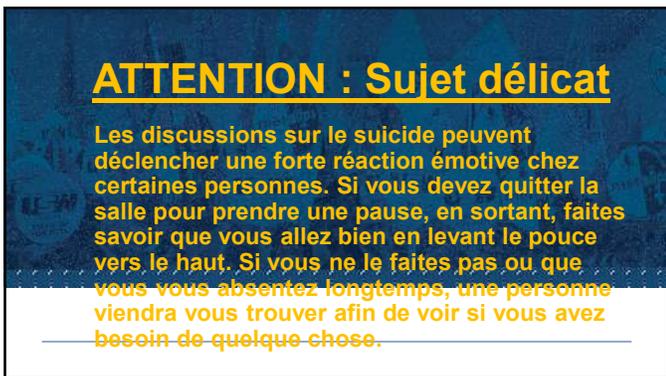




3



わ



わ

Avis de non-responsabilité



を

Avis de non-responsabilité concernant l'atelier

Nous ne prétendons pas être des experts dans ce domaine et nous reconnaissons que l'information dans cette présentation provient de documents, de brochures et de présentations se trouvant sur des sites Web fiables (Association canadienne pour la santé mentale, Commission de la santé mentale du Canada et Centre for Suicide Prévention).

Le présent atelier fournit des informations de base et des techniques de prévention, mais il ne vise aucunement à reconnaître quiconque comme expert en matière de prévention du suicide.



を

Commençons par une simple définition

を

Qu'est-ce que le suicide ?

Le suicide est défini comme l'acte
ou le fait de mettre fin
volontairement et
intentionnellement à sa propre vie.



h

**Mythe
ou
fait réel ?**



u

**Les hommes sont
plus susceptibles de
mourir par suicide.**

Fait réel



**Une conversation sur
le suicide peut
entraîner un suicide.**

Mythe



3h

**Les personnes qui parlent de
suicide veulent tout
simplement de l'attention –
elles n'y pensent pas vraiment.**

Mythe



3b

**Dans le monde, le suicide est
la principale cause de décès,
suivi des guerres et des
homicides combinés.**

Fait réel



3b

**Seules les personnes
vivant avec une déficience
meurent par suicide.**

Mythe



30

**La dépression est en
cause dans au moins
50 % de tous les suicides.**

Fait réel



30

**La plupart des personnes
qui décèdent par suicide
laissent une note.**

Mythe



30

Le taux de suicide est plus élevé pendant les fêtes.

Mythe



36

Les adolescent.e.s constituent la tranche d'âge la plus touchée par le suicide.

Mythe



37

Les commissions des accidents du travail au Canada n'acceptent jamais le décès par suicide comme étant lié au travail.

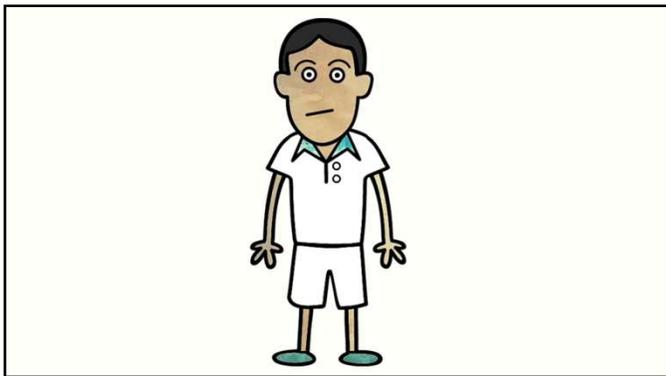
Mythe



38

La stigmatisation

3



4

Exercez-vous à utiliser un langage centré sur la personne

Langage désuet :	Langage centré sur la personne :
S'est suicidée	Est décédée par suicide
A tenté de se suicider	Tentative de suicide
Personne suicidaire	Personne qui a des pensées suicidaires

