

Faire face aux idées suicidaires pendant la pandémie du COVID-19

La pandémie du COVID-19 peut nuire à votre bien-être mental et émotionnel et à celui de vos proches. Il est naturel de se sentir dépassé(e), triste, anxieux(se) et d'avoir peur. En plus de la pandémie du COVID-19, nous sommes également une ville qui doit faire face à des incidents de brutalité policière, à de l'injustice et à de la discrimination raciale, et à des décennies de traumatismes historiques subis par les communautés noires et les autres communautés de couleur. Il est naturel de se sentir accablé(e), triste, anxieux(se) et d'avoir peur. La distanciation physique peut créer un sentiment d'isolement chez chacun et rendre les choses encore plus difficiles pour les personnes aux prises avec des idées suicidaires. De nombreuses personnes connaissent également des difficultés financières, un isolement social et la mort d'amis et de membres de leur famille à cause du COVID-19. Ces crises de santé publique qui se chevauchent sont des facteurs de stress importants qui peuvent affecter le bien-être mental et émotionnel. Les réactions à ces crises (y compris les signes avant-coureurs d'un suicide), les stratégies d'adaptation et l'endroit où une personne cherche du soutien peuvent varier selon les différents groupes raciaux, ethniques, culturels, régionaux et religieux. Des suggestions et ressources pour la prévention du suicide sont présentées ci-dessous.

Si vous pensez au suicide ou connaissez une personne qui y pense, des conseillers sont disponibles pour vous écouter et vous soutenir 24 h/24 et 7 j/7. Contactez NYC Well en appelant le 888 692 9355 ou en discutant en ligne à l'adresse nyc.gov/nycwell.

Si vous ou une personne que vous connaissez courez un risque immédiat de vous faire du mal, ou êtes en danger immédiat à cause d'un problème de santé ou d'une autre situation, appelez le 911.

Si vous avez des idées suicidaires :

Créez ou mettez à jour un plan de sécurité contre le suicide

- Un plan de sécurité contre le suicide est un ensemble de consignes écrites pour vous rappeler quoi faire à l'avenir si ou quand vous envisagez de vous faire du mal. Il s'agit d'une liste d'étapes à suivre jusqu'à ce que vous vous sentiez en sécurité.
- Vous pouvez vous associer à une personne que vous aimez ou en qui vous avez confiance pour créer ou mettre à jour un plan de sécurité contre le suicide. Si vous n'avez pas encore élaboré de plan de sécurité contre le suicide, vous pouvez utiliser ce [modèle de plan de sécurité](#) pour vous guider ou consulter le site nyc.gov/nycwell et cliquer sur « Crisis Services » (services de crise), puis sur « Safety Plan » (plan de sécurité).

- Partagez votre nouveau plan de sécurité ou votre plan mis à jour avec les personnes à qui vous pouvez sans hésiter demander un soutien émotionnel, ou les personnes avec lesquelles vous avez des contacts fréquents.

Demander un soutien à la santé mentale depuis votre domicile ou de n'importe où

- Si vos sentiments négatifs deviennent trop difficiles à supporter, demandez de l'aide et un soutien. Vous pouvez contacter NYC Well, une assistance téléphonique confidentielle disponible 24 h/24 et 7 j/7 assurée par des conseillers qualifiés. Les conseillers de NYC Well fournissent des conseils rapides et des orientations dans plus de 200 langues. Pour obtenir des soins, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne à l'adresse nyc.gov/nycwell.
 - Le site web [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) propose également plusieurs [applications](#) de bien-être et de soutien émotionnel qui peuvent vous aider à surmonter les difficultés : Consultez le site nyc.gov/nycwell et cliquez sur « App Library » (bibliothèque d'applications).
- Pour obtenir des informations supplémentaires sur le stress et l'anxiété, y compris des conseils pour faire face et rester en contact avec les autres, ainsi que des informations sur le deuil et la perte, consultez la page web du Département de la santé de NYC « [COVID-19 : Coping and Emotional Well-Being](#) » (COVID-19 : faire face et bien-être émotionnel).
- L'assistance téléphonique de soutien émotionnel de l'État de New York (NYS) pour le COVID-19 au 844 863 9314 est disponible de 8 h à 22 h, sept jours sur sept. L'assistance téléphonique est assurée par des professionnels qui sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers des soins.

