



# FICHE D'INFORMATION SUR LE SUICIDE

## Comprendre le suicide

Le suicide, c'est l'acte de s'enlever volontairement la vie. Parler de suicide peut être difficile et provoquer des émotions fortes. Cependant, en parler et comprendre le suicide peut contribuer à créer des endroits sécuritaires où les gens peuvent confier leurs sentiments et leurs problèmes, réduisant ainsi le risque de suicide.

Les chercheurs examinent souvent trois aspects du comportement suicidaire : les pensées (idées suicidaires), les plans, et les tentatives. Plusieurs personnes comprennent ce que signifient les plans et les tentatives, mais les idées suicidaires peuvent vouloir dire différentes choses pour différentes personnes.

Les idées suicidaires peuvent être :

- un signe avant-coureur que quelqu'un ressent énormément de stress;
- causées par des expériences qui provoquent des émotions fortes qu'une personne essaie de gérer; ou
- des symptômes d'un problème de santé mentale, comme le trouble dépressif caractérisé ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT).<sup>1</sup>

Les idées suicidaires peuvent être passagères ou peuvent persister longtemps. Les idées suicidaires peuvent nuire à la résolution de problèmes.

## Le suicide parmi le personnel de la sécurité publique (PSP)

Au Canada, environ 11 personnes meurent par suicide, chaque jour<sup>2</sup>. La recherche a démontré que les comportements suicidaires (c.-à-d., les pensées, les plans, les tentatives) sont beaucoup plus élevés chez le PSP que chez la population générale.<sup>3</sup>

## Pourquoi les membres du PSP sont-ils différents?

## Aider à diminuer le suicide chez le PSP

La recherche suggère que l'exposition régulière à des événements potentiellement traumatisants (ÉPT) augmente les risques pour la santé mentale. Voici quelques exemples d'ÉPT pour les membres du PSP :

- l'exposition régulière à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique;
- l'accès à des armes et à d'autres moyens mortels (p. ex., des médicaments);
- la prévalence plus élevée de problèmes de santé mentale;
- le travail par quarts, qui peut déranger le sommeil et avoir un impact sur la santé mentale;
- la tendance à prioriser aider les autres plutôt que soi-même;
- la stigmatisation structurelle ainsi que l'autostigmatisation, liées aux problèmes de santé mentale souvent élevés au sein des professions du PSP.

Les symptômes liés à la santé mentale et aux idées suicidaires peuvent être différents pour chaque personne. Peu importe les symptômes, il y a des moyens à prendre pour que parler de suicide et demander de l'aide soient plus facile.

**Être proactif.** Prendre les mesures pour accroître l'éducation, les soutiens, la sensibilisation au sein des organisations, et les compétences en santé mentale.

- Améliorer l'accès au dépistage en santé mentale (p. ex., utiliser régulièrement les outils d'auto-évaluations de l'ICRTSP.
- Sensibiliser davantage au suicide et aux troubles de santé mentale, généralement à l'aide d'éducation et de formation. S'assurer que les gens sachent comment poser et répondre à des questions comme : « Pensez-vous au suicide ? »
- S'attaquer aux obstacles comme l'accès à du soutien en santé mentale fondés sur des données probantes, la stigmatisation, ou les barrières culturelles.
- Soutenir les superviseurs, les pairs et les collègues en améliorant les compétences et les connaissances en matière d'évaluation et de soutien aux membres du PSP qui font face à des problèmes de santé mentale.

**Être bienveillant.** Agir de manière à contribuer au maintien d'un état sain de santé mentale et de bien-être, et s'assurer que les membres du PSP ont facilement accès tôt à du soutien fondé sur des données probantes.<sup>4</sup>

- Donner un meilleur accès aux soins et à des traitements améliorés.
- Donner la priorité à la gestion des transitions entre le travail et la vie privée.

**Être attentif.** Après que quelqu'un ait tenté de se suicider, ou soit mort par suicide, efforcez-vous de soutenir les personnes qui pourraient être touchées.

## Comment aider une personne en crise

- Fournir du soutien en santé mentale à ceux et celles, incluant la famille, qui connaissent la personne décédée.
- Être empathique, compatissant et ne pas porter de jugement.
- S'assurer de traiter les tentatives de suicide et le décès par suicide comme étant des incidents graves.
- Améliorer la façon dont les médias rapportent les suicides chez le PSP, en mettant l'accent sur le service plutôt que sur la mort de la personne.

Parler ouvertement et directement de suicide peut aider à déterminer si quelqu'un a besoin de soutien. Si vous souhaitez aider quelqu'un qui pourrait présenter un risque, vous devriez<sup>5</sup> :

- leur demander s'ils ont des idées suicidaires;
- les écouter et montrer une sollicitude;
- les réassurer en expliquant qu'ils ne sont pas seuls et que de l'aide est disponible;
- leur faire savoir que vous êtes inquiet; ou
- les mettre en lien avec de l'aide comme :
  - ◇ Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) au 1-866-APPELLE;
  - ◇ une personne de confiance (pair aidant); ou
  - ◇ un professionnel des soins de la santé autorisé.

Pour de plus amples informations concernant le suicide, vous pouvez accéder aux ressources offertes par les organisations suivantes :

- [Association canadienne pour la prévention du suicide](#)
- [Gouvernement du Canada](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#)

Pour accéder à des ressources en éducation ou à des formations, consultez :

- [Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique](#)
- [Commission de la santé mentale du Canada](#)
- [Association québécoise de prévention du suicide \(AQPS\)](#)

## Bibliographie

1. Association canadienne pour la prévention du suicide. J'ai des pensées suicidaires. Consulté le 6 août 2022. <https://suicideprevention.ca/im-having-thoughts-of-suicide/>.
2. Hatcher, S. (2021). Suicide parmi le personnel de la sécurité publique : ce qu'on connaît, ce qu'on pense connaître, et ce qu'on ne connaît pas. Présenté par l'ICRTSP <https://youtu.be/VNxEaelwe50>.
3. Carleton, R. N., Afifi, T.O., Turner, S., Taillieu, T., LeBouthiller, D.M., Duranceau, S., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K.J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., Hatcher, S., Keane, T. M., Stewart, S. H., & Asmundson, G. J. G. (2018). Suicidal ideation, plans, and attempts among public safety personnel in Canada. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 59 (3), 220-231. doi: [10.1037/cap0000136](https://doi.org/10.1037/cap0000136).
4. Ganz, D., Braquehais, M.D., & Sher, L. (2010). Secondary prevention of suicide. *PLoS Medicine*, 7 (6). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2879412/>.
5. Gouvernement du Canada. Preventing suicide: Warning signs and how to help. (2022) Consulté le 6 août 2022. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>.