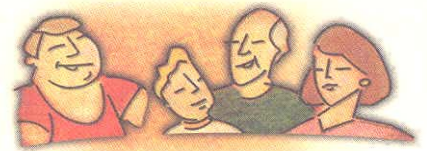




LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Tout le monde
s'en mêle



Janvier 2005 Volume 4 – N° 1

JOURNAL L'EXPERTISE RÉGIONALE EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Nous profitons de la Semaine nationale de prévention du suicide soit du 6 au 12 février pour publier un nouvel exemplaire du Journal de l'expertise régionale en prévention du suicide. Pour l'occasion, le tirage a été augmenté pour élargir la diffusion de ces informations. En plus de trouver toutes les informations concernant la Semaine de prévention du suicide, vous pourrez lire dans les pages qui suivent, les détails de la nouvelle campagne régionale de prévention du suicide ainsi qu'un autre résumé d'atelier du Congrès international de prévention du suicide qui a eu lieu en mai dernier.

Bonne semaine de prévention du suicide !

Les responsables du Journal pour
le Comité régional de prévention du suicide

NOUVELLE CAMPAGNE MÉDIATIQUE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Dans le cadre du Plan d'action global pour prévenir le suicide dans la région de la Chaudière-Appalaches, une campagne médiatique était prévue pour contrer la tolérance face au suicide. Après mûres réflexions, le groupe de travail a choisi de participer à la campagne développée par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) en publiant l'image de l'étau (voir le texte en p. 2) ainsi que le numéro de la ligne provinciale sans frais (voir le texte en p. 4).

SOMMAIRE

- Campagne régionale de prévention du suicide
- Semaine nationale de prévention du suicide
- Journée régionale de ressourcement
- Résumé d'un atelier du colloque



Cette image est publiée régulièrement dans chacun des hebdomadaires locaux de la région de la Chaudière-Appalaches, soit la Voix du Sud, L'Oie Blanche, le Courrier de Frontenac, l'Éclaireur-Progress, le Beauce Média, le Peuple Chaudière, le Peuple Tribune, le Peuple de Lotbinière et le Journal de Lévis et ce, depuis janvier. Nous espérons ainsi accentuer l'impact de la Semaine de prévention du suicide qui se déroulera du 6 au 12 février à la grandeur du Québec.

LA SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE :

6 AU 12 FÉVRIER 2005

Pour la seconde année consécutive, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a choisi de miser sur une image choc pour décrire le processus de la souffrance menant au suicide. Cette campagne avait été qualifiée de percutante et avait réussi l'exploit d'amener la population à associer le visuel au thème de la prévention du suicide. Puisqu'il est essentiel de répéter un message pendant plusieurs années pour en voir les impacts, l'AQPS a choisi d'enfoncer le même clou pour une seconde année.

« L'AQPS utilise l'image de l'étau, ou du serre-joint, afin de décrire le processus de la souffrance menant au suicide. La personne suicidaire ressent une pression de plus en plus forte, ses essais répétés pour régler ses difficultés sont de moins en moins efficaces. Le désespoir s'installe et la personne en vient à croire que le suicide est le seul moyen de régler cette souffrance : l'étau se resserre de plus en plus ! »

En plus des affiches et des signets, nous pourrions voir la publicité télé (l'étau se resserre, mais s'arrête à plusieurs reprises illustrant qu'à n'importe quel moment, le processus suicidaire peut être arrêté si une aide concrète est apportée); la capsule audio (des indices de détresse sont exprimés pendant une conversation entre amis, le bruit de fond rappelle que l'étau se resserre); en plus des nombreuses conférences de presse et entrevues qui accompagnent cette semaine.

Nous vous invitons à participer à cette campagne de prévention du suicide en contribuant à la diffusion de ce message. Pour ce faire, il suffit de faire référence à l'étau qui se resserre pour illustrer le processus suicidaire et convaincre les gens de signaler le 1-866-APPELLE chaque fois que nécessaire. Parce qu'il est toujours possible de prévenir le suicide!

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec votre responsable de la prévention du suicide.