5

Déterminants sociaux de la santé :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1) Statut d'Autochtone | 8) Genre |
| 2) Handicap | 9) Logement |
| 3) Petite enfance | 10) Revenu et répartition du revenu |
| 4) Éducation | 11) Race |
| 5) Conditions d'emploi et de travail | 12) Exclusion sociale |
| 6) Insécurité alimentaire | 13) Filet de sécurité sociale |
| 7) Services de santé | 14) Chômage et sécurité d'emploi |



✎

Autres facteurs de risque

- | | |
|---|--|
| > Tentative de suicide antérieure | > Accès à des moyens létaux |
| > Perte par suicide (un proche est décédé par suicide) | > Réticence à demander de l'aide |
| > Maladie mentale (en particulier lorsqu'elle n'est pas traitée, y compris la dépression et la dépression postpartum) | > Croyance selon laquelle montrer ses émotions, c'est montrer ses faiblesses |
| > Expériences traumatisantes non résolues (y compris les traumatismes subis durant l'enfance, les traumatismes intergénérationnels et les traumatismes liés au racisme) | > Comportements caractérisés par une prise de risques |
| | > Agressivité et impulsivité |
| | > Isolement social |
| | > Consommation de substances qui perturbent le fonctionnement quotidien |



✎

Un autre risque :

L'exposition à un suicide peut augmenter la probabilité qu'une personne qui a perdu un proche par suicide envisage elle-même de s'enlever la vie si :

- > Elle considère le suicide comme réaction normale ou courante aux problèmes situationnels.
- > Elle vit toujours le deuil d'une personne décédée par suicide, ce qui peut engendrer un sentiment de désespoir chez la personne et renforcer l'idée que le suicide est une option ou est « normal ».
- > Elle est aux prises actuellement avec une maladie mentale; si elle envisage le suicide ou a déjà fait une tentative de suicide.



✎

Facteurs de protection

わ

Certains facteurs de protection :

- > Relations étroites, positives et solidaires avec la famille, les amis et d'autres personnes
- > Tendance à chercher à obtenir du soutien au besoin
- > Stratégies d'adaptation positives, y compris la régulation des émotions
- > Aise à exprimer des émotions
- > Accès rapide à des soins de santé mentale; les « bons soins » au « bon moment ». (Il est important que ces soins soient libres de toute stigmatisation, appropriés sur le plan culturel et tiennent compte des traumatismes.)

わ

Signes avertisseurs

れ

Certains signes avertisseurs de suicide :

- > Menaces de suicide ou commentaires sur le fait de vouloir mourir*
- > Recherche de moyens de mourir*
- > Tentative de suicide
- > Consommation accrue de substances
- > Absence de but précis dans la vie ou n'avoir aucune raison de vivre
- > Retrait des amis et de la famille
- > Rage, colère, irritabilité
- > Imprudence
- > Sauts d'humeur dramatiques, comme ressentir du bonheur après une période de dépression
- > Déclarations de désespoir ou d'être un fardeau
- > Fatigue inexplicable
- > Le fait de donner beaucoup d'effets personnels
- > Absentéisme
- > Présentéisme



✂

Les principaux signes avertisseurs de suicide : « IS PATH WARM »

- | | |
|---|---|
| <p>I Intentions de se suicider</p> <p>Sentiments de désespoir, de culpabilité, de honte, de solitude</p> <p>Pensées de nuire à soi-même ou à d'autres</p> <p>Accroissement de l'usage de substances</p> <p>Tentative de suicide ou idées suicidaires</p> | <p>Histoire de suicide dans la famille</p> <p>Régimes alimentaires extrêmes</p> <p>Witnes de violence ou de traumatisme</p> <p>Accroissement de l'usage de substances</p> <p>Régimes alimentaires extrêmes</p> <p>Médicaments ou produits dangereux</p> |
|---|---|



✂

Comment aider

✂

Les cinq étapes (suite)

2^e étape : Lancez une conversation

Créez un environnement sécuritaire, ouvert et sans jugement afin d'avoir une conversation avec la personne dont vous vous souciez. Par exemple :

- Au téléphone
- En voiture
- Autour d'un repas ou d'une boisson dans un lieu de rencontre favori
- En travaillant sur un projet

Mentionnez ce que vous avez remarqué; soyez précis.



