

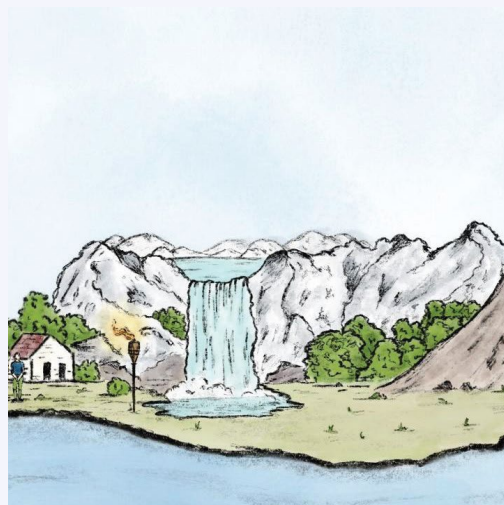
# Prévention du Suicide

Sensibilisation aux facteurs pouvant contribuer aux idées suicidaires

Mathieu Boudreau  
Spécialiste en Promotion de la Santé

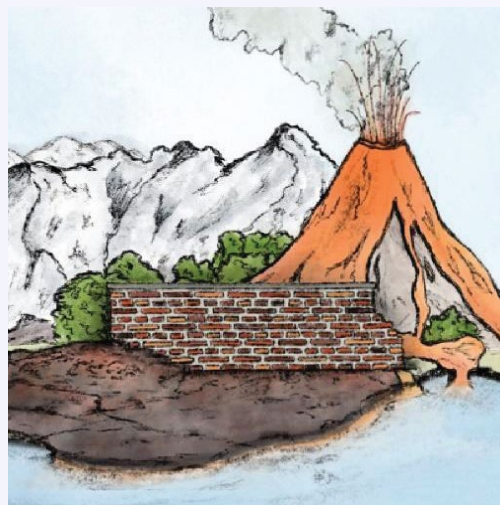


# Plan de cours



1.

**L'île et son  
histoire**



2.

**Le volcan en  
éruption**



3.

**Les ponts qui  
alimentent  
l'espoir**





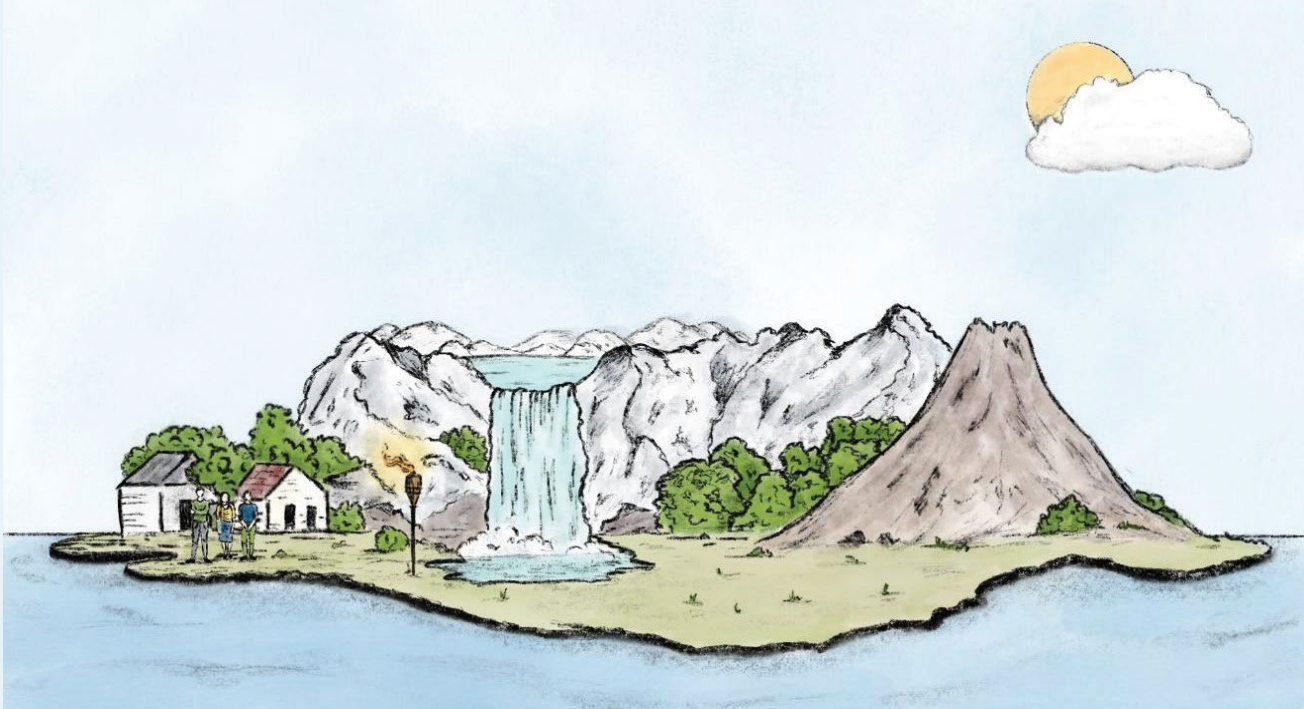
# Mise en contexte

Le suicide est un phénomène complexe et multifactoriel.

