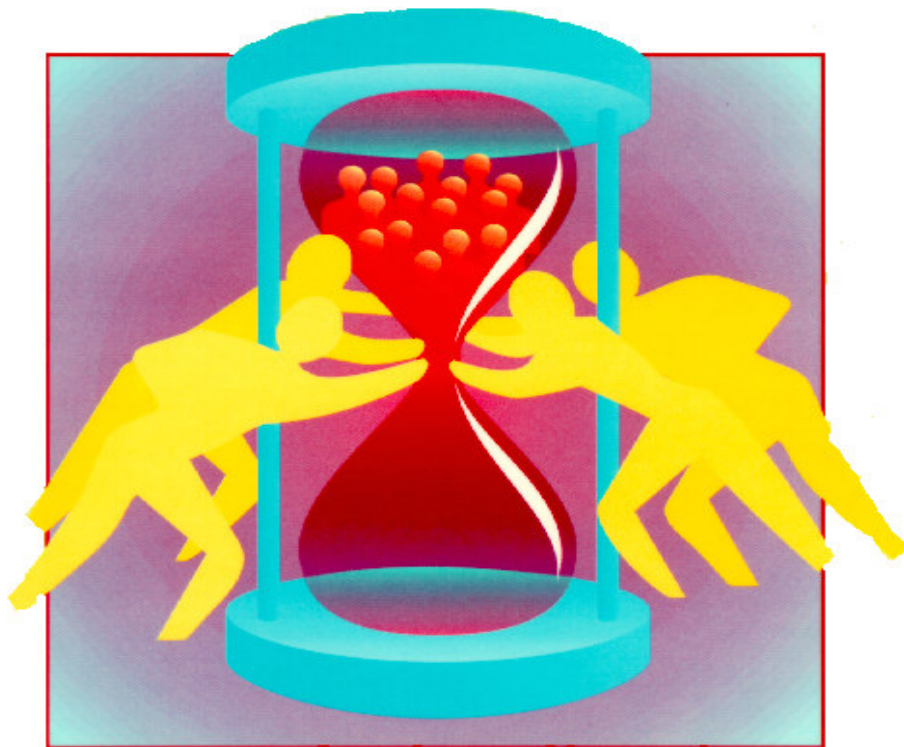


Le suicide... *Quoi faire ?*



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX

**GASPÉSIE-
ÎLES-DE-LA-MADELINE**

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

ET

*Comité de travail en prévention
du suicide de la MRC d'Avignon*

NOTE AUX LECTEURS

- Ce document est le résultat de multiples réflexions et informations recueillies par la Direction de la santé publique et le groupe de travail en prévention du suicide de la MRC d'Avignon auprès de divers organismes. Il tient compte des procédures les plus couramment utilisées dans le milieu lorsqu'il s'agit de réagir et de référer toutes personnes touchées par le problème du suicide.
- Ce document doit être utilisé principalement comme un **outil de référence** et non comme un document d'information sur la prévention du suicide. Bien qu'il contienne quelques pistes d'intervention, nous suggérons fortement aux intervenants désirant utiliser ce guide et n'ayant jamais suivi une session de sensibilisation en prévention du suicide, de consulter un collègue ou une personne ressource déjà formée dans ce domaine.
- Il est possible qu'un intervenant confronté aux conduites suicidaires d'une personne ait lui-même déjà vécu une expérience personnelle de crise suicidaire ou le suicide d'un proche. La présence d'une personne suicidaire risque alors d'éveiller des émotions fortes et parfois même perturbantes. Dans une telle situation, il est opportun pour l'intervenant de dire à la personne qu'il ne se sent pas en mesure de l'aider. La possibilité qu'un collègue puisse aider la personne suicidaire devrait lui être offerte.
- Il n'est pas suggéré d'intervenir seul avec une personne suicidaire. Allez chercher du support dans votre entourage ou auprès de personnes-ressources. Il ne faut pas hésiter à demander l'aide nécessaire.
- La forme masculine utilisée dans ce document désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	1
1- Quoi faire lorsque vous avez des doutes sur les intentions suicidaires d'une personne?	3
2- Quoi faire lorsque vous avez dépisté une conduite suicidaire?.....	4
3- Quoi faire lorsque l'urgence suicidaire est faible ou moyenne?	6
4- Quoi faire lorsque l'urgence suicidaire est élevée?.....	9
5- Quoi faire lorsque la crise suicidaire est désamorcée?	14
6- Quoi faire en présence d'une personne qui tente de se suicider?.....	15
7- Quoi faire en présence d'une personne dont un proche pense à se suicider?	16
8- Quoi faire en présence d'une personne dont un proche s'est suicidé?.....	18
9- Agir en respectant ses limites.	19
10- Quoi faire «en bref»?	21