わ

Les cinq étapes (suite)

3^e étape : Maintenez le dialogue

- Posez des questions et écoutez ce que dit la personne.
- Résistez à l'envie d'offrir des solutions.
- Ne minimisez pas ce qu'elle dit ou ressent; il est important de valider ses paroles ou ses sentiments. Reconnaissez que ceux-ci sont valables, puis faites-lui savoir que vous êtes là pour l'appuyer :

« Cela semble vraiment difficile. Merci de m'en avoir parlé. Peux-tu m'en dire plus ? Je suis là pour toi. »



わ

Les cinq étapes (suite)

4^e étape : Tenez-vous en à votre rôle

- Vous êtes un.e ami.e, un.e étranger.ère, un.e membre de la famille, un.e collègue, etc. – pas un.e conseiller.ère.
- À qui d'autre la personne en a-t-elle parlé ? Encouragez-la à aller vers d'autres.



わ

Les cinq étapes (suite)

5^e étape : Toujours inquiet ? Demandez directement : « Est-ce que tu songes au suicide ? »

- Si la personne dit oui, ne paniquez pas.
- Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et mettez-la en contact avec des services de santé mentale accessibles.
- Appelez ensemble la ligne d'aide d'urgence - **988**
- Si la personne est déterminée à s'enlever la vie, appelez le **911** et assurez-vous qu'elle n'est pas laissée seule.



23

Why is it important to ask
directly about suicide?

تخبر الشخص مباشرة إذا كنت قلقاً من أنه يفكر في الانتحار



centre for
suicide prevention

23

Les trois étapes de la prévention du suicide

1. Prévention
2. Intervention
3. Postvention



23

Importance de la postvention

Des études ont révélé que les personnes qui reçoivent régulièrement des lettres ou des textos contenant des messages bienveillants après leur sortie des soins psychiatriques font moins de tentatives de suicide que celles qui n'en reçoivent pas.



710

Le deuil après un suicide est unique.

- Choc et engourdissement
- Profonde tristesse
- Colère et blâme
- Culpabilité
- Honte
- Soulagement
- Déni
- Questions « pourquoi »
- Peur
- Dépression
- S'appuyer sur des croyances religieuses ou spirituelles
- Penser au suicide
- Se tourner vers d'autres



711

Messages d'ESPOIR

- « Ce n'est pas votre faute. »
- « Accordez-vous le temps et l'espace dont vous avez besoin pour faire votre deuil. »
- « Il n'y a pas de mal non plus à faire une pause pendant le deuil et à vous permettre de profiter de ce qui vous fait plaisir sans vous sentir coupable. »
- Il n'y a pas de mal à parler de votre perte. »
- « Au début, c'est une seconde à la fois, puis une minute à la fois, puis une heure à la fois, un jour à la fois, un mois à la fois, une année à la fois... »
- Chaque personne vit le deuil différemment : permettez-vous de ressentir toutes les émotions qui peuvent surgir. »
- « Trouvez du soutien et une oreille attentive. »
- « Entrez en contact avec d'autres personnes qui ont vécu une perte, cela peut vous aider à vous sentir en confiance et à parler ouvertement de vos expériences. »
- « Vous pouvez essayer de consulter, cela m'a fait énormément de bien ! »



