



# 14 signes avant-coureurs du suicide

---

Source : [Crisis and Trauma Resource Institute](#)

# ÉVALUATION

Il peut être difficile d'évaluer le risque suicidaire puisque les signes avant-coureurs **sont souvent subtils et peuvent ne pas sembler alarmants lorsqu'ils sont pris individuellement.** Cependant, lorsque plusieurs de ces signes apparaissent simultanément, ils peuvent indiquer un risque important.

Voici 14 signes à surveiller →

# Signes avant-coureurs

- 1 Perte d'intérêt pour les choses qui leur tenaient à cœur auparavant
- 2 Se départir de certains objets ou biens ayant une valeur sentimentale
- 3 Réparer méthodiquement, régler les querelles ou les malentendus
- 4 Baisse soudaine des performances scolaires ou professionnelles

# Signes avant-coureurs

**5** Changement au niveau de l'apparence, de l'hygiène, etc.

**6** Parler du suicide ou de ce que serait la mort (préoccupé·e par la mort)

**7** Parler de sentiments de désespoir, d'impuissance ou de dévalorisation

**8** Augmentation de l'irritabilité et de la nervosité

# Signes avant-coureurs

**9** Visiter ou appeler les gens pour leur dire au revoir

**10** Retrait et isolement par rapport aux amis et à la famille

**11** Soudainement plus heureux·se, après une longue et sévère dépression

**12** Comportements à risque (conduite dangereuse, consommation, etc.)

# Signes avant-coureurs

**13** Accumulation de médicaments,  
dissimulation d'armes

**14** Menace de mettre fin à leurs jours,  
partage des idées suicidaires

*Bien que ces signes puissent sonner l'alarme, il est fréquent que **les individus ne présentent aucun signe et paraissent tout à fait heureux.***

*Demeurer présent·e, ouvrir la discussion sur le sujet et offrir des ressources peut aider à la prévention du suicide et à la recherche d'aide.*