Il résulte souvent d'une accumulation de difficultés, de facteurs de vulnérabilité et de moments critiques qui augmentent progressivement la souffrance de la personne.

Afin de mieux comprendre cette réalité, nous utiliserons la métaphore de l'île et du volcan pour explorer le vécu de la personne, son ambivalence et les façons de susciter l'espoir.

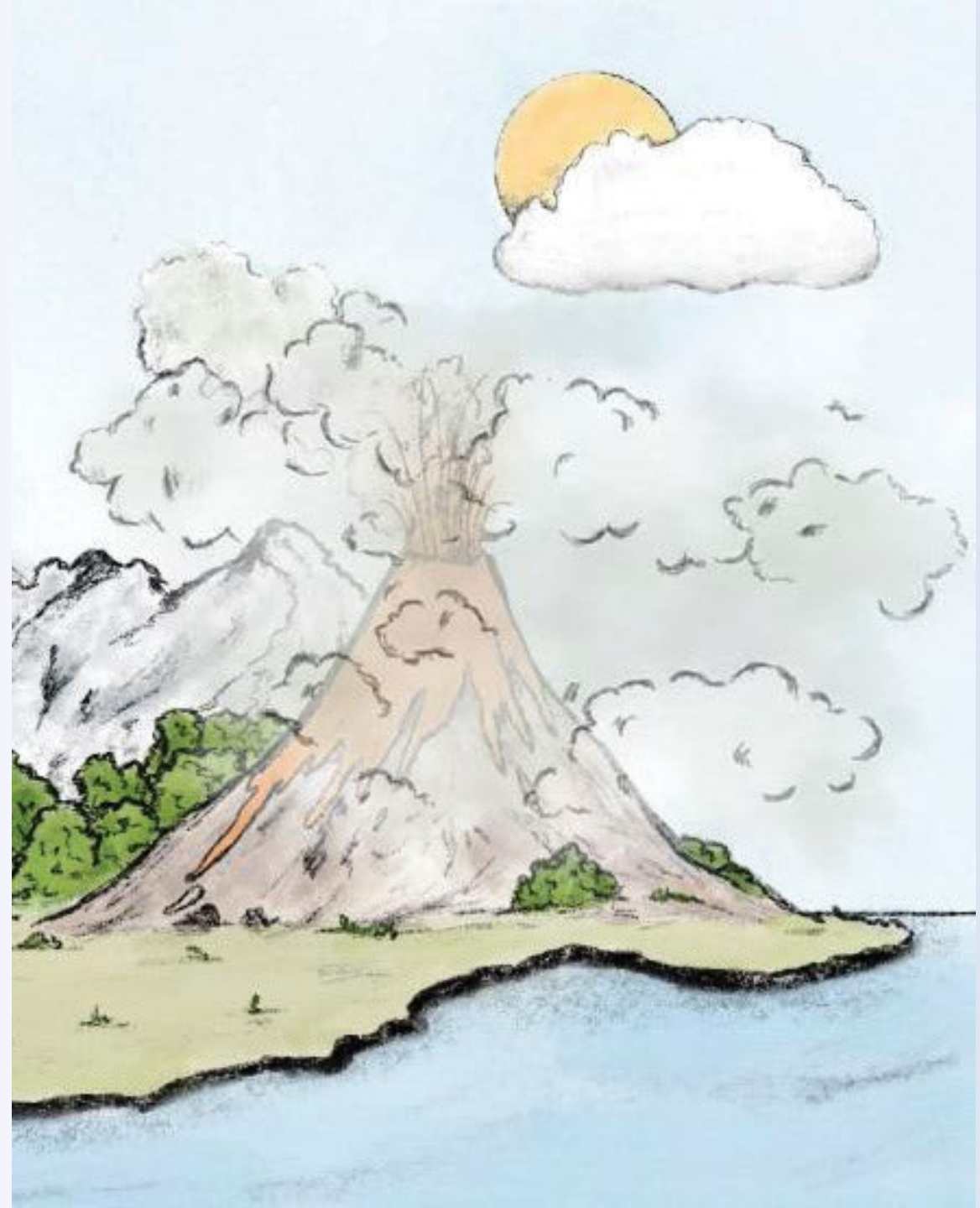
# 1.L'île et son histoire





# Qu'est-ce qui alimente le volcan?

- Moments critiques
- Détresse psychologique
- Désespoir
- Problèmes de santé mentale
- Problèmes de dépendances, etc.