JOURNÉE RÉGIONALE DE RESSOURCEMENT

Le 2 juin dernier, avait lieu la première journée régionale de ressourcement pour les professionnels membres de l'équipe clinique d'expertise locale en prévention du suicide de chacun des CLSC. Les participants ont tellement apprécié l'expérience qu'il fut suggéré de répéter l'initiative. **Une seconde journée de ressourcement aura donc lieu le 11 mars prochain, à la Cache à Maxime à Scott.**

Nous profiterons également de l'occasion pour sonder les besoins et les intérêts des « experts » quant à l'avenir. En effet, la restructuration en cours dans le réseau nous incite à questionner le fonctionnement futur du développement de l'expertise. Les demi-journées de ressourcement qui regroupaient les « experts » de Beauce-Amiante-Étchemins, de Montmagny-L'Islet-Bellechasse et du littoral, ont été interrompues. Devraient-elles être reprises en modifiant les territoires en fonction des nouveaux CSSS ? Devrait-on poursuivre les journées régionales de ressourcement comme celle du 2 juin dernier ? Nous sonderons les besoins et intérêts des experts à ce sujet bientôt !



* QUI RÉPOND AU 1-866-APPELLE???

Le 1-866-APPELLE est une ligne provinciale sans frais, mise sur pied par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) afin d'assurer à quiconque au Québec un accès rapide, 24/7, à la ressource de crise la plus près de chez lui. Ainsi, partout au Québec, chaque appel logé au 1-866-APPELLE bascule automatiquement à la ressource de crise la plus près de l'appelant. En Chaudière-Appalaches, la bascule s'effectue au service Info-Santé/Urgence-Détresse : soit dans chacun des CLSC le jour, puis à la Centrale Info-Santé/Urgence-Détresse les soirs-nuits et fins de semaine. Pour s'assurer du bon fonctionnement de la bascule automatique, des tests ont été effectués. Toutefois, il a été impossible de tester le 1-866-APPELLE en provenance de chacune des municipalités de la région. Il est donc possible que des problèmes de programmation surviennent. Si vous entendez qu'une personne a composé le 1-866-APPELLE et n'a pas obtenu une réponse de son CSSS ou de la centrale Info-Santé/Urgence-Détresse, veuillez s.v.p noter le numéro de téléphone de l'appelant, la date et l'heure de l'appel et communiquez ces informations par Lotus à l'adresse suivante : lucile.thomassin-joncas@msss.gouv.qc.ca . Il est primordial de signaler toute erreur de programmation afin d'assurer un service de qualité à tous les citoyens de la région.

L'AIDE AUX PERSONNES SUICIDAIRES PAR L'INTERMÉDIAIRE DE LEURS PROCHES : DES PRATIQUES NOVATRICES

Atelier donné lors du congrès

« Pratiques novatrices pour la prévention du suicide »

le 5 mai 2004 par les Centres de prévention du suicide (CPS) de Montréal, Québec, Sherbrooke et Laurentides

IMPORTANCE DE L'IMPLICATION DES PROCHES DANS NOTRE INTERVENTION

- Le suicide est un processus de désintégration sociale qui amène la personne à couper progressivement tous les liens avec son entourage. Dans la souffrance, la plupart des gens tendent à s'isoler, à se faire une bulle. La souffrance vécue par la personne s'accompagne d'irritabilité. Par conséquent, progressivement, elle évite ses proches et il arrive qu'elle refuse l'aide offerte.
- Devant ce retrait, les proches se retrouvent souvent impuissants; ils ne savent plus quoi faire; ils deviennent épuisés, découragés et excédés. Lorsqu'il manque d'habiletés, de connaissances, le proche épuisé se désengage.
- Pourtant, l'entourage demeure préoccupé. Il est à noter que 20 % des appels reçus par les CPS proviennent des proches.
- La famille et les amis demeurent de puissants facteurs de protection; ils sont source de soutien; ils peuvent également servir d'intermédiaires entre la personne et les ressources. Le lien d'attachement procure une raison de vivre.
- Finalement, il est important d'impliquer les proches, car face au suicide, ils seront les premiers touchés. En effet, nous pouvons affirmer que le suicide provoque des conséquences tragiques pour l'entourage.



LORS D'UN CONTACT TÉLÉPHONIQUE D'UN PROCHE, NOUS RECOMMANDONS DE :

Considérer que vous avez deux clients.

La personne qui appelle et la personne suicidaire.

Évaluer d'abord l'urgence et le risque suicidaire.

Cibler les besoins.

Évaluer également son lien, ses limites et sa capacité d'intervention.

Évaluer sa position face au suicide.

Devant une attitude validant le suicide, référez-vous à un autre proche.

Soutenir le proche.

Prenez soin de lui. Aidez-le à prendre du recul. Le proche vit de la peur, de la culpabilité, de l'impuissance, de la confusion, de la colère et de la détresse émotionnelle. Aidez-le à identifier ses émotions. Il se sent souvent manipulé parce qu'il vit lui aussi l'ambivalence de la personne suicidaire. Et surtout, permettez-lui de ventiler beaucoup, beaucoup... Il sera plus en mesure de collaborer par la suite.

