



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Soutenir une personne à risque : sensibilisation au suicide et à l'automutilation

Si vous ou une personne de votre entourage vivez une crise ou avez des pensées d'automutilation, allez chercher du soutien immédiatement. Composez le 9-1-1 pour joindre les services d'urgence, contactez le 9-8-8 (Ligne d'aide en cas de crise suicidaire) ou textez un service de crise sans attendre. Vous n'avez pas à traverser cela seul-e.

Si la lecture de cet article devient difficile ou accablante à un moment ou un autre, il est tout à fait correct de faire une pause, de prendre un moment pour vous ou d'y revenir plus tard. Prenez soin de vous et n'hésitez pas à aller chercher du soutien si vous en ressentez le besoin.

Le suicide peut avoir des répercussions sur toutes les sphères de la vie d'une personne, y compris les relations, les familles, les milieux de travail et les communautés. Les impacts dépassent souvent largement la personne concernée et peuvent laisser les proches, les collègues, les ami-e-s et les communautés avec du chagrin, de la confusion, de la culpabilité ou des questions sans réponse longtemps après la crise. Pour plusieurs personnes, le suicide demeure un sujet difficile à aborder. Les conversations entourant la douleur émotionnelle, la santé mentale ou les pensées suicidaires peuvent sembler inconfortables, bouleversantes ou effrayantes. Pourtant, éviter ces conversations peut rendre plus difficile l'accès au soutien au moment où les gens en ont le plus besoin.

Chez plusieurs personnes, les pensées suicidaires peuvent apparaître pendant des périodes de douleur émotionnelle intense, de désespoir, d'épuisement, de traumatisme, de solitude ou de détresse qui semble trop lourde à porter seul-e. Dans ces moments, il peut devenir plus difficile de voir une issue possible ou d'imaginer que les choses pourraient s'améliorer. Des conversations soutenantes, des interventions empreintes de compassion et l'accès à de l'aide professionnelle peuvent avoir un impact important.

Dans cet article, nous explorerons certains facteurs de risque et signes précurseurs associés au suicide et à l'automutilation, différentes façons de soutenir une personne vivant une détresse émotionnelle ainsi que des stratégies concrètes pouvant favoriser le sentiment de sécurité, la connexion et l'espoir.

Différentes expériences de vie et attentes culturelles

Les expériences liées à la douleur émotionnelle, à la santé mentale et au suicide peuvent être influencées par plusieurs facteurs, notamment la culture, l'identité, les dynamiques familiales, les attentes de la communauté, la religion, la discrimination, le stress financier, les traumatismes passés et l'accès au soutien. Pour certaines personnes, les conversations sur la santé mentale ou le suicide peuvent être particulièrement difficiles parce qu'elles ont appris à garder leurs émotions pour elles-mêmes, à rester fortes pour les autres, à éviter d'inquiéter leur famille ou à gérer seules leurs difficultés.

Dans certaines communautés, le suicide et les difficultés en santé mentale peuvent être fortement stigmatisés ou perçus comme des sujets qu'il ne faut pas aborder ouvertement. La peur du jugement, de la honte, de la discrimination, des réactions de la communauté ou du fait d'être incompris peut parfois rendre plus difficile le fait de parler de pensées suicidaires ou d'aller chercher du soutien. Certaines personnes peuvent craindre d'être perçues comme faibles, en quête d'attention ou incapables si elles admettent traverser une période difficile.

Avec le temps, certaines de ces croyances peuvent devenir profondément intégrées, rendant plus difficile la reconnaissance du besoin de soutien ou même l'idée de mériter de l'aide. En conséquence, la douleur émotionnelle peut rester cachée jusqu'à ce que la détresse devienne trop lourde ou atteigne un point de crise.

Les expériences de racisme, de discrimination, d'intimidation, de précarité financière, d'isolement, de violence fondée sur le genre, d'homophobie, de transphobie, de capacitisme ou de traumatisme intergénérationnel peuvent aussi avoir des répercussions sur le bien-être mental ainsi que sur le sentiment de sécurité, d'appartenance ou d'espoir d'une personne. En même temps, la culture, la communauté, la spiritualité, l'identité et les liens avec les autres peuvent aussi être d'importantes sources de force, de résilience, de guérison et de soutien.

