

Document de référence

La prévention du suicide



Table des matières

Introduction	2
Vrai ou faux?	2
Comment reconnaître une personne suicidaire?	2
Facteurs relatifs à l'intention suicidaire	3
Le processus suicidaire	3
Intervention	3
Conclusion	4
Références	5

Introduction

L'intention suicidaire n'apparaît pas subitement. Les statistiques démontrent qu'environ 8 personnes suicidaires sur 10 donnent généralement des signes qui peuvent alerter les proches de leurs difficultés et de leurs intentions. Toutefois, il n'est pas toujours facile de bien comprendre le message. Sauriez-vous reconnaître un employé suicidaire? Connaissez-vous les facteurs qui peuvent rendre une personne davantage susceptible de se suicider?

Vrai ou faux?

Avant d'amorcer la théorie, commençons par clarifier certains mythes qui entourent le phénomène du suicide, et donc qui sont susceptibles d'interférer lors d'interventions auprès d'un employé.

- **La personne suicidaire est formellement décidée à mourir.** Faux. Elle veut arrêter de souffrir et non mourir. Elle est ambivalente quant à son désir de vivre et à son incapacité à continuer de souffrir.
- **Parler du suicide encourage le passage à l'acte.** Faux. Le suicide est un sujet déroutant dont on parle difficilement. Pourtant, c'est en parlant du suicide que l'on peut démythifier ce sujet et parvenir à aider une personne suicidaire. Demander directement si une personne songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Parler du suicide, oui, mais pas n'importe comment! On doit éviter de banaliser le sujet, de mettre au défi une personne de se suicider ou de louer quelqu'un qui s'est suicidé en qualifiant son geste d'héroïque.
- **L'amélioration à la suite d'une crise signifie que le danger est passé.** Faux. Il se peut qu'une personne en crise suicidaire semble momentanément soulagée et paraisse de bonne humeur, mais cela ne signifie pas que le danger est écarté. Au contraire, une amélioration soudaine dans un processus suicidaire peut indiquer une urgence élevée. Soit la personne a décidé de montrer des signes de mieux-être pour rassurer son entourage ou encore, sentant sa souffrance tirer à sa fin, elle ressent un réel soulagement. Il faut être très vigilant et tenter de vérifier quels sont les dénouements favorables à l'origine de ce changement de comportement.

- **Les personnes qui menacent de se suicider veulent parfois attirer l'attention ou manipuler.** Faux. Il faut toujours prendre les menaces de suicide au sérieux. Elles sont toujours des appels à l'aide. On doit aussi faire attention aux menaces à répétition et à celles qui s'étendent sur une longue période de temps. La répétition du message peut produire l'effet du garçon qui criait au loup, c'est-à-dire désensibiliser l'entourage à la gravité de la situation.
- **Il faut être lâche ou courageux pour se suicider.** Faux. Quand on pense au courage et à la lâcheté, on pense en termes de choix et l'on projette notre propre conception du suicide sur l'autre. Or, une personne ne se suicide pas par choix, mais par manque de choix. La personne suicidaire n'y voit là ni courage, ni lâcheté : sa vie lui est insupportable, elle a atteint sa limite de tolérance face à sa souffrance et elle ne voit plus d'autres façons d'arrêter de souffrir.

Comment reconnaître une personne suicidaire?

Exemples d'indices ou de signaux

1. Les signaux directs et indirects

- « Je vais me tuer »
- « Je veux mourir »
- « Je ne m'en sortirai jamais »
- « Vous seriez bien mieux sans moi »
- « Bientôt, vous aurez la paix »
- « J'ai fait mon testament »

2. Les indices comportementaux

Tels qu'un changement radical ou progressif sur le plan des attitudes et des comportements; don d'objets significatifs, retrait et isolement, changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil, changements au plan de l'hygiène personnelle, etc. Attention aux signes trompeurs, tel que mentionné dans la section précédente!

3. Les indices émotionnels

Ils se traduisent par du désintérêt, des pleurs, du découragement, un changement brusque d'humeur, de l'agressivité, une anxiété accrue, etc.

4. Les indices cognitifs

Ils se démontrent par la difficulté de concentration, l'absence de motivation, des pertes de mémoire, etc.

Facteurs relatifs à l'intention suicidaire

Avoir des idées suicidaires peut arriver à tout le monde, mais il existe des facteurs qui peuvent soit ébranler soit aider une personne.

- **Facteurs prédisposants** : liés à l'histoire de vie d'une personne et la rendant plus vulnérable et fragile (problème de santé mentale, tentative(s) de suicide, problème de dépendances drogues/alcool, problèmes de santé physique chronique, préjugés par rapport aux différences, etc.).
- **Facteurs contributeurs** : comportements ou événements qui accentuent le niveau de risque de suicide déjà présent (difficulté dans les relations interpersonnelles, refus de demander de l'aide, disponibilité des moyens pour se suicider, absence d'un réseau de soutien, deuil récent, indisponibilité des services, etc.).
- **Facteurs précipitants (déclencheurs)** : événements ponctuels susceptibles d'augmenter la perception de vulnérabilité de la personne et qui peuvent précipiter le passage à l'acte. Il peut s'agir d'un événement majeur ou mineur. C'est « la goutte qui fait déborder le vase! » (échecs professionnels, difficultés financières, perte d'un emploi, conflits, humiliation, etc.).
- **Facteurs de protection** : facteurs qui réduisent l'impact des trois autres facteurs et élargissent le champ des solutions possibles (activités valorisantes, adoption de saines habitudes de vie, capacité de demander de l'aide, bonne capacité de résilience, milieu de travail respectueux et valorisant, relations harmonieuses avec l'entourage, les collègues, etc.).