## Moments critiques

Un moment critique est un événement ou un cumul de stress qui dépasse la capacité d'adaptation d'une personne.

Cette surcharge peut entraîner une détresse importante et contribuer à l'apparition ou à l'intensification des idées suicidaires.

Pertes  
significatives

Violence et  
situations  
traumatiques

Problèmes  
disciplinaires

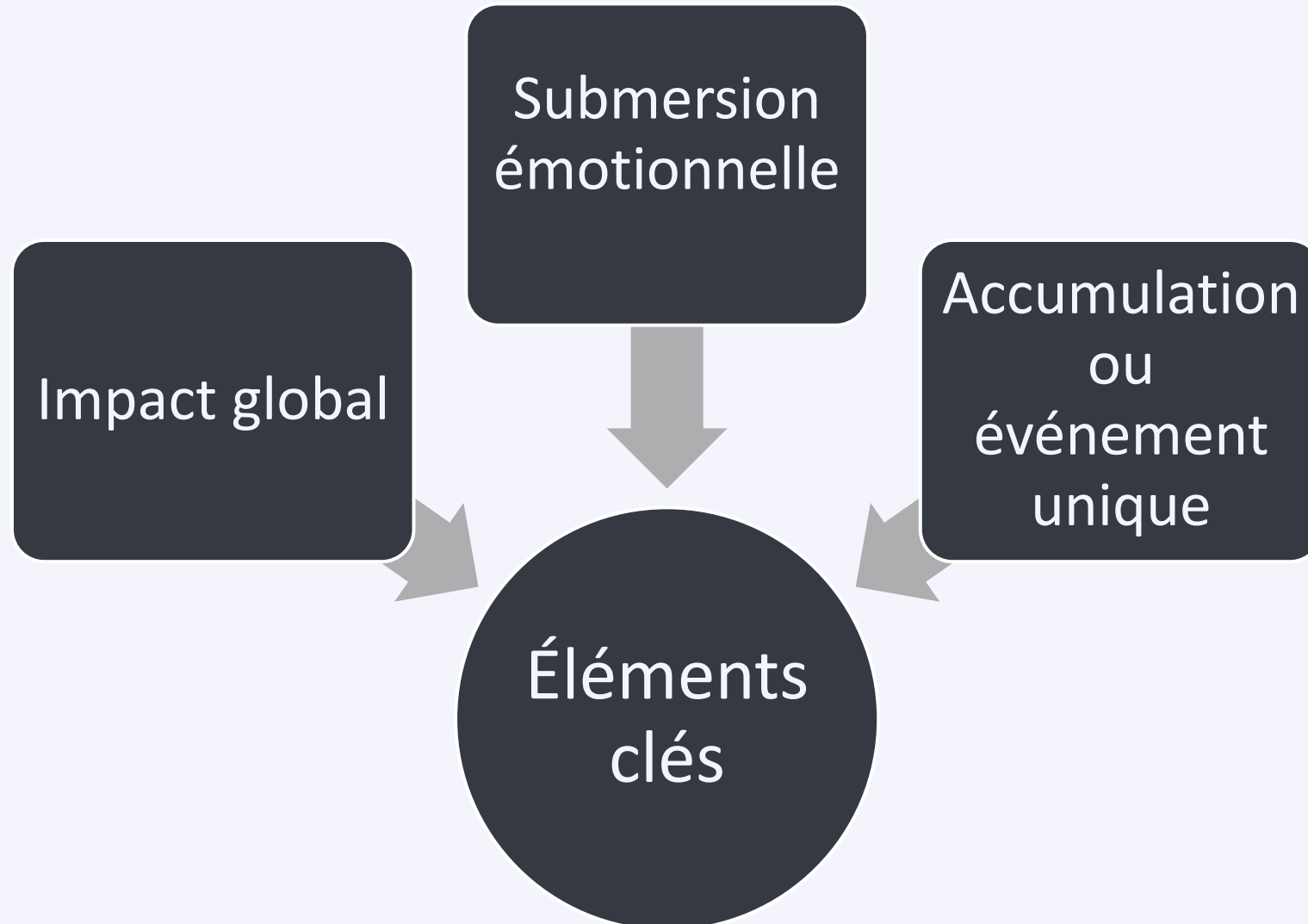
Enjeux  
relationnels

Enjeux de  
santé  
physique ou  
mentale

Problème de  
dépendance

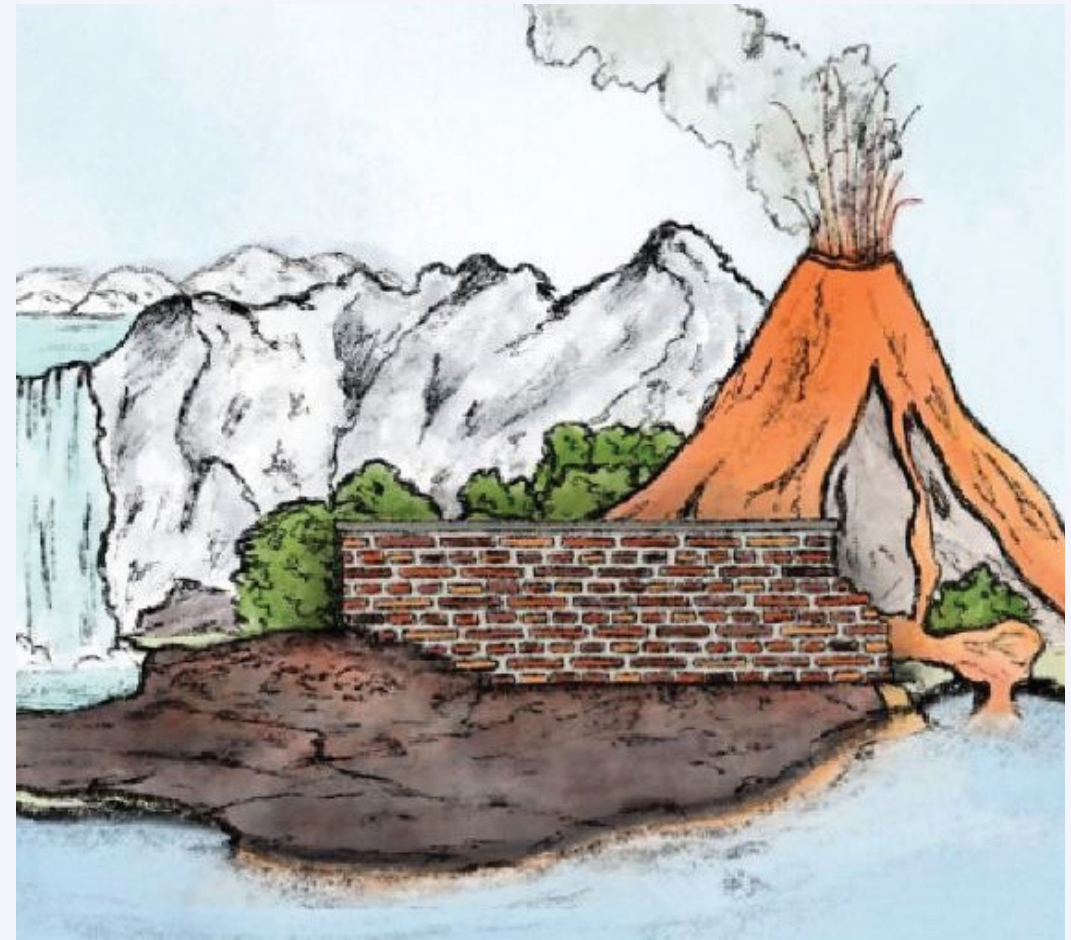


## Moments critiques

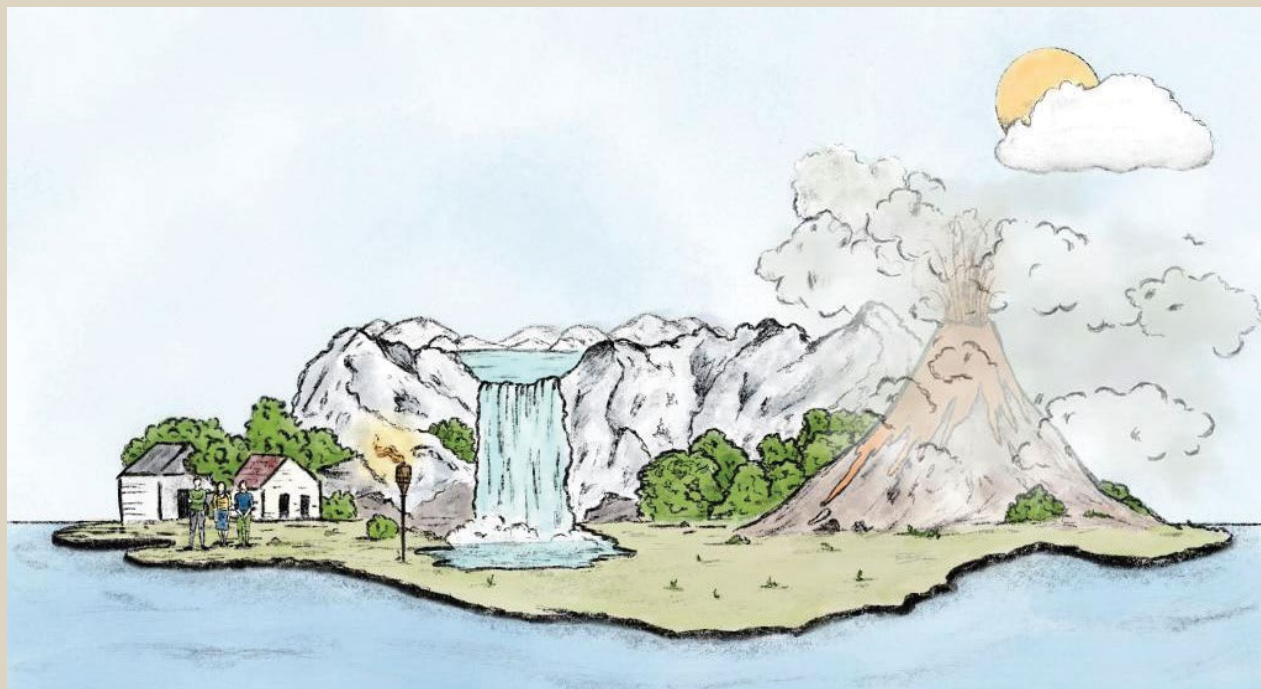


# L'île et son histoire

- Les coulées de lave témoignent des épreuves, des pertes et de la souffrance vécues.
- Les digues rappellent les moyens utilisés pour protéger l'île et limiter les dommages.
- Elles illustrent que la personne possède déjà des forces et des ressources sur lesquelles elle peut s'appuyer.



**Les anciennes éruptions :**  
souffrance et résilience



## 2. Le volcan en éruption



# Comment le volcan se réveille

Une accumulation de problèmes et de difficultés peut mener à la détresse psychologique. C'est un état de déséquilibre passager dans lequel une personne peut se trouver à la suite d'événements stressants.

Changements de comportement pouvant indiquer qu'une personne vit de la détresse psychologique.





