

## PRÉVENTION DU SUICIDE

### Semaine de prévention des risques 2019

1. Chaque année, combien de Québécois s'enlèvent la vie?

- 23       751  
 108      1046  
 402

2. Quels sont les facteurs de risque pouvant entraîner des idées suicidaires?

- Rupture amoureuse       Conflits majeurs  
 Perte d'emploi          Échec professionnel ou scolaire  
 Humiliation / intimidation

3. Une personne vous dit : "je n'en peux plus, je veux mourir".  
Que devez-vous lui dire?

- Je ne comprends pas pourquoi tu veux mettre fin à tes jours?  
 Tu es incapable de te faire du mal!  
 Je t'écoute, tu veux m'en parler?  
 Tu es égoïste.  
 Je comprends, ce que tu vis doit être difficile.  
 As-tu pensé à tes enfants si tu faisais cela?

4. En prévention du suicide, si je doute, est-ce que je questionne et j'accueille la réponse?

- Oui       Non

5. Quelles sont les questions qui pourraient être posées?

- As-tu des idées suicidaires?  
 Comment en es-tu venu à penser à mourir?  
 Qu'est-ce qui te fait souffrir pour penser à mourir?  
 Est-ce nouveau que tu penses à mourir?  
 Quelle façon envisages-tu d'utiliser pour mourir?  
 Quand prévois-tu de passer à l'acte?



**6. Que puis-je faire si une personne présente un risque suicidaire important?**

- L'ignorer, car elle veut attirer l'attention
- Laisser la personne seule pour qu'elle réfléchisse
- Enlever autant que possible les objets dangereux à sa portée : armes à feu, cordes, ceintures, draps, cravates, rasoirs, etc.
- La remettre en question
- L'accompagner vers des ressources d'aide
- Contacter un centre d'hébergement de crise
- Contacter le 1-866 Appelle (1-866-277-3553)
- Contacter le Centre de prévention du suicide de votre territoire
- Contacter le 811 Info-Social

**7. Identifier quelques pistes d'interventions souhaitées en intervention avec une clientèle suicidaire :**

---

---

---

**8. Si une personne mentionne avoir des idées suicidaires, est-ce pertinent de vérifier la présence d'idées d'homicide?**

- Oui
- Oui et il est important de vérifier si la personne a accès à une arme à feu
- Non

**9. Est-ce que de la formation m'aiderait à me sentir plus à l'aise à poser des questions et intervenir dans un contexte suicidaire?**

- Oui et je pourrais vérifier comment répondre à mon besoin
- Non



# Réponses

LA SEMAINE DE LA SÉCURITÉ,  
ENSEMBLE ON S'EN OCCUPE!

## 1. Chaque année, combien de Québécois s'enlèvent la vie?

Chaque jour, environ 3 suicides ont lieu au Québec. Depuis 2007, ce sont entre 1046 et 1150 personnes qui s'enlèvent la vie chaque année au Québec. La prévention du suicide est donc un enjeu important dans notre société et des actions doivent être multipliées pour arriver à une diminution du taux de suicide.

## 2. Quels sont les facteurs de risque pouvant entraîner des idées suicidaires?

Toutes ces réponses sont bonnes. Il existe plusieurs facteurs de risque, entre autres :

### Facteurs de risque psychosociaux :

- Troubles mentaux
- Alcool et autres troubles d'abus de substances
- Tendances impulsives ou agressives
- Histoire de trauma ou abus
- Certaines maladies physiques majeures
- Tentative de suicide antérieure

### Facteurs de risque environnementaux, entre autres :

- Perte d'emploi ou perte financière
- Perte relationnelle ou sociale
- Accès facile à des moyens mortels
- Histoire familiale de suicide

### Facteurs de risque socioculturels, entre autres :

- Manque de soutien social et sentiment d'isolement
- Barrières pour accéder aux soins de santé
- Exposition à d'autres suicides dans l'entourage

## 3. Une personne vous dit : "je n'en peux plus, je veux mourir". Que devez-vous lui dire?

- Je ne comprends pas pourquoi tu veux mettre fin à tes jours?
- Tu es incapable de te faire du mal!
- Je t'écoute, tu veux m'en parler?
- Tu es égoïste.
- Je comprends, ce que tu vis doit être difficile.
- As-tu pensé à tes enfants si tu faisais cela?

En tout temps, écouter attentivement la personne sans la juger. Tenter de susciter l'espoir, d'augmenter le désir de vivre et soutenir la personne pour lui permettre de trouver ses propres raisons de vivre. Attention, la présence d'enfants n'est pas toujours un facteur de protection, la personne pourrait souhaiter emporter ses enfants avec elle.



#### 4. En prévention du suicide, si je doute, est-ce que je questionne et j'accueille la réponse?

- Oui       Non

Accueillir la personne, l'écouter, la soutenir est très important. Il ne faut surtout pas hésiter à poser clairement les questions qui se trouvent à la question 5.