Éduquer.

Il faut répondre au besoin d'être informé. Vous devez expliquer le processus suicidaire, l'ambivalence, les signes précurseurs. Il faut défaire les mythes et préjugés. Ainsi, vous aiderez à diminuer les sentiments de peur et de confusion qui amènent de la souffrance et du désespoir.

Démystifier le rôle du professionnel versus le sien.

Son rôle est d'offrir du temps de qualité à la personne suicidaire et d'assurer un lien entre la personne et les ressources. Il ne s'agit pas d'une relation d'aide.

Orienter le proche dans ses interventions.

Spécifier qu'il est important de :

- Parler ouvertement avec la personne;
- Nommer ce que ça lui fait vivre (inquiétude, peur...);
- Éliminer les recettes de bonheur;
- Ne pas juger, moraliser, humilier, ni mettre au défi;
- Accompagner plutôt que de prendre en charge;
- Ne jamais promettre de garder le secret, proposer plutôt d'être discret;
- Guider dans l'action « *Je tiens à toi, tu es important pour moi, pour nous* »;
- Apporter un interdit personnalisé « *Je ne peux pas te laisser te tuer* ».

Aider la personne à naviguer à travers le réseau de la santé et des services sociaux.

- Il est important d'expliquer les réalités du système hospitalier. Préciser qu'en cas de crise, la plupart des gens ne sont pas hospitalisés. Aviser que le délai moyen d'évaluation est de 24 à 48 heures;
- Il est essentiel d'orienter le tiers vers les bonnes ressources et de l'aviser des délais possibles.
- Il faut également le renseigner sur ce qu'il peut faire pour offrir son soutien tel l'accompagnement dans l'ambulance, le soutien dans les démarches d'admission à l'hôpital, la référence comme contact possible dans le dossier de la personne et la demande d'être avisé lors de la sortie de l'hôpital.

Relancer les proches.

Leur parler des services d'écoute téléphonique, les inviter à rappeler au besoin.

EN BREF :

- *Amorcer une démarche de suivi avec les proches.*
- *Faire une évaluation continue des différents besoins et limites.*
- *Créer une alliance thérapeutique qui s'avérera utile tant dans le support du proche que dans la solidification du filet de sécurité auprès de la personne suicidaire.*

LA RELANCE TÉLÉPHONIQUE AUPRÈS D'UNE PERSONNE SUICIDAIRE.

- 🔊 À utiliser si le client n'établit pas de contact ou ne désire pas demander d'aide par lui-même.
- 🔊 Il est important d'être proactif; il ne faut pas oublier que la personne souffrante tend à s'isoler.
- 🔊 Il faut d'abord nommer le nom du référent. À titre d'exemple, dire : « Elle a appelé car elle s'inquiète pour vous, elle tient à vous ».
- 🔊 La personne suicidaire se montre souvent d'abord surprise : « Je ne pensais pas qu'elle était inquiète à ce point ». Mais ce contact lui permet de vivre autre chose qu'un sentiment de rejet ou de ressentir une machination.
- 🔊 Toutefois, elle peut aussi vivre d'autres émotions telles la colère, la peur, etc. Il est important d'accueillir l'ensemble de ses sentiments.
- 🔊 Cette intervention peut comporter l'avantage de solidifier le lien entre les proches et la personne suicidaire. Elle brise le silence autour de la personne souffrante.
- 🔊 Finalement, procéder à l'évaluation de l'urgence et poursuivre le déroulement de l'intervention.

EN CONCLUSION...

CONSTATS :

AU NIVEAU DE L'INTERVENTION	AU NIVEAU ORGANISATIONNEL
<p>⇒ Les proches sont des alliés indispensables</p> <p>⇒ Nous avons deux clients</p> <p>⇒ Il est important d'être :</p> <ul style="list-style-type: none">• Flexible, d'entendre les besoins• Proactifs• Rapide dans la réponse	<p>Il est important de :</p> <p>⇒ Demeurer proactifs</p> <p>⇒ D'adapter les services</p> <p>⇒ D'offrir des délais raisonnables et courts</p> <p>⇒ De contourner la lourdeur du système</p> <p>⇒ De briser l'isolement</p> <p>⇒ De partager nos réussites</p>

Véronique Bourgault et Claudine Barette

Responsables du Journal :

Claudine Barette CSSS du Grand Littoral (site Laurier-Station)
Véronique Bourgault CSSS du Grand Littoral (site Bellechasse)
Louise Gingras CSSS Montmagny-L'Islet (site Montmagny)
Édith St-Hilaire Direction de santé publique

Mise en page : Diane Bédard - Direction de santé publique