Si vous avez déjà eu des idées suicidaires ou avez fait une tentative de suicide par le passé, même si vous vous sentez bien actuellement, prenez particulièrement soin de vous pendant cette période :

Prenez soin de votre corps

- Restez physiquement actif(ve) en bougeant plus et en restant moins souvent assis(e). Dormez aussi suffisamment, nourrissez-vous sainement et évitez de consommer des quantités excessives d'alcool, de médicaments en vente libre et de caféine.
- Pour obtenir des informations générales sur le COVID-19, consultez nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

Prenez soin de votre mental et restez en contact avec les autres

- Fixez une limite au temps passé à regarder et lire les médias, y compris les réseaux sociaux, les actualités locales ou nationales.

- Communiquez et parlez avec vos proches, vos amis et votre famille par téléphone ou chat vidéo.

Si vous connaissez quelqu'un qui pense peut-être au suicide :

Renseignez-vous sur les signes d'alerte et prenez des nouvelles de vos proches

- Faites attention à la manière dont une personne parle et se comporte. Cela peut vous aider à reconnaître si une personne pense au suicide. Les signes d'alerte peuvent être :
 - Parler de la mort ou du suicide
 - Manifester des sentiments de désespoir et/ou d'impuissance
 - Dire que l'on est un fardeau
 - Éviter les amis et la famille
 - Une perte d'intérêt pour les activités
 - Des sauts d'humeur extrêmes
 - Faire don de ses possessions
 - Dire au revoir à la famille et aux amis
- Veuillez noter que les signes avant-coureurs d'un suicide peuvent se présenter différemment selon les groupes raciaux, ethniques, culturels, régionaux et religieux. Par exemple, parler de problèmes de santé mentale et de pensées suicidaires peut être moins courant et moins accepté dans certaines cultures et communautés. La distanciation physique peut rendre les signes d'alerte plus difficiles à observer. Prenez des nouvelles de vos proches pour savoir comment ils font face, en particulier ceux qui ont fait une tentative de suicide par le passé ou ont des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'autres maladies mentales, ou ceux qui ont subi récemment une perte.
- Les adultes qui offrent un soutien jouent un rôle essentiel dans la vie des jeunes présentant des risques suicidaires. Pour obtenir davantage d'informations, consultez la page web du Département de la santé de NYC [Prévention du suicide](#) ou consultez le site nyc.gov/health et recherchez « Suicide Prevention » (prévention du suicide). La page comprend des conseils et ressources, notamment sur la manière de soutenir les jeunes lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres ou queer (LGBTQ)

Soyez à l'écoute et n'ayez pas peur de parler du suicide

- Écoutez attentivement. Il n'est pas nécessaire d'être un expert en santé mentale pour parler avec quelqu'un de ses inquiétudes, de son stress et de sa peur. Pour en savoir plus sur l'écoute active, consultez [Aider les amis et la famille en situation de crise](#) de NYC Well.
- N'ayez pas peur de demander à quelqu'un s'il pense au suicide. Une idée fausse courante est que parler du suicide donnera à la personne l'idée de se faire du mal. Ce n'est pas vrai. En posant la question, vous donnez à la personne l'occasion de se confier et de se faire aider par vous.

Suggérez-lui de demander un soutien professionnel de santé mentale ou orientez-la vers ce soutien

- Les personnes que vous connaissez et qui ont besoin d'être soutenues peuvent :
 - Consulter le site [NYC Well](https://www.nyc.gov/nycwell), ou appeler le 888 692 9355 ou discuter en ligne à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell). Le personnel de NYC Well est disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept, et peut fournir de brefs conseils et des recommandations de soins dans plus de 200 langues.
 - Consulter la page web du Département de la santé de NYC « [COVID-19 : Coping and Emotional Well-Being](#) » (COVID-19 : faire face et bien-être émotionnel).

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.

8.20.20