INTRODUCTION

Le guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire a pour but d'aider tous types d'intervenants à réagir d'une façon éclairée s'ils sont confrontés à des conduites suicidaires dans leur milieu de travail et à référer rapidement si nécessaire.

Tout intervenant, peu importe ses fonctions et à quel organisme il est rattaché, peut jouer un rôle de liaison important auprès d'une personne en crise suicidaire ou auprès d'un proche qui a besoin d'être aidé et conseillé.

Évidemment, le rôle qu'un intervenant peut assurer dans ces situations devra tenir compte ***de ses capacités, de ses limites et des mandats de son organisme.***

Dans les pages qui suivent, nous suggérons une démarche à suivre dans l'éventualité où vous seriez en présence d'une ou de plusieurs personnes touchées par le problème du suicide; que ce soit une personne en crise suicidaire, un proche d'une personne suicidaire ou encore une personne qui a vécu le suicide d'un ami, d'un parent, etc.

1- QUOI FAIRE LORSQUE VOUS AVEZ DES DOUTES SUR LES INTENTIONS SUICIDAIRES D'UNE PERSONNE?



Initiez un échange ouvert

Parfois la prise de contact est difficile. La personne pleure ou éprouve de la difficulté à parler.

- ✓ *Avant tout, établissez un climat de confiance avec la personne.*
- ✓ *Soyez attentif et évitez de transmettre vos propres jugements de valeur.*
- ✓ *Exprimez-vous avec calme.*
- ✓ *Essayez de comprendre ce que vit la personne.*
- ✓ *Encouragez-la à exprimer ses émotions.*
- ✓ *Tolérez les silences.*
- ✓ *Évitez l'impatience.*
- ✓ *Choisissez un lieu propice à l'échange.*



Abordez ouvertement la question du suicide

Souvent, on a peur de parler directement du suicide, on craint de «lui mettre ça dans la tête». En réalité, cette crainte n'est pas fondée. Parler du suicide avec une personne qui pense au suicide, c'est ouvrir sur l'espoir, c'est lui faire sentir qu'on est prêt à l'écouter, à l'entendre; c'est aussi une façon de lui dire qu'elle n'est plus seule et qu'elle n'est pas folle, qu'il y a quelque chose à faire.

- ✓ *N'hésitez pas à lui demander si elle pense au suicide ou à mourir **actuellement**. Au mieux, la personne vous dira non.*
- ✓ *Si la personne vous dit qu'elle pense à se suicider, il est important de réagir immédiatement en évaluant **l'urgence suicidaire** de la personne.*

2- QUOI FAIRE LORSQUE VOUS AVEZ DÉPISTÉ UNE CONDUITE SUICIDAIRE?



Évaluez l'urgence suicidaire de la personne

- ✓ **Une urgence suicidaire peut être faible, moyenne ou élevée** (voir tableau à la page suivante).

Afin de vous aider à évaluer l'urgence de la situation et pour guider votre intervention subséquente, parlez ouvertement avec la personne de son envie de mourir. Le plus simple est de lui demander directement si elle sait :

- ✓ **«Où, quand et comment» elle veut se suicider?**

L'intervention sera différente si une personne vous dit qu'elle veut se suicider dans la journée et qu'elle a en sa possession un moyen pour le faire, comparativement à une autre qui a des flashes suicidaires et qui n'a pas planifié l'endroit, le moyen et le moment de son suicide. Dans les pages suivantes, nous suggérons quoi faire lorsque vous avez évalué l'urgence suicidaire de la personne.

Le tableau suivant vous aidera à évaluer l'urgence suicidaire de la personne.