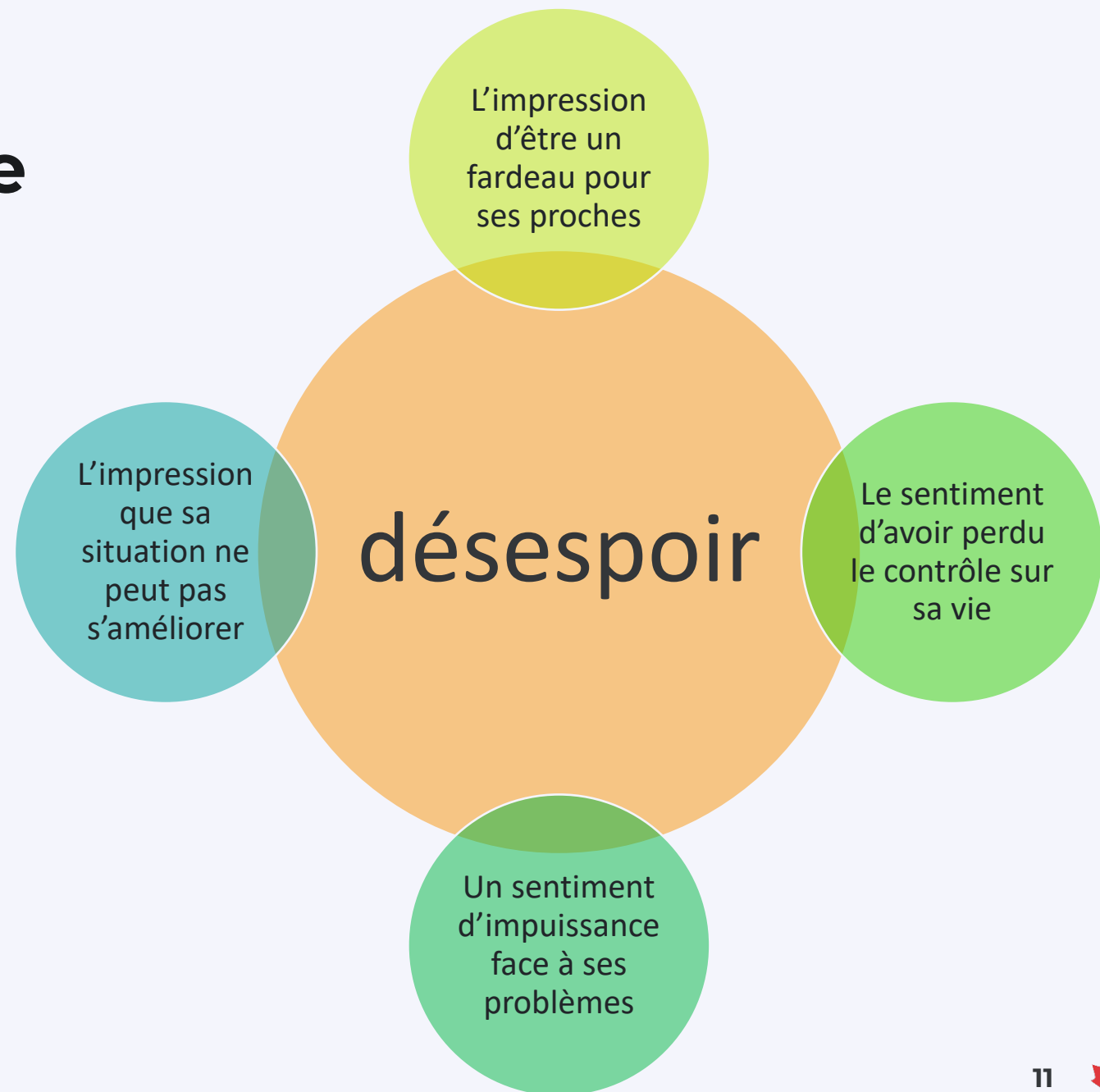
# Comment le volcan se réveille

- Nervosité ou l'agitation
- Se mettre en retrait / s'isoler
- Colère
- Tristesse inconsolable
- Manque d'hygiène
