

#SPEAK UP 4 LIFE

- Parler
- Consulter
- Soutenir



Saviez-vous que la Région africaine a le taux de suicide le plus élevé au monde ? Cela vous surprend peut-être, mais c'est vrai. Parmi les dix pays ayant le taux de suicide le plus élevé au monde, six sont africains.

Pourtant, on en parle rarement. Il existe une croyance culturelle selon laquelle le suicide « est un problème qui ne concerne pas l'Afrique » ou qu'il est tabou d'en parler dans cette partie du monde. Pourtant les faits indiquent clairement le contraire. Le suicide est un problème réel qui touche de vraies personnes sur notre continent et il est urgent de s'y attaquer.

Perdre quelqu'un à cause du suicide, ou avoir un proche qui a des pensées suicidaires ou qui a tenté de se suicider, peut être une expérience très douloureuse pour tout le monde. Il est important de savoir que les gens qui ont des pensées ou des comportements suicidaires peuvent aller mieux si des mesures appropriées sont prises (comme demander l'aide d'un professionnel). Travaillons ensemble pour construire un monde qui donne de la voix pour sauver des vies.

#ParlerPourSauverDesVies.

RÉTABLISSONS LES

FAITS

MYTHE : Les pensées et comportements suicidaires sont un signe de faiblesse.

Les pensées et comportements suicidaires sont en fait le signe d'une détresse émotionnelle aiguë. Les personnes qui ont des pensées suicidaires éprouvent souvent de la tristesse, une forte douleur émotionnelle, un sentiment de dévalorisation ou de désespoir et/ou des pensées négatives constantes.

FAIT

MYTHE : Si une personne a des pensées suicidaires, elle ne peut pas aller mieux.

De nombreuses personnes pensent au suicide à un moment de leur vie. Il est possible d'aller mieux et de mener une vie heureuse et normale. Obtenir du soutien au bon moment peut prévenir le suicide.

FAIT

MYTHE : Seuls les jeunes ont des pensées et des comportements suicidaires.

Le suicide peut survenir à n'importe quel moment de la vie. Toutefois, c'est chez les 20-39 ans que le nombre de suicides est le plus élevé dans le monde. En 2019, le suicide était la quatrième cause principale de décès chez les 15-29 ans.

FAIT

MYTHE : Le suicide est un problème qui ne touche que les pays à revenu élevé.

En 2019, 77 % des décès par suicide sont survenus dans des pays à revenu faible et intermédiaire. La Région africaine a le taux de suicide le plus élevé au monde et six des dix pays ayant le taux de suicide le plus élevé se trouvent en Afrique. La plupart des adolescents (88 %) décédés par suicide étaient originaires de pays à revenu faible et intermédiaire.

FAIT

QU'EST-CE QUI POUSSE UNE PERSONNE À ENVISAGER OU À TENTER DE SE SUICIDER ?

De nombreux facteurs peuvent amener une personne à envisager ou à tenter de se suicider. Il est important de connaître ces facteurs de risque.



Une précédente tentative de suicide. Une personne qui a déjà tenté de se suicider est plus à risque de faire une tentative de suicide mortelle.

La dépression ou une détresse émotionnelle, l'isolement social ou une douleur ou une maladie chronique



Des événements difficiles de la vie, tels que la perte d'un emploi, la violence domestique, une rupture amoureuse



Des problèmes financiers

Des problèmes d'alcool ou de drogue



La violence et les abus



L'appartenance à des groupes vulnérables tels que les réfugiés, les prisonniers et les personnes LGBTI



Une détresse émotionnelle aiguë

SIGNES D'ALERTE

Voici quelques signes qui montrent qu'une personne envisage peut-être de se suicider. Il est important d'en connaître les signes.