Indices d'évaluation de l'urgence suicidaire

URGENCE FAIBLE	URGENCE MOYENNE	URGENCE ÉLEVÉE
1. Les premières idées suicidaires sont envisagées avec angoisse.	1. La personne rumine l'idée du suicide depuis un certain temps. Tous les éléments de la planification ne sont pas déterminés.	1. La personne est décidée, la planification du suicide est claire, la méthode est choisie, des préparatifs ont été réalisés. Le moyen est disponible.
2. La personne ne semble pas en crise ou très peu.	2. La personne est encore troublée émotionnellement.	2. La crise est très prononcée; beaucoup d'émotions ou au contraire, des émotions coupées complètement.
3. Elle ne fait pas de menaces suicidaires ou très peu.	3. Elle ne remet pas en cause son intention de se suicider.	3. La personne explique rationnellement son intention de se suicider
4. La personne est relativement calme.	4. L'équilibre émotionnel et mental est très fragile.	4. La personne a fait la tentative (ex. : les médicaments sont pris ou en train d'être absorbés).
5. La personne semble vouloir attendre avant de passer à l'acte.	5. Elle peut passer du calme à la crise très rapidement.	5. La personne est très agitée ou elle est complètement immobilisée par sa dépression (difficulté à parler).
6. La personne semble accepter notre aide (qu'on la rencontre ou qu'on la rappelle).	6. Elle peut nier avoir besoin d'aide.	6. La personne a peur de passer à l'acte; elle a peur de ce qu'elle pourrait faire.
7. Elle peut être émotionnellement troublée, mais elle vous dira que ça va, qu'elle a le contrôle et qu'elle appellera si ça ne va pas.	7. Les émotions sont plus contrôlées que pour une crise majeure.	7. La personne peut ne pas vouloir d'aide (même si elle appelle).
8. La personne parle de projets (investiguez les projets de voyage ou de départ).	8. Les idées sont un peu plus claires que pour une crise majeure.	8. La personne dit qu'elle n'en peut plus; qu'elle n'est plus capable de supporter ça.
9. La personne n'est pas anormalement euphorique (attention aux rémissions spontanées).	9. On sent que la personne se calme mais qu'elle peut quand même passer à l'acte.	9. La personne semble complètement dépassée par ce qui lui arrive ou au contraire explique beaucoup sa décision.
10. En général la personne, sans être euphorique, ne sera pas anormalement ou dramatiquement troublée émotionnellement.	10. Elle peut accepter l'idée d'attendre, mais à la condition d'être vue rapidement.	10. En général, une urgence est élevée quand il y a proximité du passage à l'acte (dans les 48 prochaines heures).
	11. En général, la tentative de suicide n'est que reportée.	

Cette grille est inspirée du manuel de formation de Suicide-Action Montréal.

3- QUOI FAIRE LORSQUE L'URGENCE SUICIDAIRE EST FAIBLE OU MOYENNE?



Vous pouvez continuer à intervenir auprès de la personne suicidaire, toutefois...

Intervenir auprès d'une personne suicidaire, c'est d'abord et avant tout entendre sa souffrance, être là avec elle et lui montrer notre intérêt, notre présence. Contrairement à ce que l'on pense, cette intervention peut être menée par l'entourage de la personne, par la collaboration des personnes qui sont autour d'elle.

Toutefois, il arrive aussi que des ressources plus spécialisées doivent être consultées et mises à contribution dans l'aide à apporter. C'est une question d'intensité et de gravité de la situation.

Ainsi, si l'intervenant se sent trop paniqué ou encore trop incompetent, son rôle peut se limiter à reconnaître la souffrance de la personne, à lui témoigner sa présence et à l'accompagner vers une autre ressource. Ce rôle de liaison est à la portée de tous et s'avère un élément crucial pour venir en aide aux personnes suicidaires. D'autres peuvent aller plus loin et faire le tour de la situation avec la personne. Quel que soit le chemin retenu, la simple écoute est déjà un grand pas en avant, car au risque de se répéter, la personne suicidaire se trouve dans une période de crise, dans un état de souffrance et de détresse.

«Il faut être en mesure d'épauler la personne suicidaire lorsqu'on aborde avec elle la question du suicide. S'il nous est difficile pour de multiples raisons de le faire ou d'assumer le leadership de l'aide, il est important d'accompagner la personne suicidaire vers une ressource qui sera en mesure de la supporter à plus long terme que nous.»
(Phaneuf et Séguin, 1987)

➔ Si vous continuez à intervenir vous-mêmes, nous vous suggérons les quelques pistes d'intervention à la page suivante.