#### 5. Quelles sont les questions qui pourraient être posées?

Toutes ces questions sont bonnes.

- As-tu des idées suicidaires?
- Comment en es-tu venu à penser à mourir?
- Qu'est-ce qui te fait souffrir pour penser à mourir?
- Est-ce nouveau que tu penses à mourir?
- Quelle façon envisages-tu d'utiliser pour mourir?
- Quand prévois-tu de passer à l'acte?

#### 6. Que puis-je faire si une personne présente un risque suicidaire important?

- L'ignorer, car elle veut attirer l'attention
- Laisser la personne seule pour qu'elle réfléchisse
- Enlever autant que possible les objets dangereux à sa portée : armes à feu, cordes, ceintures, draps, cravates, rasoirs, etc.
- La remettre en question
- L'accompagner vers des ressources d'aide
- Contacter un centre d'hébergement de crise
- Contacter le 1-866 Appelle (1-866-277-3553)
- Contacter le Centre de prévention du suicide de votre territoire
- Contacter le 811 Info-Social

#### 7. Identifier quelques pistes d'interventions souhaitées en intervention avec une clientèle suicidaire :

Il faut garder à l'esprit qu'il est toujours possible d'aider la personne. Quoi qu'il arrive, il faut se rappeler que nous ne sommes jamais responsables des actes de cette personne.

##### Voici des interventions à préconiser :

- Il faut l'écouter attentivement, mais sans jamais la juger
- Accueillir la personne dans sa souffrance
- Signifier à la personne que l'on comprend l'ampleur de sa détresse
- Il faut poser des questions directes (les questions proposées au point 5 sont toutes bonnes)
- Il ne faut surtout pas faire la morale
- Essayer de savoir si elle a déjà choisi un moyen, un moment et un endroit pour passer à l'acte, parce que, si tel est le cas, la personne risque d'agir rapidement et il est urgent de l'aider
- Ne pas rester seul avec cette confiance
- Aller chercher de l'aide auprès de professionnels et des ressources existantes
- Penser à impliquer les proches
- La mise en place d'un filet de sécurité autour de la personne est à préconiser



Il est important d'explorer les 7 critères de vulnérabilité pouvant augmenter la dangerosité d'un passage à l'acte :

- Planification du suicide
- Tentatives antérieures
- Capacité à espérer un changement
- Usage de substances
- Capacité à se contrôler
- Présence de proches
- Capacité à prendre soin de soi

**8. Si une personne mentionne avoir des idées suicidaires, est-ce pertinent de vérifier la présence d'idées d'homicide?**

- Oui  
 Oui et il est important de vérifier si la personne a accès à une arme à feu  
 Non

- Lorsque nous savons qu'une personne est en détresse et qu'elle a des idées suicidaires, il est possible de lui retirer ses armes ou les armes de son domicile pour la protéger et protéger ses proches d'un moyen extrêmement léthal;
- Quand un individu vulnérable vit une situation de détresse, s'il dispose d'un accès facile et immédiat à un moyen léthal, le risque de suicide est nettement plus élevé;
- Les risques de suicide sont cinq fois plus élevés dans les maisons où l'on trouve des armes à feu;
- Une partie importante des suicides par arme à feu est commise avec une arme dont la personne en détresse n'est pas propriétaire.
- Lorsque des symptômes dépressifs sont présents, le risque de suicide augmente chez les personnes ayant commis un homicide. Selon Drouin et al. (2012), il est observé que c'est presque le tiers des homicides conjugaux qui seraient suivis d'un suicide. De plus, la possibilité d'avoir accès à une arme à feu peut augmenter de façon considérable le risque d'homicide (Guide d'estimation et de gestion du risque d'homicide, 2015).

**9. Est-ce que de la formation m'aiderait à me sentir plus à l'aise à poser des questions et intervenir dans un contexte suicidaire?**

- Oui et je pourrais vérifier comment répondre à mon besoin  
 Non

Il existe plusieurs façons de se sentir plus à l'aise dans l'intervention en contexte suicidaire, entre autres la lecture de document, la formation, la discussion avec des ressources spécialisées sont des moyens accessibles.

**Sources :**

<https://www.aqps.info/comprendre/documents-statistiques.html>

[https://www.aqiism.org/wp-content/uploads/2015/05/Aide-m%C3%A9moire\\_facteurs\\_risque\\_suicide\\_et\\_protection.pdf](https://www.aqiism.org/wp-content/uploads/2015/05/Aide-m%C3%A9moire_facteurs_risque_suicide_et_protection.pdf)

<https://www.aqps.info/nouvelles/entree-vigueur-loi-sur-immatriculation-des-539.html>

<http://www.stat.gouv.qc.ca/jeunesse/dossiers/suicide/suicide.htm>

Guide d'estimation et de gestion du risque d'homicide, 1ère édition, Centre de recherche appliquée en intervention psychosociale, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac St-Jean, 2015.

