

Faire face à la dépression

# Questions utiles pour l'évaluation des risques suicidaires

Outil d'aide à la pratique



- ✓ Vous sentez-vous souvent incapable/impuissant dans votre vie ?
- ✓ Etes-vous souvent désespéré ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous désespère le plus ?
- ✓ A quel point êtes-vous désespéré ? (par vague, constamment, pire que jamais ?)
- ✓ Avez-vous peur de perdre le contrôle de vous-même ?
- ✓ Pensez-vous parfois pendant ces moments sombres que "la vie ne vaut pas la peine d'être vécue" ou que "la vie ne représente plus rien pour vous" ou que "vous préféreriez mourir" ?
- ✓ Combien de fois, et à quelle fréquence avez-vous ces pensées ?
- ✓ À quelle fréquence pensez-vous au suicide ? (occasionnellement, quotidiennement, sans cesse ?)
- ✓ Avec quelle intensité pensez-vous au suicide ? (pensées fugaces, obsédantes, comme un cauchemar ?)
- ✓ Des images de suicide vous traversent-elles l'esprit ? (images claires de méthodes ou de moyens possibles ou seulement des pensées vagues)
- ✓ Les pensées et les images de suicide sont-elles intrusives ? (accablantes, incontrôlables ou fugaces et transitoires ?)
- ✓ Avez-vous des pulsions qui vous pousse au suicide ?
- ✓ Qu'est-ce qui est le plus présent pour vous : le projet de vivre ou de mourir ? (Voulez-vous vivre ou vivez-vous seulement en attendant votre mort ?)
- ✓ Quand vous pensez à votre propre mort, ressentez-vous beaucoup de chagrin, avez-vous envie de pleurer ? (La personne peut être indifférente ou très émue)
- ✓ Vous êtes-vous renseigné sur la façon de passer à l'acte ?

Faire face à la dépression

# Questions utiles pour l'évaluation des risques suicidaires

Outil d'aide à la pratique

- ✓ Avez-vous organisé la façon dont vous pourriez mettre un terme à votre vie ? (Avez-vous des idées au sujet d'une méthode, d'un endroit ou d'une date ?)
- ✓ Avez-vous fait des préparatifs dans ce sens comme noter les horaires de trains qui traversent un passage à niveau, conserver des médicaments, mettre de côté une corde, écrire une lettre d'adieu, avoir fait un repérage des lieux, une répétition des gestes ?
- ✓ A quel point sentez-vous une urgence à l'égard du suicide ? (y a-t-il encore du temps devant vous, ou ressentez-vous aujourd'hui une forte détermination à en finir ?)
- ✓ Qu'est-ce qui vous empêche de passer à l'acte ? (les membres de la famille, encore un certain espoir d'amélioration, d'abord la clôture de certaines affaires ?)
- ✓ Que vous apporterait le suicide ? (enfin le repos, revoir un être aimé décédé, ne plus sentir la douleur, rendre la vie plus facile à votre entourage, se venger, faire comprendre aux autres à quel point vous êtes désespéré ?)
- ✓ Quelles seraient les conséquences de votre suicide pour votre entourage ? (de grandes souffrances, le soulagement d'un poids, cela vous laisse indifférent ?)

