

Guide des ressources pour la
Prévention du
SUICIDE
l'Intervention **et**

tristesse souffrances accès adaptation
anxiété
détresse colère comportement

Guide des ressources pour la
Prévention du
SUICIDE et
l'Intervention

Si vous pensez au suicide, ou si vous connaissez quelqu'un qui y pense, mettez-vous en rapport avec les services suivants :

- Ligne d'écoute téléphonique en santé mentale sans frais **1-888-617-7715**
- Manitoba Suicide Line sans frais **1-877-435-7170**
- 911 (si le service existe dans votre communauté)

ou

- allez au service d'urgence le plus proche

Table des matières

Facteurs de risque pour le suicide	3
Signes indiquant la possibilité de suicide	4
Si vous pensez que quelqu'un vous connaissez est suicidaire	5
Faire face après un suicide.....	6
Prendre soin de soi après un suicide	7
Quand les mots ne suffisent pas - comment se comporter envers les personnes en deuil à la suite d'un suicide	8
Ressources et moyens de soutien locaux	9
Bibliographie.....	10
Plan de sécurité.....	12

Ce guide a pour objet de prévenir les suicides en fournissant des ressources :

- pour aider la personne qui songe à se suicider;
- pour aider les membres de la famille, les fournisseurs de soins et les membres de la communauté à secourir la personne qui songe à se suicider;
- pour soutenir les familles dont un membre s'est suicidé, ou les fournisseurs de soins et les membres des communautés qui connaissent quelqu'un qui s'est suicidé.

Le Guide des ressources pour la prévention du suicide et l'intervention a été révisé et distribué par le comité de prévention du suicide chez les jeunes de Southern Health-Santé Sud.

pour le suicide

Les personnes qui risquent le plus de se suicider sont, entre autres, celles qui :

- ont déjà fait une tentative de suicide;
- ont des problèmes qui leur semblent incontrôlables (rupture d'une relation, alcoolisme, difficultés financières, problèmes médicaux graves, par exemple);
- ont été maltraitées physiquement ou sexuellement;
- sont isolées sur le plan social et se sentent sans valeur ou rejetées;
- ont une maladie mentale;
- ont des membres de leur famille qui se sont suicidés ou sont dépressifs;
- estiment que leur identité sexuelle, culturelle ou spirituelle n'est pas acceptée par leur famille, leur communauté ou leur école;
- ont des tendances impulsives ou agressives;
- sont dépressives ou anxieuses, ou les deux;
- ont fait un plan pour se suicider;
- ont eu un membre de leur famille ou une personne chère qui s'est suicidée;
- font une consommation excessive de drogues ou d'alcool;
- ont été séparées de leur famille ou ont été confiées à une organisation de protection de la jeunesse, ou les deux;
- ont accès à des armes ou des médicaments délivrés sur ordonnance, par exemple.

la possibilité de suicide*

La plupart du temps, une personne suicidaire montre des signes de détresse. Voici ces signes :

Idées de suicide	Absence d'espoir
Abus de drogues ou d'alcool	Repli sur soi-même
Manque de direction	Colère
Anxiété	Imprudence
Sentiment d'être pris au piège	Humeur changeantes

La plupart du temps, une personne qui présente un risque élevé de suicide :

- ▣ menace de se faire mal ou de se tuer, ou parle de sa volonté de se faire mal ou de se tuer;
- ▣ cherche des façons de se tuer en essayant d'avoir accès à des armes à feu, à des médicaments ou à d'autres moyens;
- ▣ parle de la mort ou du suicide ou écrit à ce propos, alors que ce comportement sort de l'ordinaire.

Si vous observez ceci, cherchez de l'aide le plus vite possible en communiquant avec un professionnel de la santé mentale, ou en composant le **1-888-617-7715**, pour savoir à qui vous adresser.

Signes de danger supplémentaires :

- ▣ Augmentation de la consommation de **drogue** ou **d'alcool**;
- ▣ Sentiment de n'avoir **aucune raison** de vivre, **aucune motivation**;
- ▣ **Anxiété**, agitation, incapacité de dormir ou envie constante de dormir;
- ▣ Sentiment d'être **pris au piège**, comme s'il n'y avait pas de solution;
- ▣ **Absence d'espoir**;
- ▣ **Repli sur soi-même**, loin des amis, de la famille et de la société;
- ▣ Rage, **colère** incontrôlée, volonté de prendre sa revanche
- ▣ Comportement **imprudent** ou habitude de choisir des activités risquées, apparemment sans réfléchir;
- ▣ **Changement d'humeur** radicaux.