712

Messages d'ESPOIR

- > « Ça va s'améliorer ! Un pas à la fois, une minute à la fois – tu vas y arriver. »
- > « Honnêtement, tu ne te sentiras pas toujours aussi mal et ça IRA mieux. Tu en vaux la peine, s'il te plaît, continue. »
- > « Si tu cherches un signe pour ne pas te suicider, ÇA L'EST. »
- > « C'est passer. Fais ce que tu dois faire pour t'adapter et t'en sortir. Dors s'il le faut, pleure s'il le faut, tiens bon pour un jour, une heure ou une minute de plus. »
- > « S'il te plaît, demande de l'aide, tu n'es pas
- seul.e et TU COMPTES. »
- > « Ta maladie ne te définit pas. »
- > « Respire. »
- > « Ne perds jamais espoir ! Il est possible de guérir ! »
- > « Trouve une raison de te lever chaque jour, qu'il s'agisse d'un animal de compagnie, d'un enfant, d'un conjoint, d'un parent, etc. »
- > « Trouve une personne de confiance bienveillante et fiable, et inscris-la dans tes numéros en composition abrégée ! »



75

Messages pour les intervenant.e.s

- > « Soyez patient.e.s. Gardez espoir. Soyez-la. »
- > « Prenez toujours la personne au sérieux, écoutez-la et demandez-lui ce dont elle a besoin pour se sentir en sécurité. »
- > « Reconnaissez que la personne ne cherche pas l'attention. Sa souffrance est réelle – ne minimisez pas ses pensées. »
- > « Demandez-lui – que puis-je faire pour toi qui t'aiderais le plus ? »
- > « Ne jugez pas. Appuyez-la et faites preuve de gentillesse. »
- > « Soyez fort.e.s. Prenez soin de vous et ne cessez jamais de lutter pour les personnes qui vous sont chères. »
- > « Ne vous reprochez pas de ne pas avoir vu les signes avertisseurs. »
- > « Obtenez du soutien et parlez-en. Les personnes qui interviennent ont aussi besoin d'aide et d'amour, et du réconfort que procure le fait de savoir qu'elles ne sont pas seules. »
- > « N'oubliez pas de prendre soin de vous aussi. »



76

Scénarios

77

Un appel d'une amie

➤ Martha vous appelle, mais vous paraît bizarre, comme si elle était vraiment fatiguée et si elle avait consommé quelque chose; elle dit qu'elle vous aime, mais que vous seriez mieux sans elle.

➤ Que faites-vous ? _____



あ

Collègue avec une blessure par balle

➤ Barry est un type comique qui semble toujours heureux. Il rit de ses propres blagues et s'entend bien avec presque tous ses collègues. Il y a un conflit de personnalités entre lui et un autre collègue, Angelo, mais tous ses autres collègues comprennent la situation parce qu'ils vivent la même chose avec Angelo. Récemment, Barry semble plus irrité par Angelo, mais il y a de bonnes raisons pour cela. Aujourd'hui, Barry s'est présenté au travail avec une blessure par balle à l'épaule qu'il dit s'être faite pendant qu'il nettoyait son fusil de chasse.

➤ Que faites-vous ? _____



あ

Le voisin n'est pas lui-même ces derniers temps

➤ Ces derniers temps, George consomme beaucoup plus d'alcool que d'habitude, comme en témoignent les bouteilles que vous l'avez vu déposer dans le bac à recyclage, et se tenait en retrait ces deux derniers jours. Aujourd'hui, George semble vraiment heureux et vous salue d'un signe de la main énergique lorsqu'il vous voit dans la cour arrière. De toute évidence, il a beaucoup bu encore aujourd'hui.

➤ Que faites-vous ? _____



あ

Récit d'une intervention face au suicide dans la vraie vie



20



21

D'autres moyens d'aider

22

Campagne Agir pour la santé mentale

Joignez-vous à la campagne de l'Association canadienne pour la santé mentale *Agir pour la santé mentale*, qui vise à obtenir plus de financement pour prévenir le suicide et résoudre la crise de santé mentale.

<https://www.actformentalhealth.ca/>



Initiatives communautaires

Bienvenue à *Vivons, ensemble*

Il s'agit d'un guide visant à prévenir le suicide dans votre localité. Il vous guidera dans la création d'un plan communautaire de prévention du suicide.