- Perte d'intérêt
- Difficulté à dormir

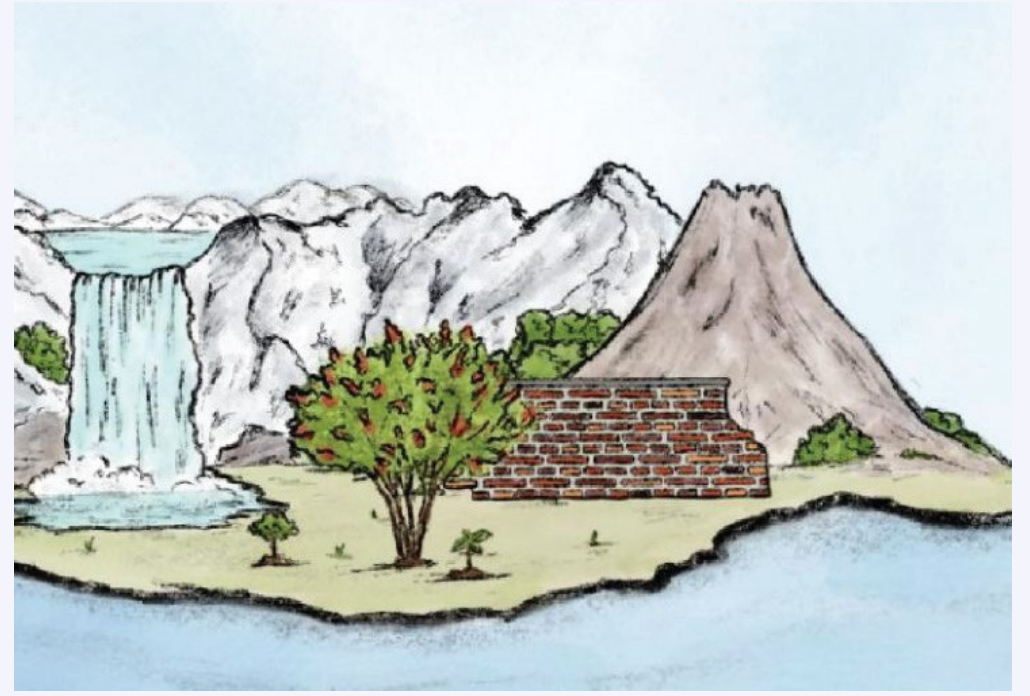
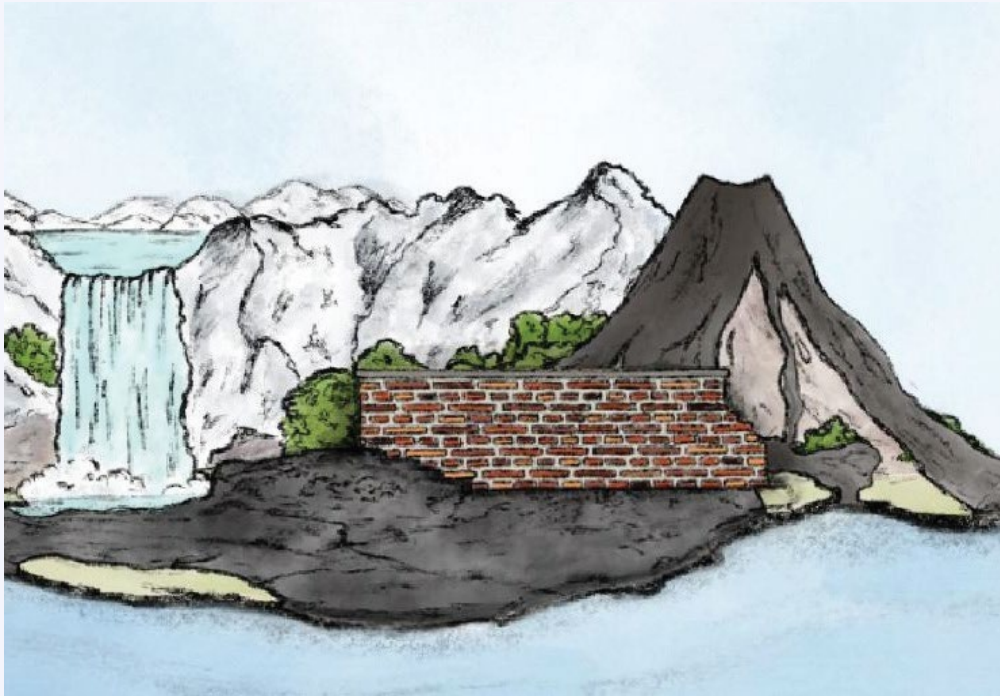
Ce déséquilibre passager qui perdure dans le temps peut accentuer le désespoir!