Le processus suicidaire

« Avant de poser un geste suicidaire, une personne essaye de tous les moyens en sa disposition de diminuer sa souffrance et régler ses difficultés. Moins ses moyens fonctionnent, plus l'idée du suicide commence à prendre place. Cette situation renvoie à l'image d'une personne qui entre dans un tunnel : plus elle avance, moins il y a de lumière. La personne n'entrevoit pas la façon d'arrêter la souffrance, qui est devenue intolérable.

Le processus suicidaire est cependant réversible, c'est-à-dire que lorsqu'une personne trouve une solution à ses problèmes, elle diminue sa souffrance. Par conséquent, ses idées suicidaires sont de moins en moins présentes.» (Source : Association québécoise de prévention du suicide <http://www.aqps.info/>)

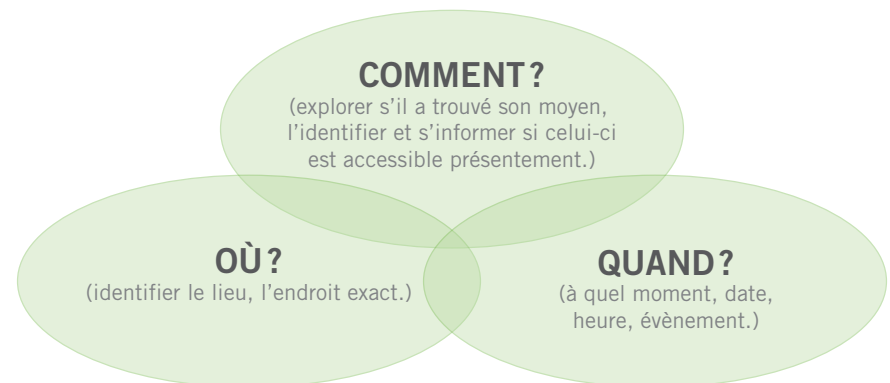
Intervention

Prise de contact avec l'employé

Lui nommer vos inquiétudes à son égard et lui refléter les changements de comportements dont vous avez eu connaissance ou qu'on vous a rapportés, manifester votre intérêt à l'aider, le supporter et le diriger vers la bonne ressource.

Questions à poser

Est-ce que tu penses au suicide? Évaluation du COQ:



Explorer la situation

Qu'est-ce qui se passe? Rester dans le « ici et maintenant ». Qu'est-ce qui est le plus difficile? Normaliser et valider les émotions.

Plan d'action

Encourager la personne à contacter le PAE afin d'obtenir du support. Ça ne coûte rien d'essayer et de téléphoner. Tout d'un coup, ce serait aidant? Qu'as-tu à perdre? Conclure une entente de non-suicide (déterminer une échéance, plan concret, proposer une autre option, faire confiance et lui dire) ou téléphoner au centre de prévention du suicide.

Garder en tête qu'il n'est pas nécessairement facile pour un employé de s'ouvrir à un patron (individu représentant une figure d'autorité et qui doit procéder à l'évaluation de rendement annuelle), alors qu'il vit des difficultés et donc se retrouve en position de vulnérabilité. Sachez que le simple fait de rencontrer l'employé souffrant afin de lui refléter vos inquiétudes, puis de le référer à la bonne ressource, est un travail bien accompli!

Conclusion

- Personne ne veut mourir. L'individu suicidaire veut seulement arrêter de souffrir.
- Pour aider une personne suicidaire, nommez vos inquiétudes, manifestez votre désir de l'aider et de la supporter.
- Poser des questions directes : Est-ce que tu penses au suicide? Utiliser l'évaluation du COQ.
- Avant de poser un geste suicidaire, une personne essaiera tous les moyens qu'elle connaît pour diminuer sa souffrance et régler ses difficultés.
- Il faut être conscient de l'existence de certains mythes entourant le suicide et faire attention de ne pas se laisser influencer par de fausses croyances.
- Il existe plusieurs signes et indices nous permettant de reconnaître une personne suicidaire. Par contre, ceux-ci ne sont pas toujours facilement identifiables.
- La présence de différents facteurs (prédisposants, contribuant, précipitants, de protection) peut aider ou ébranler un individu lors de moments plus ardues.
- Le processus suicidaire est réversible.
- Encourager la personne à contacter la ressource adéquate (PAE, Centre de prévention du suicide, autres).

Références

Mishara, B.-L. et Tousignant, M. (2004) *Comprendre le suicide*. Montréal : Presses de l'Université de Montréal.

Sasseville, N. et St-Hilaire, É. (2002) *Guide d'intervention en prévention du suicide*. Régie régionale de la santé et des services sociaux Chaudière-Appalaches.

Association québécoise de prévention du suicide (2003). Programme accrédité de formation *Intervenir en situation de crise suicidaire*.

Centre d'intervention Le Faubourg (1999). *Intervention de crise suicidaire*, Guide de référence, document interne.

Association québécoise de prévention du suicide <http://www.aqps.info/>

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (2007). *Prévenir le suicide pour préserver la vie. Guide de pratique clinique*.
http://www.oiiq.org/uploads/publications/autres_publications/Suicide/SuicideGuide.pdf

Autres adresses utiles

- Centre de prévention du suicide 1 866 APPELLE (1 866 277-3553).
- Psychologue, travailleur social, intervenant psychosocial, autre.
- Policiers ou ambulanciers.
- CLSC.
- Médecins.

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit pour gérer la prévention du suicide :

- Parcourir la FAQ
- Se prévaloir des services d'aide axé Santé
- Avoir recours au PAE de votre entreprise
- Confier le cas à un professionnel qualifié en cas d'urgence