<https://www.togethertolive.ca/>



Campagnes de sensibilisation

Créer une campagne de sensibilisation efficace sur la prévention du suicide

<https://commissionsantementale.ca/resource/creer-une-campagne-de-sensibilisation-efficace-sur-la-prevention-du-suicide/>

Des conversations plus sécuritaires sur le suicide dans les médias sociaux

<https://commissionsantementale.ca/resource/des-conversations-plus-securitaires-sur-le-suicide-dans-les-medias-sociaux/>



Plaidez en faveur de la prévention du suicide

Le Canada a besoin d'une stratégie de prévention du suicide. Nous sommes le seul pays du G7 à ne pas en avoir une.

https://www.suicideinfo.ca/local_resource/suicide-prevention-initiatives-in-canada/

Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS)

<https://fr.suicideprevention.ca/> milite en faveur d'une stratégie depuis 2004
https://suicideprevention.ca/wp-content/uploads/2021/08/CASP-Blueprint-for-Cdn-National-Suicide-Prevention-Strategy_Final_2009pdf-1.pdf



Ressources et formation additionnelle



Formation et ressources offertes par le Syndicat des Métallos

Promouvoir la santé mentale dans le lieu de travail et le syndicat – ce cours d'une semaine se penche sur la stigmatisation de la santé mentale et encourage le dialogue sur les problèmes de santé mentale à l'aide d'un exercice pratique sur l'adaptation. Maintenir quelqu'un dans son emploi est un facteur préventif comme nous venons tout juste d'en discuter dans le présent atelier.

L'obligation d'adaptation – l'application des mêmes principes d'adaptation à tous les types de demandes, qu'elles soient de nature religieuse ou qu'elles soient liées à une déficience (ce qui inclut les problèmes de santé mentale), et le maintien de la relation d'emploi sont des facteurs préventifs que ce cours d'une semaine aborde.

Tenir compte des problèmes de santé mentale – cet atelier d'une demi-journée examine plus en profondeur les principes de l'adaptation en mettant l'accent sur les problèmes de santé mentale courants (y compris la dépression, qui constitue un facteur important dans environ la moitié des décès par suicide).

Affiche 988 et carte de portefeuille faisant la promotion de la ligne d'écoute et offrant des conseils pour les cas où il faut plutôt appeler le 911. <https://metallos.ca/impliquez-vous/sante-et-securite/>



Formation externe

ASIST  (Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide) : est un atelier interactif d'une durée de deux jours sur les premiers soins psychologiques en cas de suicide. ASIST enseigne comment reconnaître quand une personne peut avoir des pensées suicidaires et à travailler avec elle à créer un plan qui assurera sa sécurité immédiate. Même si le modèle ASIST est largement utilisé par les fournisseurs de soins de santé, les participantes et participants n'ont pas besoin d'une formation formelle pour assister à l'atelier – toute personne de 18 ans ou plus peut apprendre à utiliser le modèle ASIST.

safeTALK  La vigilance face au suicide pour tous : cet atelier de 3,5 heures enseigne aux gens à être plus vigilants face à une personne qui songe au suicide et à être mieux à même de la mettre en contact avec de l'aide supplémentaire. L'atelier met l'accent sur l'importance de reconnaître les signes avertisseurs, de communiquer avec la personne qui envisage de se suicider et d'obtenir de l'aide ou des ressources pour cette personne.



☞

Ressources gratuites

www.suicideinfo.ca (affiches, dépliants, cartes d'information, résumés graphiques, vidéos, trousse d'outils, statistiques, base de données contenant plus de 45 000 documents)

The Workplace and Suicide Prevention Toolkit:(trousse d'outils pour la prévention du suicide en milieu de travail)

<https://www.suicideinfo.ca/resource/workplace-workplace-suicide-suicide-prevention-prevention/>

Statistiques sur le suicide : <https://www.suicideinfo.ca/resource/resource-type/statistics/>



☞

Sites Web fiables



<https://www.suicideinfo.ca/>



<https://cmha.ca/>



<https://www.mhc.ca/>



☞

**Merci et
poursuivez le
dialogue.**



☺