# Qu'est-ce que le désespoir?



# Ambivalence



# Pourquoi être attentif aux signes de détresse et de désespoir?

Vivre de la détresse psychologique ou du désespoir peut être extrêmement souffrant. Lorsque la souffrance devient trop intense et envahissante, elle peut mener au développement d'idées suicidaires.





### **3. Les ponts qui alimentent l'espoir**

# Quels signes peuvent indiquer qu'une personne pense au suicide?

| Indices émotionnels                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Indices comportementaux                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Indices cognitifs                                                                                                                                                                                                                         | Messages verbaux directs et indirects                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Symptômes de dépression</li><li>• Irritabilité</li><li>• Changements d'humeur</li><li>• Manifestation de colère</li><li>• Anxiété</li><li>• Fausses croyances (ex. : la personne croit que les gens lui veulent du mal, même si on lui prouve que c'est faux)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Changements de comportement</li><li>• Dons d'objets</li><li>• Rédaction d'une lettre de suicide</li><li>• Intérêt soudain pour la question du suicide et les moyens de se suicider</li><li>• Isolement</li><li>• Retour au calme ou regain d'enthousiasme après quelques jours de détresse</li><li>• Apparence négligée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Incohérence et confusion soudaine dans le langage</li><li>• Ruminant de ses difficultés</li><li>• Absence de motivation</li><li>• Perte de mémoire</li></ul> | <p>« Je veux me suicider »<br/>« Je vais me tuer »<br/>« Je n'ai plus le goût de vivre »<br/>« La vie n'en vaut plus la peine »<br/>« Je ne m'en sortirai jamais »<br/>« Vous seriez bien mieux sans moi »<br/>« Bientôt, vous allez avoir la paix »<br/>« Je vais débarrasser le plancher »</p> |



# Que faire si une personne présente un ou des signes de détresse et de désespoir?

Il est important d'agir vite pour éviter que sa situation se détériore.

La seule façon de savoir si elle a des idées suicidaires est d'aborder directement la question avec elle!



Gardez en tête que si vous avez besoin d'aide pour composer avec la situation, vous pouvez en tout temps **communiquer avec un-e intervenant-e de suicide.ca.**



# Poser la question

- Il faut lui poser la question directement et au présent.
- En le demandant directement, vous ne lui suggérez pas l'idée.
- Si la personne pense au suicide, elle pourra se sentir soulagée de le confier.

## **Quelques exemples de façons de poser la question :**

Est-ce que tu penses au suicide?

Est-ce que tu envisages de mettre fin à tes jours?

Est-ce que tu comptes te tuer?

Est-ce que tu as l'intention de t'enlever la vie?



## Ressources d'aide

# Besoin d'aide?



Clavardage, information et outils  
**suicide.ca**



•  
Texto  
**535353**



•  
Téléphone  
**1 866 APPELLE**  
(1 866 277-3553)



Partout  
au Québec

**suicide.ca**

## VOTRE SANTÉ MENTALE EST **UNE PRIORITÉ!**

### Besoin d'aide?

Ligne d'intervention et de prévention  
du suicide 24/7 ► **1 866 APPELLE**

Urgence-dépendance en toxicomanie  
(Montréal) 24/7 ► **514 288-1515**

Ressources sociales et communautaires  
du Grand Montréal ► **211**

Info-Santé et Info-Social ► **811**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Division du Québec