➔ Si vous décidez de ne pas continuer à intervenir vous-mêmes, allez à la page 8.

QUELQUES PISTES D'INTERVENTION

✓ DÉSAMORCER LA SITUATION DE CRISE

Mentionnons tout d'abord que le but premier de votre intervention est de désamorcer la situation de crise, de permettre à la personne de partager son désespoir. Assez souvent, la personne semble submergée par une avalanche de problèmes. Il est nécessaire de cerner le plus étroitement possible ce qui ne va pas dans *l'immédiat*. Rappelons qu'il ne s'agit pas ici de régler en quinze minutes une vie perçue comme insoutenable, mais plutôt de mettre un peu d'ordre dans toute la souffrance ressentie ici et maintenant, quitte à composer avec les autres problèmes quand la crise sera apaisée. Le plus simple est de demander à la personne :

«Qu'est-ce qui fait si mal au point de vouloir mourir?»

✓ ÉTABLIR UNE ENTENTE CLAIRE

Il faut établir une entente claire avec la personne quant aux démarches qu'elle entreprendra. Cette entente consiste en un contrat de non-suicide avec une échéance et en précisant les limites personnelles de chacun. Il faut insister sur la disponibilité de d'autres ressources et de leur utilisation comme le CLSC.

✓ BRISER L'ISOLEMENT SOCIAL

Il faut briser l'isolement social de la personne. Il faut établir avec elle quelles sont les personnes significatives avec qui elle se sent bien. Celles-ci peuvent soutenir la personne suicidaire et l'accompagner. Il est également très important de ne pas être seul à soutenir la personne suicidaire et de ne pas s'engager à garder la situation secrète afin de permettre à tous les membres du réseau de la personne de partager les craintes, les insécurités et les progrès réalisés.

De plus, les membres du réseau de la personne suicidaire peuvent aussi contacter un organisme approprié afin d'être épaulés dans leur démarche. Cette forme de chaîne d'aide assure à chacun et à chacune un répit et montre à la personne suicidaire qu'elle est entourée et qu'elle peut compter sur plus d'une ressource.

✓ ASSURER UN SUIVI À LA CRISE
















À la fin de l'entretien, il est important d'assurer un suivi à la crise. Des membres de votre organisme peuvent travailler conjointement avec celui du réseau de la Santé et des Services sociaux et offrir une intervention bénéfique. D'un autre côté, le suivi vise à s'assurer que les solutions envisagées apportent des résultats et que la situation s'améliore.

✓ TERMINER L'ENTRETIEN

Parfois, la personne insiste pour poursuivre et même aborder d'autres aspects difficiles et problématiques de sa vie. Il est important de ne pas céder à l'aspect émotif de la situation. Terminez l'entretien lorsque vous croyez avoir fait ce qu'il fallait faire. Rappelez-vous que vous avez établi une entente claire avec la personne. Il faut alors s'en tenir à cette entente sans pour autant rejeter l'autre. Les solutions que la personne a envisagées avec vous, doivent se concrétiser afin de commencer à soulager la douleur.



Vous pouvez lui suggérer de consulter une des ressources suivantes :