Si vous observez ceci, cherchez de l'aide le plus vite possible en communiquant avec un professionnel de la santé mentale, ou en composant le **1-888-617-7715**, pour savoir à qui vous adresser. Cette liste de signes a été compilée par un groupe de travail composé d'experts en recherche clinique et adaptée pour le grand public.

*Extrait du site de l'American Association for Suicidology : <http://www.suicidology.org/web/guest/stats-and-tools/warning-signs>

que vous connaissez est suicidaire

REMARQUE : Si, à n'importe quelle étape d'une conversation sur les pensées ou les comportements suicidaires, vous vous sentez mal à l'aise ou débordé(e) par les problèmes, faites-vous aider (consultez la partie sur les ressources).

1. **Posez la question directement : « Avez-vous l'intention de vous suicider? »**
2. **Prenez la réponse au sérieux.** Vérifiez quel est le problème. Faites part de vos inquiétudes et dites à la personne ce que vous avez observé.
3. **Écoute.** Laissez la personne exprimer ses sentiments sans les juger ou essayer de les changer.
4. **Acceptez** d'une façon neutre ce que la personne vous dit. Essayez d'éviter d'exprimer du trouble, de la crainte ou de l'horreur.
5. **Montrez à la personne que vous reconnaissez la validité de ses sentiments.** Elle a bien fait de vous parler. Quel que soit la manière négative dont elle s'exprime et le contenu de la conversation, la personne fait un geste positif en VOUS parlant et vous faites un geste positif en l'écoutant et en la soutenant.
6. **Aidez** la personne à mettre de côté les raisons qui l'incitent à vouloir mourir et à se concentrer sur les raisons de vivre.
7. **Élaborer un plan de sécurité.**
 - Demandez à la personne d'accepter de ne pas se faire du mal. Informez les parents ou les tuteurs;
 - Demandez à la personne de prendre les mesures voulues pour désactiver son plan de suicide;
 - Donnez-lui des idées pour faire face à ses problèmes de façon positive (par exemple, en évitant de prendre de la drogue ou de boire de l'alcool);
 - Faites une liste de personnes-ressources, avec leurs numéros de téléphone;
 - Dirigez la personne vers les ressources de la communauté (conseiller en orientation de l'école, membre du clergé, services de santé mentale ou de counselling, par exemple);
 - **Si la personne n'accepte pas de ne pas se faire du mal, composez le 911 ou, si cela n'est pas dangereux, amenez la personne au service d'urgence de l'hôpital le plus proche.**
8. **Faites un bilan avec quelqu'un.** Il est extrêmement stressant de traiter avec une personne suicidaire. Allez trouver du soutien ou consultez quelqu'un pour confirmer que vous avez fait ce qu'il faut. Partagez le fardeau avec quelqu'un, tout en respectant le caractère confidentiel du problème.

après un suicide

Vous et les membres de votre communauté avez vécu une situation extrêmement stressante et vous allez continuer à essayer de faire face à une perte difficile à accepter. À la suite d'un événement traumatisant comme un suicide, les gens passent souvent par une période d'adaptation psychologique et peuvent avoir des réactions physiques troublantes pendant des jours et même des semaines. Ces réactions sont normales face à un événement soudain et inattendu. Voici une liste des réactions courantes et des idées permettant de faire face à un tel événement.

Réactions courantes des amis et des membres de la famille d'une personne qui est suicidée :

- Choc, incrédulité, anxiété, peur, confusion, désorientation et sensation d'engourdissement sont des réactions courantes;
- Difficulté à prendre des décisions à cause d'une impression de paralysie;
- Sentiment de culpabilité : « J'aurais dû...Si seulement j'avais... »
- Irritabilité;
- Difficulté à se concentrer, pertes de mémoire;
- Difficulté à maîtriser ses émotions;
- Désir de rester seul(e);
- Préoccupation au sujet de la sécurité et du bien-être des autres;
- Pensées suicidaires;
- Colère;
- Volonté de faire reposer le blâme sur quelqu'un ou quelque chose;
- Désir de comprendre pourquoi;
- Tristesse intense;
- Honte;
- Manque d'énergie;
- Douleurs physiques, nausée, maux de tête, frissons;
- Insomnie, rêves ou cauchemars;
- Sous-alimentation ou suralimentation;
- Soulagement.

