

Comment assurer ta **sécurité**

Choses importantes à savoir sur les cas de crise en santé mentale et le suicide



La situation de crise en santé mentale diffère d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent vouloir mettre fin à leurs jours ou souhaiter se faire du mal.

Peu importe les défis auxquels tu es confronté.e, tu peux obtenir l'aide dont tu as besoin.

Idées et intention suicidaires

Parfois, une personne souffre tellement qu'elle n'a tout simplement plus envie de vivre.

Elle pourrait alors penser à s'enlever la vie (pensées suicidaires), sans toutefois élaborer un plan à cette fin.

Elle peut aussi établir un plan précis pour mettre fin à sa vie (intention suicidaire).

Si tu penses au suicide, il est important de demander de l'aide même s'il peut te sembler difficile de le faire. Tu peux t'adresser à un membre de ta famille ou à un.e ami.e en qui tu as confiance ou à une personne en mesure de t'appuyer ou à un service de santé mentale. (Tu peux aussi consulter la liste des services d'intervention en cas de crise à la fin de cette fiche.)

Sensations possibles et conseils utiles pour rester en sécurité

Parfois, une situation de crise se manifeste subitement. Parfois, elle est l'aboutissement d'une série de difficultés échelonnées sur une longue période.

Lors d'une situation de crise en santé mentale, tu peux ressentir différentes choses. Par exemple, tu peux te sentir dépassé.e, ne pas avoir le moral ou avoir des idées suicidaires comme nous l'expliquons en détail ci-après.

« Je me sens dépassé.e... »

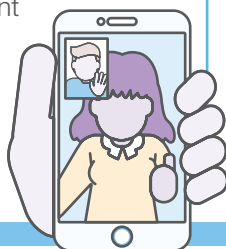
Il arrive d'être envahi.e par des émotions, que ce soit la tristesse, la colère, la honte, l'anxiété, la culpabilité ou le désespoir, ou d'être assailli.e par un ensemble de sentiments différents.

En pareil cas, tu as tout à gagner à prendre soin de toi. Par exemple, tu peux :

tenir un journal de tes sentiments ou des choses que tu apprécies vraiment



appeler un membre de ta famille ou un.e ami.e de confiance pour parler de tes sentiments ou simplement pour te changer les idées



tenter de te détendre, par exemple en écoutant de la musique, en prenant un bain ou en méditant



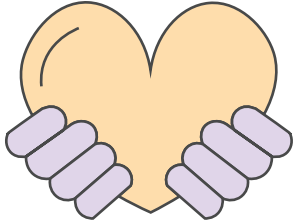
faire de l'exercice ou aller marcher.



« J'ai le moral à plat... »

Avoir le moral à zéro, ce n'est pas simplement être triste. Tu peux te sentir désespéré.e, déprimé.e, irritable ou insensible. Tu peux avoir du mal à faire des activités qui te procurent habituellement du plaisir ou à entretenir de bonnes relations ou encore tes habitudes de sommeil ou alimentaires peuvent être perturbées.

En pareil cas, tu peux :



prendre soin de toi
(en appliquant des techniques comme celles mentionnées précédemment)

communiquer avec un service en santé mentale, comme une ligne secours ou des services de counseling sans rendez-vous. Si tu sens que tu as besoin d'encore plus de soutien, cherche des soins de plus longue durée.

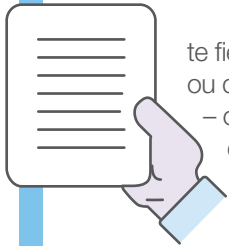


« J'ai des idées suicidaires... »

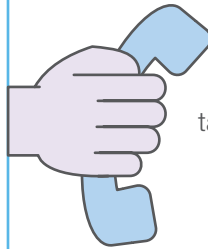
Peu importe les raisons qui t'amènent à avoir de telles idées, ta douleur est légitime. **Bien des choses peuvent t'inciter à mettre fin à ta vie, par exemple :**

- les émotions se sont accumulées avec le temps;
- la douleur que tu ressens devient intolérable;
- un déclencheur ou événement subit, entre autres le suicide d'un être cher.

Si tu as de telles pensées ou tu te sens ainsi, il est vraiment important que tu demandes de l'aide. Tu peux :

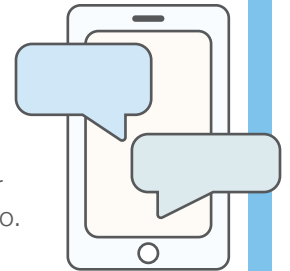


te fier à ton plan de réconfort ou de sécurité, si tu en as un – ou demander à un service en santé mentale de t'aider à en établir un



appeler un.e ami.e, membre de ta famille ou aidant.e de confiance

t'adresser à un service en santé mentale, par exemple une ligne secours, par téléphone ou texto.



Si vous avez des pensées suicidaires, demandez l'aide dont vous avez besoin. Pour voir les soutiens offerts, visitez le www.camh.ca/fr/trouvezdelaide. Si vous pensez que votre vie n'est pas en danger immédiat, communiquez quand même avec votre médecin de famille ou votre équipe de soins.

Si vous avez besoin de soins d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Il est difficile de vivre avec ces sentiments, mais si tu fais le premier pas en parlant à quelqu'un, tu as vraiment la possibilité de t'en sortir.

Les catalyseurs pour la santé mentale est un partenariat entre CAMH et la Fondation HBC.

CAMH offre d'autres services pour la prise en charge des troubles mentaux et des troubles liés à l'utilisation de substances.

Visite www.camh.ca/fr ou composez le 416 535-8501 (ou le 1 800 463-6273) pour plus de renseignements.