Organismes	Comment se fait l'intervention?	À qui s'adresser?	 
CLSC MALAUZE Matapédia et St-Omer (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On désamorce la crise puis on complète une première intervention. On assure le suivi et la prise en charge s'il y a lieu. On oriente la personne vers d'autres ressources lorsque nécessaire. 	Service A.E.O/crise	 865-2221 Matapédia  364-7064 St-Omer  8h30 à 16h30 la semaine
INFO-SANTÉ CLSC (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On intervient et on apporte un soutien lors de la crise suicidaire. On oriente la personne vers d'autres ressources lorsque nécessaire. Info-santé est un service de consultation téléphonique confidentiel. 		 310-2572  En dehors des heures régulières de votre CLSC
CHBC de Maria (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On désamorce la crise puis on complète une première intervention. On assure le suivi et la prise en charge s'il y a lieu. On oriente la personne vers d'autres ressources lorsque nécessaire. 	L'urgence ou la clinique de santé mentale	 759-3443  24/24 h 7/7 jrs
Centre Accalmie à Matapédia (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On offre l'hébergement aux hommes, femmes et enfants en situation de crise suicidaire. On offre également un service de support-conseil aux personnes en situation de crise suicidaire. 	Prière d'appeler avant de se rendre	 865-2406  24/24 h 7 jours/sem.
L'association d'entraide pour la santé mentale de la Gaspésie (située à New Richmond)	<ul style="list-style-type: none"> On offre une aide et un soutien aux personnes suicidaires. L'association est une ressource alternative formée d'aidants naturels qui viennent en aide aux personnes vivant des problèmes émotionnels. Elle offre des services d'aide individuelle et de groupe d'entraide. 		 392-4888  8h30 à 12h 13h à 16h30
TEL-JEUNES (centre d'intervention téléphonique) (5 à 20 ans)	<ul style="list-style-type: none"> On intervient par téléphone auprès du jeune suicidaire (on évalue l'urgence suicidaire, on désamorce la crise, on apporte un support moral, on explore des solutions aux difficultés amenées par le jeune, etc.). 		 1-800-263-2266  24/24 7/7 jrs

4- QUOI FAIRE LORSQUE L'URGENCE SUICIDAIRE EST ÉLEVÉE?



Tentez de convaincre la personne qu'elle a besoin d'être aidée dans l'immédiat










- ✓ Incitez-la à utiliser les ressources mentionnées à la page suivante.
- ✓ Expliquez-lui et démystifiez avec elle les services qui y sont décrits.
- ✓ Si vous sentez une résistance chez la personne à utiliser les services offerts, n'hésitez pas à vérifier avec elle, ses craintes à consulter.
- ✓ Insistez sur la confidentialité entourant tous les services offerts.
- ✓ Offrez-lui de faire les premiers contacts avec elle auprès de la ressource afin de vérifier les disponibilités dans l'immédiat et prendre rendez-vous «Si tu veux, j'appelle X de l'organisme X».

SI LA PERSONNE *ACCEPTE* L'AIDE D'UNE RESSOURCE PROFESSIONNELLE











Contactez une des ressources suivantes :

(afin de vérifier les disponibilités dans l'immédiat et prendre rendez-vous)

Organismes	Comment se fait l'intervention?	À qui s'adresser?	 
CLSC MALAUZE Matapédia et St-Omer (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On désamorce la crise puis on complète une première intervention. On assure le suivi et la prise en charge s'il y a lieu. On oriente la personne vers d'autres ressources lorsque nécessaire. 	Service A.E.O/crise	 865-2221 Matapédia  364-7064 St-Omer  8h30 à 16h30 la semaine
INFO-SANTÉ CLSC (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On intervient et on apporte un soutien lors de la crise suicidaire. On oriente la personne vers d'autres ressources lorsque nécessaire. Info-santé est un service de consultation téléphonique confidentiel. 		 310-2572  En dehors des heures régulières de votre CLSC
CHBC de Maria (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On désamorce la crise puis on complète une première intervention. On assure le suivi et la prise en charge s'il y a lieu. On oriente la personne vers d'autres ressources lorsque nécessaire. 	L'urgence ou la clinique de santé mentale	 759-3443  24/24 h 7/7 jrs

Quoi faire lorsque l'urgence suicidaire est élevée ?

Organismes	Comment se fait l'intervention?	À qui s'adresser?	 
Hôpital régional de Campbellton	<ul style="list-style-type: none"> On assure une première intervention auprès de la personne en crise suicidaire. 		 1 (506) 789-5000  24/24 h 7 jours/sem.
Centre Accalmie à Matapédia (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On offre l'hébergement aux hommes, femmes et enfants en situation de crise suicidaire. On offre également un service de support-conseil aux personnes en situation de crise suicidaire. 	Prière d'appeler avant de se rendre	 865-2406  24/24 h 7 jours/sem.
TEL-JEUNES (centre d'intervention téléphonique) (5 à 20 ans)	<ul style="list-style-type: none"> On intervient par téléphone auprès du jeune suicidaire (on évalue l'urgence suicidaire, on désamorce la crise, on apporte un support moral, on explore des solutions aux difficultés amenées par le jeune, etc.). 		 1-800-263-2266  24/24 7/7 jrs



Accompagnez la personne dans la mesure du possible vers la ressource que vous avez contactée

SI LA PERSONNE *REFUSE* L'AIDE D'UNE RESSOURCE PROFESSIONNELLE

✓ Dans le cas d'un adulte :



Contactez immédiatement l'une ou l'autre des ressources suivantes :

afin de déterminer avec un intervenant compétent les mesures à prendre dans l'immédiat.