Les réactions ci-dessus sont normales et attendues après le suicide d'une personne que l'on connaît et que l'on aime. Si ces réactions persistent et empêchent la personne de fonctionner au quotidien, encouragez celle-ci à obtenir l'aide d'un professionnel.

après un suicide

- Trouvez une personne avec qui vous vous sentez à l'aise pour parler de la mort de votre proche;
- Donnez-vous la permission de raconter l'histoire de nombreuses fois;
- Sachez qu'il est normal de continuer à se demander pourquoi et tolérez cette question tant que vous avez besoin de la poser;
- Demandez de l'aide et du soutien. Permettez aux autres de vous aider et de vous appuyer;
- Continuez à manger trois repas par jour et à faire vos tâches habituelles, afin de regagner un sentiment d'ordre et de structure;
- Faites régulièrement de l'exercice pour réduire la réaction de stress et pour vous distraire et vous détendre;
- Évitez l'alcool et les drogues;
- N'oubliez pas que chacun vit le deuil à sa façon et à son rythme. Il n'y a pas de règle ni de calendrier pour la guérison;
- Il peut être utile de chercher une influence spirituelle, comme celle d'un membre du clergé, d'une église, d'un aîné, de la nature, de la musique;
- Il est important de reconnaître que lorsque les gens tentent de se suicider, ils cherchent rarement à mettre fin à leur vie, mais plutôt à mettre fin à leur douleur.

Comment soutenir les amis et les membres de la famille d'une personne qui s'est suicidée

- Soyez là pour les écouter;
- Sachez que leurs sentiments seront intenses et qu'ils auront besoin de raconter les détails de nombreuses fois et de demander et redemander pourquoi. Reconnaissez qu'il s'agit là d'une étape nécessaire sur la voie de la guérison;
- Reconnaissez que pleurer aide aussi à guérir;
- Faites preuve d'ouverture, de compassion et de patience;
- Écoutez sans juger et évitez de donner des conseils, d'offrir des explications simplistes ou de faire appel à des clichés;
- Essayez de ne pas vous faire trop de souci sur la façon appropriée de réagir; concentrez-vous plutôt attentivement sur ce que la personne vous dit;
- Apportez-lui un soutien pratique (faites des repas, faites les achats, gardez les enfants);
- Soyez conscient(e) des fêtes, des événements spéciaux et des anniversaires qui sont importants pour la personne en deuil; Sachez que la douleur qu'elle exprime à ces moments-là est une expression naturelle et nécessaire de la tristesse qu'elle ressent;
- Prononcez le nom de la personne décédée. Entendre son nom peut être réconfortant et confirmer que vous n'avez pas oublié cette personne importante.

Consultez la liste des ressources et moyens de soutien locaux pour avoir plus de renseignements et obtenir de l'aide.

Renseignements tirés de : *Survivors of Suicide: American Association for Suicidology; Survivors of Suicide: www.survivorsofsuicide.com*

les mots ne suffisent pas

Quand

Comment se comporter envers les personnes en deuil à la suite d'un suicide

Il n'est jamais facile de faire face à la mort. La plupart des gens ne savent pas quoi faire, surtout lorsqu'il s'agit d'un suicide. Bien qu'il n'y ait pas de règle établie pour vivre son deuil à la suite d'un suicide, en consultant de nombreux survivants, l'organisation SPEAK (Suicide Prevention Awareness and Knowledge) a dressé la liste de recommandations ci-dessous en ce qui concerne les comportements utiles et adaptés.

1. SOYEZ PRÉSENT(E)

Souvent, il suffit d'être présent pour la personne. Un appel téléphonique, un mot, c'est souvent tout ce qu'il faut et tout ce qu'on peut faire. Cela peut être assez pour aider **la personne à passer une heure, un jour, une semaine à la fois.**

2. EXPRIMER VOS CONDOLÉANCES

Évitez de dire des choses comme « Vous vous remarierez », ou « Au moins vous avez d'autres enfants », ou encore « Dieu avait besoin d'un autre ange au ciel ». Ces déclarations peuvent être très perturbantes. Dites simplement « Je suis profondément désolé(e) », c'est suffisant.

3. SACHEZ QUE LA PERSONNE PEUT AVOIR DES ÉMOTIONS INTENSES ET DIVERSES

Les survivants expriment des sentiments comme le choc, la douleur, la colère, la perplexité, l'incrédulité, le manque, l'anxiété, la dépression et le stress. Si la personne vous repousse, ne le prenez pas personnellement. Revenez une autre fois pour lui tenir compagnie ou parler avec elle.

4. N'OUBLIEZ PAS QUE LE DEUIL EST UNE EXPÉRIENCE EXTRÊMEMENT PERSONNELLE

Bien que vous ayez peut-être vécu vous-même un deuil par le passé, évitez de dire : « Je sais ce que c'est. » et ne comparez pas ce qui est arrivé avec votre propre expérience.

5. ÉCOUTEZ

Le fait d'écouter est la chose la plus utile que vous puissiez faire pour le survivant. Reconnaissez la difficulté de la situation et dites à la personne que vous êtes là si elle veut parler. Prenez l'initiative, car les survivants ont bien des choses en tête et le protocole social n'est pas à la première place.