Reconnaître que la détresse émotionnelle et les démarches pour aller chercher de l'aide peuvent se manifester différemment d'une personne à l'autre peut contribuer à créer des conversations plus empreintes de compassion et à réduire les suppositions sur ce qu'une personne peut vivre intérieurement.

Travail, stress et bien-être émotionnel

Le travail peut être une importante source de sens, de connexion, de stabilité financière et de routine. Toutefois, le stress constant, l'épuisement émotionnel, les conflits au travail, l'insécurité d'emploi ou les environnements à forte pression peuvent avoir des répercussions sur le bien-être mental avec le temps.

Certaines professions peuvent aussi comporter des défis supplémentaires, comme l'exposition à des traumatismes, la charge émotionnelle, le regard du public, le travail par quarts, les longues heures de travail ou des tâches physiquement exigeantes. Les personnes qui travaillent dans des professions d'aide, comme les soins de santé, l'éducation, les services d'urgence, les milieux de soins, le service à la clientèle ou des rôles de direction, peuvent porter un stress qui s'accumule graduellement.

Pour d'autres, le stress peut venir du fait de jongler entre le travail et les responsabilités liées aux enfants ou à des proches vieillissants, les difficultés financières, les défis familiaux, la discrimination, une maladie chronique ou l'incertitude face à l'avenir. Même des changements de vie positifs, comme commencer un nouvel emploi, devenir parent, déménager ou assumer de nouvelles responsabilités, peuvent parfois devenir émotionnellement accablants. Lorsque le stress devient chronique et que le soutien semble difficile d'accès, cela peut graduellement affecter le sommeil, les relations, la régulation émotionnelle, les capacités d'adaptation et le bien-être mental global.

Avec le temps, certaines personnes peuvent commencer à se sentir émotionnellement épuisées, déconnectées, sans espoir ou coincées dans des schémas qu'elles ne savent plus comment gérer. Créer de l'espace pour le soutien, le repos, des liens significatifs et des conversations ouvertes sur la santé mentale peut encourager les gens à aller chercher de l'aide plus tôt.

Comprendre les facteurs de risque liés au suicide

Le suicide est complexe et rarement causé par un seul événement ou une seule circonstance. Dans plusieurs situations, les pensées suicidaires se développent à travers une combinaison de facteurs émotionnels, psychologiques, sociaux, physiques et environnementaux.

Comprendre les facteurs de risque peut aider à reconnaître lorsqu'une personne pourrait avoir besoin de soutien supplémentaire.

Difficultés liées à la santé mentale

Des conditions comme la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), le trouble bipolaire, les troubles liés à la consommation de substances ou des traumatismes non résolus peuvent augmenter le risque de suicide, particulièrement lorsqu'une personne se sent isolée ou peu soutenue. Les difficultés en santé mentale peuvent influencer la façon dont une personne se perçoit, envisage son avenir ou croit être capable de faire face à ses difficultés.

Sentiment de désespoir ou impression d'être coincé·e

Le désespoir est l'un des indicateurs les plus importants du risque suicidaire. Une personne peut se sentir émotionnellement submergée, croire que les choses ne s'amélioreront jamais ou avoir l'impression d'être prisonnière d'une souffrance sans issue possible.

Une personne vivant du désespoir pourrait dire des choses comme :

- « Rien ne va jamais s'améliorer. »
- « Je ne suis plus capable de continuer comme ça. »
- « Tout le monde serait mieux sans moi. »
- « À quoi bon? »

Même lorsque ces commentaires semblent indirects ou lancés à la légère, ils doivent être pris au sérieux.

Consommation de substances

La consommation d'alcool ou de drogues peut diminuer les inhibitions, augmenter l'impulsivité et intensifier la détresse émotionnelle. Certaines personnes peuvent consommer des substances pour engourdir leur douleur émotionnelle, éviter des souvenirs traumatiques ou composer avec le stress.

Isolement et déconnexion

Le sentiment d'être déconnecté·e des autres peut augmenter la vulnérabilité pendant les périodes difficiles. L'isolement peut s'installer graduellement. Une personne qui participait auparavant à des activités avec ses ami·e·s, sa famille, ses collègues ou à des activités qu'elle appréciait peut commencer à se retirer socialement ou émotionnellement.

Tentatives de suicide antérieures ou automutilation

Une tentative de suicide antérieure ou des antécédents d'automutilation peuvent augmenter le risque futur. Le soutien continu et les soins professionnels demeurent importants, même lorsque la crise semble passée.