CLSC Malauze Demander le Service AEO/crise	☎ St-Omer : 364-7064 Matapédia : 865-2221	🕒 8 h 30 à 16 h 30 Lundi au vendredi
CHBC de Maria Demander l'urgence ou la clinique de santé mentale	☎ 759-3443	🕒 24/24 h 7 jours/sem.
Hôpital régional de Campbellton Service d'urgence	☎ : (506) 789-5000	🕒 24/24 h 7 jours/sem.
Info-santé CSLC	☎ 310-2c5L7s2c	🕒 En dehors des heures régulières de votre CLSC local
Sûreté du Québec Centre de télécommunication Matapédia New Richmond	☎ 1-800-461-2131 (418) 865-2115 (418) 392-4411	🕒 24/24h
Tel-jeunes	☎ 1-800-263-2266	🕒 24/24 h 7 jours/sem.

SI LA PERSONNE *REFUSE* L'AIDE D'UNE RESSOURCE PROFESSIONNELLE

✓ Dans le cas des moins de 18 ans :



Aviser les parents d'abord

Si l'intention suicidaire persiste ou demeure inquiétante, il est fortement suggéré **d'aviser les parents**, de leur indiquer que leur enfant semble préoccupé et qu'il a sans doute besoin d'un support particulier. La réceptivité des parents devant les difficultés de leur enfant est déterminante. Si les parents ne veulent pas ou ne semblent pas pouvoir apporter le support nécessaire à l'enfant et que la crise suicidaire risque de compromettre le développement ou la sécurité du jeune, vous devez :



Signalez la situation à la Direction du Centre jeunesse (auparavant appelée *Direction de la protection de la jeunesse*)

🕒 le jour
☎ 1-800-463-4225

🕒 la nuit et la fin de semaine
☎ 1-800-463-0629



Vous pouvez également contacter une des ressources suivantes :

CLSC Malauze Demander le Service AEO/crise	☎ St-Omer : 364-7064 Matapédia : 865-2221	🕒 8 h 30 à 16 h 30 Lundi au vendredi
CHBC de Maria	☎ 759-3443	🕒 24/24 h, 7 jours/sem.
Hôpital régional de Campbellton	☎ (506) 789-5000	🕒 24/24 h, 7 jours/sem.
Info-santé CSLC	☎ 310-2c5L7s2c	🕒 En dehors des heures régulières de votre CLSC
Sûreté du Québec Centre de télécommunication	☎ 1-800-461-2131	🕒 24/24h 7 jours/sem

5- QUOI FAIRE LORSQUE LA CRISE SUICIDAIRE EST DÉSAMORCÉE?

- ✓ Si vous avez amorcé et complété vous-mêmes une intervention auprès d'une personne suicidaire (généralement en urgence faible ou moyenne)

ET

- ✓ Si vous croyez avoir désamorcé ou diminué suffisamment l'intensité de la crise suicidaire

DES INDICES QUE LA CRISE SUICIDAIRE EST DÉSAMORCÉE :

- La personne accepte d'être aidée*
- Elle est motivée à entreprendre des démarches dans l'immédiat*
- Ses idées suicidaires sont nettement atténuées à la fin de votre entretien*



Assurez-vous qu'un suivi à la crise suicidaire est fait auprès de la personne, soit par vous, par son entourage ou par une personne professionnelle.

6- QUOI FAIRE EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE QUI TENTE DE SE SUICIDER?