**acsm.qc.ca**

# Ressources dans les FAC



Centre de ressources pour  
**les familles des militaires**

Région de Montréal

Saint-Hubert: 1 450-462-8777 EXT. 6636810

Saint-Jean : 1 450-358-7099 EXT. 6687955

Programme d'aide



Gouvernement  
du Canada



**PAM des FAC**  
**1-800-268-7708**

**PAE (civils du MDN)**  
**1-866-398-9505**



Aumônerie QG régional :  
**450-358-7099**  
Nationale: **1-866-502-2203**



Informez-vous auprès  
de votre unité



**Centre des services de santé**  
St-Jean : 450-358-7099 (6687680)  
Montreal: 514-252-2777 (6334951)



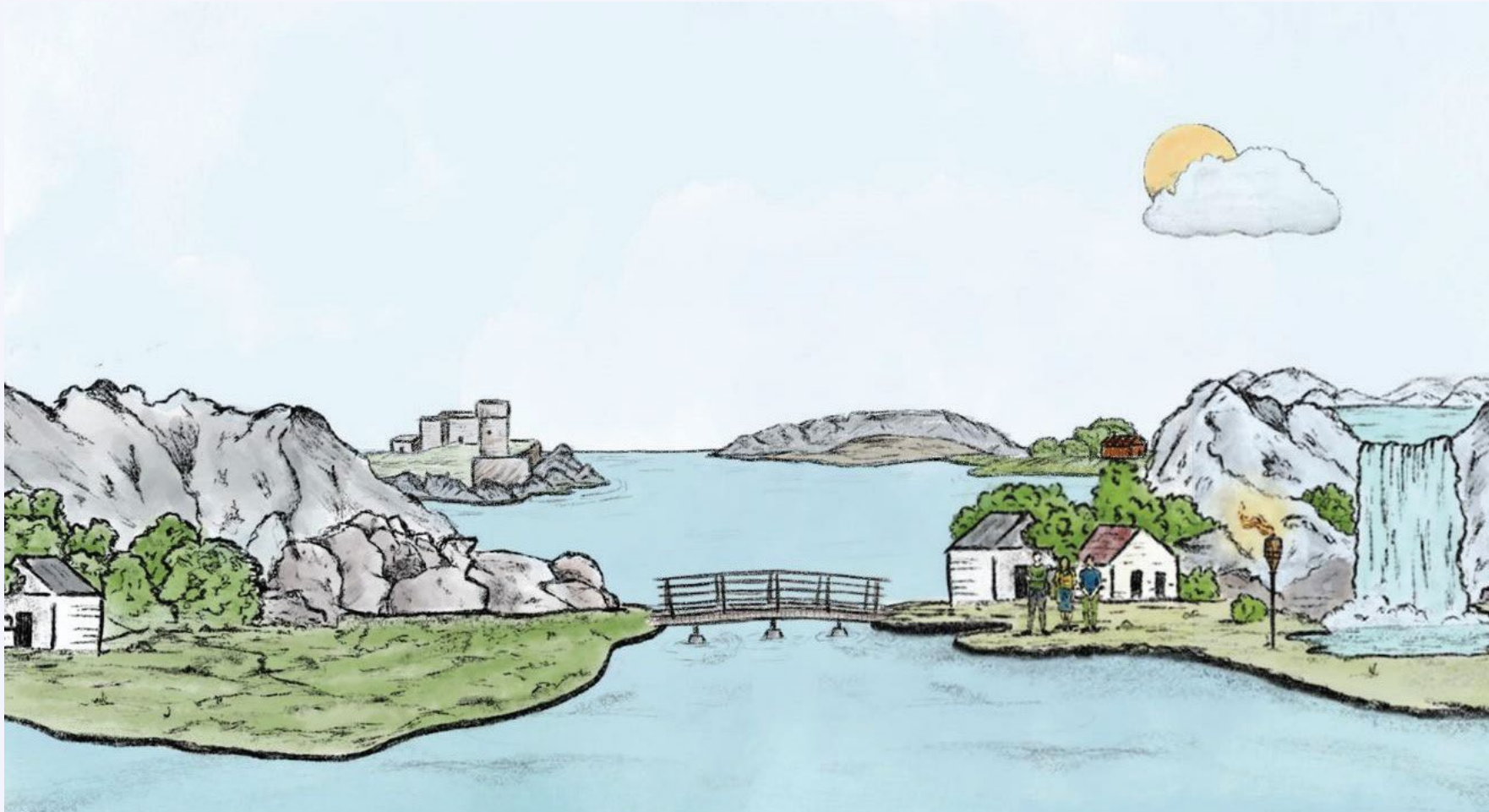
**Ligne d'aide 34 GBC**  
Personnel de la Réserve  
**514-206-3596**



**7-911**



# Les ponts qui alimentent l'espoir



## Des questions?

### En résumé

- Le suicide est un phénomène complexe et multifactoriel.
- La détresse psychologique et le désespoir peuvent obscurcir ce qui donne un sens à la vie.
- Les personnes ayant des idées suicidaires vivent souvent de l'ambivalence.
- Reconnaître les signes et poser la question directement peut faire une différence.
- L'espoir peut être renforcé grâce à la connexion humaine et au soutien.