Douleur chronique ou problèmes de santé persistants

Vivre avec une douleur physique chronique, une maladie chronique, un handicap ou une détresse émotionnelle persistante peut affecter le sentiment d'espoir et la qualité de vie d'une personne.

Accès à des moyens létaux

Un accès facile à des armes à feu, des médicaments ou d'autres moyens létaux peut augmenter le risque pendant les périodes de crise ou d'impulsivité. Réduire l'accès à ces moyens pendant les périodes à haut risque peut aider à créer plus de temps et d'espace pour le soutien et l'intervention.

Reconnaître les signes précurseurs

Les personnes qui vivent des pensées suicidaires ne demandent pas toujours de l'aide ouvertement. C'est pourquoi il peut être important de porter attention aux changements d'humeur, de comportement ou de bien-être émotionnel. Les signes précurseurs ne sont pas toujours évidents. Certaines personnes parlent directement du suicide, tandis que d'autres cachent leur détresse ou essaient de donner l'impression que tout va bien.

Signes émotionnels à surveiller

Une personne pourrait sembler :

- Sans espoir ou émotionnellement submergée
- Plus anxieuse, irritable ou agitée qu'à l'habitude
- Émotionnellement engourdie ou déconnectée
- Envahie par la culpabilité, la honte ou l'autocritique
- Triste, retirée ou constamment épuisée

Signes comportementaux à surveiller

Vous pourriez remarquer :

- Un retrait des ami·e·s, de la famille, des collègues ou des activités habituelles
- Une perte d'intérêt envers les routines ou les passe-temps
- Une augmentation de la consommation de substances
- Des comportements à risque ou impulsifs
- Des changements dans le sommeil ou l'appétit
- Le fait de donner des objets personnels ou de l'argent
- Des absences plus fréquentes ou de la difficulté à gérer les responsabilités
- Des difficultés de concentration ou à prendre des décisions

Signes verbaux à surveiller

Certaines personnes parlent directement du suicide, tandis que d'autres expriment leur détresse de façon plus indirecte. Elles pourraient dire des choses comme :

- « J'ai l'impression d'être un fardeau. »
- « Je suis fatigué·e de me battre. »
- « Les gens seraient mieux sans moi. »
- « Je ne vois pas d'issue. »
- « Bientôt, tout ça n'aura plus d'importance. »

Toute mention du suicide, du désespoir ou du désir de disparaître doit être prise au sérieux.

Changements soudains d'humeur

Un changement soudain, passant d'une détresse importante à un état de calme, peut parfois signaler un risque accru, particulièrement si la personne a pris une décision concernant un passage à l'acte ou ressent une forme de résignation.

Planification ou préparation

Les signes précurseurs peuvent aussi inclure le fait de rechercher des méthodes de suicide, accumuler des médicaments ou des armes, rédiger des messages d'adieu ou faire des préparatifs inhabituels.

Quoi dire lorsqu'on s'inquiète pour quelqu'un

Plusieurs personnes craignent que parler du suicide puisse aggraver la situation ou donner l'idée à quelqu'un. Les recherches montrent pourtant que ce n'est pas le cas. Vous n'avez pas besoin d'avoir les mots parfaits ni toutes les réponses. Ce qui compte le plus, c'est d'aborder la conversation avec empathie, ouverture et bienveillance.

Choisissez un moment calme et privé

Si possible, trouvez un endroit tranquille, sans interruptions. Essayez de créer un espace où la personne peut se sentir émotionnellement en sécurité.

Abordez la conversation avec bienveillance, sans jugement

Vous pourriez dire :

- « J'ai remarqué que tu ne sembles pas être toi-même dernièrement, et je m'inquiète pour toi. »
- « Tu sembles porter beaucoup de choses en ce moment. Comment vas-tu, honnêtement? »
- « Tu n'as pas à traverser ça seul·e. »

Évitez de critiquer, de minimiser ce que la personne vit ou de lui mettre de la pression pour « rester positive ».

Écoutez plus que vous ne parlez

Parfois, les gens ont surtout besoin d'espace pour parler ouvertement, sans être interrompus ni rassurés immédiatement. Essayez d'écouter avec calme et attention, même si ce que la personne partage est difficile à entendre.

