importants numéros de téléphones de santé

Indiquez dans cette section les numéros d'organisations et services pouvant vous aider.

**Urgence : 9-1-1**

**Médecin**

---

**Conseiller/thérapeute**

---

**Pharmacien**

---

**Ligne de détresse/d'écoute**

---

**Succursale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale**

---

**Leader spirituel ou autres réseaux de soutien communautaires**

---

Ce dépliant s'est inspiré des *Lignes directrices nationales pour la santé mentale des personnes âgées de la CCSMPA : évaluation des risques suicidaires et prévention du suicide*.

Conçu avec le soutien financier et la collaboration de l'Agence de la santé publique du Canada et Shoppers Drug Mart / Pharmaprix.

**Déni de responsabilité :** Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.



Canadian Coalition for  
Seniors' Mental Health  
Coalition Canadienne pour la Santé  
Mentale des Personnes Âgées