6. PRENEZ LA PERSONNE DANS VOS BRAS

Parfois, on exprime plus en serrant quelqu'un dans ses bras qu'avec bien des mots. Cela montre que vous êtes là pour votre ami(e) ou le membre de votre famille et que vos sentiments envers cette personne et envers la personne disparue ne changeront jamais.

Southern Health-Santé Sud

Services de santé mentale

Ligne d'écoute téléphonique (première urgence/urgence) :

Sans frais..... 1-888-617-7715

La ligne d'Accès (non-urgent) :

Sans frais..... 1-888-310-4593

Jeunesse, J'écoute

Fournit des services de counselling, d'aiguillage et d'information aux enfants et aux adolescents maltraités ou en détresse âgés de 4 à 20 ans. Tous les appels sont sans frais et confidentiels. Les services de counselling sont bilingues, sans frais et ouverts 24 heures sur 24.

Sans frais..... 1-800-668-6868

Klinic 24 Hour Crisis Line

Sans frais..... 1-888-322-3019

Manitoba Farm, Rural & Northern Support Services (Ligne d'assistance téléphonique à l'intention des victimes de stress en milieu agricole, rural et du nord)

Renseignements, soutien, counselling et aiguillage confidentiels à l'intention des familles d'agriculteurs et des personnes des régions rurales et du nord. Du lundi au vendredi, de 10 h à 21 h; le samedi de midi à 17 h.

Sans frais..... 1-866-367-3276

Manitoba Suicide Line

Counselling offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux personnes qui ont des idées suicidaires, à celles qui s'inquiètent parce qu'elles connaissent une personne qui a des idées suicidaires et à celles qui ont perdu quelqu'un de cher à la suite d'un suicide.

Sans frais..... 1-877-435-7170

En ligne..... www.reasontolive.ca

Sexual Assault Crisis Line

À Winnipeg 204-786-8631

Sans frais..... 1-888-292-7565

Southern Health-Santé Sud Services de santé mentale

RESSOURCES

SPEAK – Suicide Prevention Education Awareness Knowledge

SPEAK offre un service de soutien par les pairs aux personnes qui ont perdu une personne chère à la suite d'un suicide.

Winnipeg 204-831-3610

Sans frais 1-877-838-3610

Autres personnes et organisations de soutien locaux :

BIBLIOGRAPHIE

Association canadienne pour la prévention du suicide (2004),
Blueprint for a Canadian National Suicide Prevention Strategy

LivingWorks Education Inc. (2004). Suicide Intervention Handbook.
www.livingworks.net

Bureau provincial de la Mood Disorders Association of Manitoba
Inc. : 1000, avenue Notre Dame, bureau 4, Winnipeg (Manitoba)
R3E 0N3
Courriel : sdmmdm@depression.mb.ca

Suicide Prevention Education Awareness Knowledge (SPEAK)
www.speak-out.ca

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) www.save.org/basics/facts

American Association for Suicidology
www.suicidology.org/web/guest/stats-and-tools/warning-signs

American Association for Suicidology
www.suicidology.org/web/guest/survivor-resources

Survivors of Suicide www.survivorsofsuicide.com

Respect
Compassion
Intégrité Integrity
Excellence

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec :

Tracy Pulak-D'Aoust

Directrice - Santé mentale

SOUTHERN HEALTH-SANTÉ SUD

524 5^e Rue SE | Portage la Prairie MB R1N 1H4

T 204 823-0969

F 204 346-9194

Courriel: tpulak@southernhealth.ca

www.southernhealth.ca

La version anglaise de la publication est disponible sur demande.

Sécurité

Qu'allez-vous faire pour ne pas vous faire du mal? (Par exemple: remise des armes, des pilules, des clés de voiture, prendre les dispositions nécessaires pour l'accompagnement, et autres)

Faites une liste d'idées pour faire face à vos problèmes de façon positive. (Par exemple : Contacter des gens, aller se promener avec quelqu'un, téléphoner à quelqu'un, faire quelque chose d'actif, éviter de boire de l'alcool et de prendre de la drogue, etc.)

Les ressources - qui allez-vous appeler? (Ressources officielles : ligne téléphonique de secours, service 911, ressources indiquées dans ce guide; ressources non-officielles : amis, pasteur, membre de la famille, etc.)

Pouvons-nous communiquer ces renseignements à l'une de ces personnes dès maintenant? (Qui et comment?)

- | | | | |
|----|-------|---------|-------|
| 1. | _____ | N° tél. | _____ |
| 2. | _____ | N° tél. | _____ |
| 3. | _____ | N° tél. | _____ |
| 4. | _____ | N° tél. | _____ |

* Une fois cette feuille remplie, elle doit être remise au client.