Posez directement des questions sur le suicide

Si vous êtes inquiet·e, il est correct de poser des questions directement et calmement sur ce que la personne vit. Certaines personnes parleront ouvertement de pensées suicidaires, tandis que d'autres exprimeront plus indirectement le fait de ne plus vouloir être ici, de souhaiter s'endormir sans se réveiller ou d'avoir l'impression que les autres seraient mieux sans elles. Prendre ces commentaires au sérieux peut aider à créer un espace de soutien et de connexion.

Vous pourriez demander :

- « Est-ce que tu penses au suicide? »
- « Est-ce que tu as des pensées où tu aimerais ne plus être ici? »
- « Est-ce que tu as l'impression de ne plus vouloir te réveiller ou continuer? »

Poser des questions de façon claire et empreinte de compassion n'augmente pas le risque suicidaire. Au contraire, cela peut aider la personne à se sentir plus en sécurité pour parler honnêtement de ce qu'elle traverse.

Il peut aussi être utile d'éviter un langage qui pourrait sembler vague, minimisant ou jugeant, comme : « Tu ne penses pas faire quelque chose de stupide, hein? » ou de poser uniquement des questions sur le fait de « se faire du mal », puisque cette expression peut être interprétée différemment selon les personnes. Utiliser un langage calme, direct et soutenant peut aider à réduire la confusion et favoriser des conversations plus ouvertes.

Restez calme et évitez de paniquer

Si la personne répond oui, essayez de rester calme. Réagir avec choc, colère ou panique pourrait accentuer son sentiment d'isolement ou de honte.

Vous pourriez dire :

- « Merci de m'en avoir parlé. »
- « Je suis vraiment content·e que tu me l'aies dit. »
- « Tu n'as pas à gérer ça seul·e. »

Accompagner quelqu'un dans une période difficile

Lorsqu'une personne vit des pensées suicidaires, votre soutien peut l'aider à rester connectée à la sécurité et aux soins.

Encouragez le soutien professionnel. Encourager une personne à communiquer avec un-e professionnel-le de la santé mentale, un-e médecin, une ligne de crise, un programme de soutien par les pairs ou une autre source de soutien de confiance peut être une étape importante. Pendant les périodes de détresse émotionnelle intense, même de petites tâches peuvent sembler épuisantes ou difficiles à gérer. Offrir un soutien concret, comme aider une personne à chercher des ressources, rester avec elle pendant qu'elle fait un appel, l'accompagner à un rendez-vous ou prendre de ses nouvelles par la suite, peut aider à réduire certains obstacles liés à la demande d'aide.

Réduisez l'isolement. Les personnes qui vivent des pensées suicidaires se sentent souvent déconnectées des autres. Des suivis réguliers, même brefs, peuvent rappeler à une personne qu'elle compte et que du soutien est disponible. Un simple message comme « Je pense à toi aujourd'hui », « Comment ça va en ce moment? » ou « Je suis là si tu veux parler » peut aider à maintenir le lien pendant les moments difficiles.

Encouragez de petites étapes réalistes et accessibles. Pendant une crise émotionnelle, se concentrer sur les besoins immédiats et de petites stratégies d'adaptation peut sembler plus gérable que d'essayer de tout régler en même temps. Encourager une personne à se reposer, manger quelque chose de nourrissant, respirer lentement, passer quelques minutes à l'extérieur, contacter une personne de confiance ou participer à un rendez-vous de soutien peut aider à créer un sentiment de stabilité et de bienveillance. Les petites étapes demeurent des progrès importants.

Priorisez la sécurité immédiate. Si une personne a un plan, une intention immédiate ou accès à des moyens létaux, prenez la situation au sérieux. Restez avec elle si possible et contactez les services d'urgence, une équipe de crise ou le 9-8-8 afin d'obtenir immédiatement du soutien et des conseils.

Stratégies d'adaptation pendant les périodes de détresse émotionnelle intense

Lorsque la douleur émotionnelle devient très intense, il peut être plus difficile pour une personne de voir clairement les options qui s'offrent à elle. Pendant ces moments, se concentrer sur des stratégies immédiates d'adaptation et d'ancrage peut aider à réduire la détresse suffisamment pour créer un espace de sécurité et de soutien.