Des sautes d'humeur marquées



L'éloignement vis-à-vis des amis, de la famille et des proches



Des propos tels que "Je ne manquerai à personne quand je serai parti(e)" ou "La vie ne vaut plus la peine d'être vécue"



Le don des biens auxquels la personne tient



L'expression de pensées ou de plans pour mettre fin à ses jours

VOICI COMMENT AIDER UNE PERSONNE QUI ENVISAGE PEUT-ÊTRE DE SE SUICIDER

Savoir qu'un proche envisage de se suicider est émotionnellement douloureux. Cette expérience peut être très effrayante et vous donner un sentiment d'impuissance. Toutefois, vous pouvez faire un certain nombre de choses.

PARLER

Discutez-en avec elle et écoutez-la. Si une personne que vous connaissez présente des signes indiquant qu'elle a des pensées suicidaires, il est bien d'en parler avec elle. Cela peut paraître difficile au début, mais c'est une étape clé pour aider la personne à aller mieux. Le fait de demander à une personne si elle pense au suicide ne l'incitera pas à passer à l'acte. En effet, cette démarche atténuée souvent l'anxiété et aide les gens à se sentir compris. Écoutez en faisant preuve d'ouverture d'esprit. Ne portez pas de jugement. Soyez aimable et patient.

CONSULTER

Encouragez-la et proposez-lui de l'accompagner pour demander immédiatement de l'aide auprès d'un professionnel de la santé. Il est important qu'une personne qui envisage de se suicider reçoive l'aide d'un professionnel de la santé qualifié. Si elle court un danger immédiat de se faire du mal, conduisez-la dans une structure de santé où elle pourra être prise en charge immédiatement : le suicide est une urgence médicale.

SOUTENIR

Prenez régulièrement de ses nouvelles. De nombreuses personnes qui ont des pensées suicidaires éprouvent un sentiment de solitude et d'isolement. Une personne qui a tenté de se suicider peut également se sentir gênée et s'isoler. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et que vous l'aimez.

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES PENSÉES SUICIDAIRES ?

Sachez que vous n'êtes pas seul(e). De nombreuses personnes sont passées par là, ont reçu de l'aide, et vont mieux. Il est bon de parler de ce que vous ressentez.

PARLEZ POUR OBTENIR DE L'AIDE

PARLEZ À QUELQU'UN DE CONFIANCE

PARLEZ À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ, UN CONSEILLER OU UN TRAVAILLEUR SOCIAL

REJOIGNEZ UN GROUPE D'ENTRAIDE

SI VOUS PENSEZ QUE VOUS COUREZ UN DANGER IMMÉDIAT DE VOUS FAIRE DU MAL, CONTACTEZ LES SERVICES D'URGENCE OU UNE LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

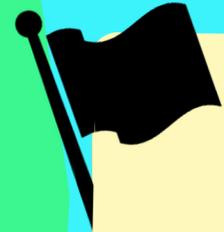
VOICI CE QUE LES PAYS AFRICAINS PEUVENT FAIRE POUR PRÉVENIR LE SUICIDE

La stigmatisation et le déni du suicide, de ses facteurs de risque et de ses effets, ainsi que le manque de ressources, d'engagement et d'investissement entravent la capacité des pays africains à répondre correctement aux crises. Le suicide peut être évité, mais une approche globale doit être mise en place par les pays.

Pourtant, seuls

16% des pays

de la Région ont déjà mis en place une stratégie ou un plan de prévention de la mortalité due au suicide. Le suicide est un problème de santé publique qui peut être évité. La réduction du nombre de décès par suicide est une priorité de santé publique pour le Bureau régional de l'OMS pour l'Afrique.



Les gouvernements africains doivent accélérer leur réponse pour réduire la mortalité imputable au suicide dans la Région. Ils doivent investir dans les programmes de prévention du suicide, en utilisant les orientations LIVE LIFE (« Vivre pleinement ») de l'OMS.

Ces orientations expliquent comment :

- Limitier l'accès aux moyens de se suicider
- Collaborer avec les médias pour une couverture médiatique responsable
- Favoriser l'acquisition de compétences socio émotionnelles essentielles chez les jeunes
- Identifier précocement et soutenir toute personne affectée

www.afro.who.int/SpeakUp4Life
#ParlerPourSauverDesVies



Parler . Consulter . Soutenir