Il se peut, quoique très rare, que vous soyez en présence d'une personne qui tente ou a tenté de se suicider (ex. : les médicaments sont pris ou en train d'être absorbés). Dans une telle situation, la dose peut être mortelle mais les effets peuvent durer assez longtemps avant le décès de la personne (parfois jusqu'à deux jours). Si une telle situation se présente :



Contactez dans les plus brefs délais l'une des ressources suivantes :

«Un intervenant déterminera avec vous une démarche à suivre»

CHBC de Maria «Urgence médicale»	☎ 759-3443	🕒 24/24 h 7 jours/sem.
Hôpital régional de Campbellton	☎ (506) 789-5000	🕒 24/24 h 7 jours/sem.
AMBULANCE	☎ 310-0911	🕒 24/24 h 7/7 jrs
SÛRETÉ DU QUÉBEC Centre de télécommunication Matapédia New Richmond	☎ 1-800-461-2131 ☎ (418) 865-2115 ☎ (418) 392-4411	🕒 24/24 h 7/7 jrs
CENTRE ANTI-POISON Québec Campbelton	☎ 1-800-463-5060 ☎ (506) 789-5111	🕒 24/24 h 7/7 jrs
CLSC Malauze Matapédia St-Omer	☎ 865-2221 ☎ 364-7064	🕒 8 h 30 à 16 h 30 (lundi au vendredi)
Info-Santé CLSC	☎ 310-2c5L7s2c	🕒 En dehors des heures régulières de votre CLSC local

7- QUOI FAIRE EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE DONT UN PROCHE PENSE À SE SUICIDER?

Une personne dont le conjoint, un parent, un ami ou un collègue de travail pense à se suicider doit pouvoir ventiler, parler des émotions et de l'inquiétude qu'elle ressent. Elle a aussi besoin de savoir quoi faire pour aider et soutenir son conjoint ou son ami qui pense à se suicider.

Si vous sentez que la personne a besoin d'en parler :
















Vous pouvez lui apporter un soutien émotif

- ✓ *Faites ventiler la personne sur ce qu'elle vit (ex. : Ça doit être difficile, etc.).*
- ✓ *Aidez-la à identifier ses limites personnelles (responsabilité, disponibilité, implication, énergie, etc.).*
- ✓ *Aidez-la à exprimer ses sentiments face à la personne suicidaire et à la situation (ex. : Tu ne sais pas quoi faire, tu te sens coupable, etc.).*
- ✓ *Normalisez ses sentiments (ex. : C'est normal que tu te sentes impuissant, etc.).*
- ✓ *Aidez-la à préciser ses propres besoins et ses demandes.*
- ✓ *Vérifiez si elle-même est actuellement suicidaire ou endeuillée par suicide.*
- ✓ *Conseillez-lui de ne pas aller au-delà de ses limites.*
- ✓ *Dites-lui de partager ce fardeau avec d'autres proches afin de ne pas s'épuiser et pour ne pas nuire à la relation d'aide.*
- ✓ *Dites-lui de ne pas maintenir son conjoint, son ami... suicidaire dans une situation d'aide constante.*
- ✓ *Suggeriez-lui de cacher dans un endroit sûr, les moyens les plus propices au suicide (armes à feu, médicaments, etc.).*

Si vous sentez que la personne a toujours besoin d'être aidée et conseillée à la suite de votre intervention :



Vous pouvez lui suggérer de consulter une des ressources suivantes :

Organismes	Comment se fait l'intervention?	À qui s'adresser?	 
CLSC MALAUZE Matapédia et St-Omer (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On assure une intervention qui vise à supporter et conseiller le proche d'une personne suicidaire. 	Service A.E.O/crise	 865-2221 Matapédia  364-7064 St-Omer  8h30 à 16h30 la semaine
INFO-SANTÉ CLSC (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On assure une intervention qui vise à supporter et conseiller le proche d'une personne suicidaire. 		 310-2572  En dehors des heures régulières de votre CLSC
CHBC de Maria (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On assure une intervention qui vise à supporter et conseiller le proche d'une personne suicidaire. 	La clinique de santé mentale	 759-3443  24/24 h 7/7 jrs
Centre Accalmie à Matapédia (tous les groupes d'âge)	<ul style="list-style-type: none"> On offre un service de support-conseil aux proches de la personne suicidaire. 	Prière d'appeler avant de se rendre	 865-2406  24/24 h 7 jours/sem.
L'association d'entraide pour la santé mentale de la Gaspésie (située à New Richmond)	<ul style="list-style-type: none"> On offre une aide et un soutien aux proches de la personne suicidaire. L'association est une ressource alternative formée d'aidants naturels qui viennent en aide aux personnes vivant des problèmes émotionnels. Elle offre des services d'aide individuelle et de groupe d'entraide. 		 392-4888  8h30 à 12h 13h à 16h30

8- QUOI FAIRE EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE DONT UN PROCHE S'EST SUICIDÉ?