Les stratégies efficaces peuvent varier d'une personne à l'autre, mais certaines approches peuvent être utiles, notamment :

- Contacter une personne de confiance avec qui vous vous sentez en sécurité
- Se concentrer sur la prochaine heure plutôt que sur un avenir lointain
- Passer du temps dans un environnement réconfortant ou familier
- Utiliser des exercices d'ancrage, comme remarquer cinq choses que vous pouvez voir, entendre ou ressentir
- Limiter l'accès aux substances pouvant augmenter l'impulsivité
- Prendre une pause des nouvelles, des médias sociaux ou des situations stressantes
- Écrire ses pensées au lieu de tout garder à l'intérieur
- Pratiquer une respiration lente ou des routines apaisantes
- Permettre à ses émotions d'exister sans se juger pour les ressentir

Pour certaines personnes, le simple fait d'entendre que leur douleur est importante et qu'elles méritent du soutien peut avoir un impact profondément significatif.

Prendre soin de soi tout en soutenant les autres

Soutenir une personne qui vit des pensées suicidaires peut être émotionnellement difficile. Vous pourriez ressentir de la peur, de l'impuissance, de la tristesse, de la culpabilité ou de la pression à dire la « bonne » chose. Rappelez-vous qu'il ne vous revient pas de porter seul-e la responsabilité de soulager la douleur d'une autre personne. Soutenir quelqu'un ne devrait pas se faire au détriment de votre propre bien-être.

Vous pourriez envisager de :

- Parler avec un·e ami·e de confiance, une personne de soutien ou un·e professionnel·le de la santé mentale
- Prendre des pauses et accorder de l'importance au repos
- Établir des limites émotionnelles saines
- Accéder à des programmes de soutien en milieu de travail ou dans la communauté
- Reconnaître vos propres réactions émotionnelles sans vous juger

Prendre soin de vous peut vous aider à continuer d'être présent·e avec compassion et stabilité.

Créer des liens et réduire la stigmatisation

La prévention du suicide ne consiste pas uniquement à intervenir pendant une crise. Elle consiste aussi à créer des environnements où les gens se sentent en sécurité pour demander de l'aide avant d'atteindre un point de rupture.

Les communautés, les familles, les milieux de travail et les cercles sociaux peuvent soutenir le bien-être mental en :

- Encourageant des conversations ouvertes sur la santé mentale
- Réduisant la stigmatisation liée à la recherche d'aide
- Favorisant les liens et le soutien entre pairs
- Offrant un accès à des ressources en santé mentale
- Soutenant des limites saines, le repos et le rétablissement
- Réagissant avec compassion lorsqu'une personne partage sa douleur émotionnelle

Les petits gestes de bienveillance et de connexion comptent. Prendre des nouvelles de quelqu'un, écouter sans jugement et créer un espace pour des conversations honnêtes peuvent aider les gens à se sentir moins seuls pendant les périodes difficiles.

Du soutien est disponible

Si vous ou une personne de votre entourage vivez de la douleur émotionnelle, du désespoir ou des pensées d'automutilation, du soutien est disponible. Aller chercher de l'aide peut parfois sembler accablant, particulièrement pendant les périodes de détresse émotionnelle, mais vous n'avez pas à porter cela seul·e. Parler à une personne de confiance, à un·e professionnel·le de la santé mentale, à une ligne de crise ou à un service de soutien peut être une étape importante vers plus de sécurité, de soutien et de guérison.

Votre Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) offre du soutien confidentiel et un accès à des ressources en santé mentale. Entrer en contact avec un·e conseiller·ère ou un·e professionnel·le de la santé mentale peut vous aider à explorer des stratégies d'adaptation, à mieux comprendre des émotions difficiles et à accéder à un soutien adapté à vos besoins.

Références

Gouvernement du Canada (s.d.) Prévenir le suicide : quand et comment aider. Consulté le 19 mai 2026 sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/signes-precurseurs.html>

Équipe de rédaction (s.d.) Suicide Prevention. American Psychiatric Association (APA). Consulté le 19 mai 2026 sur <https://www.psychiatry.org/patients-families/suicide-prevention> (Seulement en anglais)

NIMH (s.d.) Warning Signs of Suicide. Consulté le 19 mai 2026 sur <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide> (Seulement en anglais)

Wyllie J, et al. (21 mars 2025) Suicide-related stigma and its relationship with help-seeking, mental health, suicidality and grief: scoping review. Consulté le 19 mai 2026 sur <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12001961/> (Seulement en anglais)



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins