



### Demander de l'aide

Si vous repérez une personne qui souffre au point de vouloir mettre un terme à ses jours.

Si vous-même vous avez le sentiment d'être dans une situation d'impasse.

**Parlez-en autour de vous et cherchez un soutien spécialisé !**

### Contact utile :

« Un pass dans l'impasse »

Centre de prévention du suicide et d'accompagnement :

**081/777.150**

info@lesuicide.be



Une initiative de :



ESPACE  
SENIORS

Place Saint-Jean, 1  
1000 Bruxelles  
02/515.02.73  
www.espace-seniors.be  
espace.seniors@solidaris.be



UN PASS  
DANS L'IMPASSE

Chaussée de Waterloo, 182  
5002 Namur  
081/777.150  
www.lesuicide.be  
info@lesuicide.be

Avec le soutien de :



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité  
Famille Santé Handicap



Le Brabant wallon

# LE SUICIDE DES PERSONNES ÂGÉES :

## COMPRENDRE, PRÉVENIR, AGIR

Editeur responsable : Husain Shaaban - Chaussée de Waterloo, 182 - 5002 Saint-Servais - Version avril 2017



## « Le suicide des personnes âgées : comprendre, prévenir, agir »

Selon l'OMS, « les taux de suicide les plus élevés sont enregistrés chez les personnes de 70 ans ou plus, tous sexes confondus, dans quasiment toutes les régions du monde »<sup>1</sup>.

Le risque de crise suicidaire est plus élevé chez une personne âgée, en particulier lorsqu'elle est déprimée.

La dépression et le risque suicidaire sont, par ailleurs, plus difficiles à détecter et moins visibles chez les plus âgés :

- Les **plaintes somatiques** (manque d'énergie, perte de l'appétit...) sont souvent présentes et masquent une souffrance psychique ;
- La **souffrance** est moins fréquemment exprimée car le plus souvent la personne âgée la considère comme normale.

La **crise suicidaire** est une période marquée par des idées suicidaires où en finir avec la vie semble être le seul moyen de mettre un terme à la souffrance ressentie.

La **tentative de suicide chez les plus âgés mène souvent à la mort** car l'acte est davantage planifié, la personne a moins de résistance physique et les moyens utilisés ont plus souvent une issue fatale.

## Les causes du suicide

Il existe de nombreux facteurs qui peuvent être à l'origine d'un passage à l'acte suicidaire : les troubles mentaux (dépression...), le déclin physique (handicap visuel, déficiences motrices), certaines maladies chroniques (maladies neuro-dégénératives, cancer, douleurs chroniques).

Outre les facteurs médicaux, il est important d'attirer l'attention sur les facteurs de risque psycho-sociaux et environnementaux tels que la mort du conjoint, la solitude, l'isolement, la précarité, la perte d'autonomie, les multiples deuils, l'entrée en institution, etc.

C'est l'**accumulation** de ces différents événements qui augmente le risque de suicide.

## Les signaux d'alerte

- Les **changements dans l'apparence physique** (négligence dans son hygiène de vie, ne s'habille plus...);
- La **lassitude** de vivre et le **désinvestissement** (ne se fait plus à manger, n'entretient plus sa maison...);
- Les sentiments de **désespoir** et d'inutilité ;
- L'**incapacité à s'adapter** à de nouvelles situations ;
- L'**expression d'adieu** aux proches et la mise en ordre des affaires...

## Des messages qu'il ne faut pas minimiser :

- « Vous seriez mieux sans moi, je dérange »,
- « Je ne sais plus rien faire, je ne sers plus à rien »,
- « La vie n'en vaut plus la peine, j'en ai marre »
- « Je suis fatigué de vivre »...

## Que faire ?

- **Maintenir les liens affectifs** et le soutien social de la personne âgée ;
- L'inciter à la **participation active** et à l'engagement communautaire ;
- **Faciliter son accès au logement** et aux ressources financières ;
- **Valoriser sa capacité** à faire face aux événements de la vie ;
- **Favoriser** sa capacité à demander de l'**aide** ;
- La laisser **exprimer son mal-être** ;
- **Ne pas banaliser** ses propos ;
- La laisser **parler ouvertement de son désir de mourir**, poser directement la question sur ses intentions suicidaires ;
- **Ne pas la juger** ;
- L'encourager à **consulter** un professionnel (médecin, psychologue...) ou un centre spécialisé.

<sup>1</sup> Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide : l'état d'urgence mondial, 2014, 89 p.