Le suicide d'un proche peut être très perturbant. Toute personne endeuillée par suicide doit pouvoir ventiler, parler des émotions et des tourments qu'elle ressent. Le support d'une ressource professionnelle peut alors être nécessaire. Dans cette éventualité et dans le cas où la personne reconnaît que le décès était un suicide :



Assurez-vous d'abord de la validité de l'information auprès d'une source sûre (ex. : famille)



Témoignez votre sympathie

C'est une façon respectueuse d'aborder avec la personne ce qu'elle ressent à la suite du suicide d'un proche.



Encouragez la personne à parler de ce qu'elle vit avec sa famille, ses amis ou ses collègues de travail



Encouragez la personne à consulter l'une des ressources suivantes :

CLSC Malauze	
Matapédia	☎ 865-2221
St-Omer	☎ 364-7064
CHBC Maria (clinique de santé mentale)	☎ 759-3443
Centre Accalmie inc.	☎ 865-2406
Association d'entraide pour la santé mentale	☎ 392-4888

9- AGIR EN RESPECTANT SES LIMITES

S'ATTENDRE, ADMETTRE, COMPRENDRE :

- que l'on sera bousculé et même blessé
- que l'on a un pouvoir partiel mais réel qui peut être déterminant
- que l'autre a une responsabilité dans ce qui le regarde
- que le suicide nous interpelle tous, chacun à sa façon
- que nous devons être patients et respecter les limites et le rythme de l'autre
- que nous avons des limites qu'il faut connaître et respecter
- que nous ne pouvons pas tout régler tout de suite
- que nous ne pouvons pas tout régler à la place de l'autre
- que certains problèmes n'ont pas de solutions
- qu'on peut agir mais qu'on ne peut sauver
- que l'on se bat contre la souffrance et le désespoir et non contre la mort
- qu'il est absolument nécessaire de partager notre intervention
- que nous devons rester à l'écoute de nous-mêmes dans cette démarche
- que nous devons consulter au besoin et briser notre isolement
- que nous devons agir en partenaire
- que la douleur prendra du temps à s'estomper
- que nous devons admettre nos manques et apprendre d'eux
- que nous ne pouvons pas changer l'autre, mais l'accompagner dans son changement
- que nous devons nous faire confiance
- que nous devons être réalistes et référer au besoin

Inspiré du texte : S'attendre, Admettre, Comprendre par Serge Devarenes, M.Ps

QUOI FAIRE? «EN BREF»

PERSONNE EN CRISE SUICIDAIRE



ÉVALUER LE DEGRÉ D'URGENCE

URGENCE FAIBLE OU MOYENNE	URGENCE ÉLEVÉE	EN TENTATIVE DE SUICIDE
<ul style="list-style-type: none"> Flash suicidaire. Rumination sans menace de passage à l'acte dans les prochains jours. 	<ul style="list-style-type: none"> La planification du suicide est claire. Proximité de passage à l'acte dans les 48 prochaines heures. 	<ul style="list-style-type: none"> La tentative est en cours <p style="text-align: center;">ou</p> <ul style="list-style-type: none"> Menace de passage à l'acte sur-le-champs.
↓	↓	↓
<ul style="list-style-type: none"> Continuez votre intervention <p style="text-align: center;">ou</p> <ul style="list-style-type: none"> Référez à l'une des ressources suivantes : 	<ul style="list-style-type: none"> Offrez une aide immédiate à la personne. Accompagnez-la vers une ressource appropriée. 	<ul style="list-style-type: none"> Contactez dans les plus brefs délais l'un ou l'autre des services suivants :
↓	↓	↓
CLSC Malauze - Matapédia (418) 865-2221 - St-Omer (418) 364-7064 CHBC de Maria (418) 759-3443 Ass. d'entraide pour la santé mentale de la Gaspésie (418) 392-4888 Centre Accalmie (418) 865-2406 Tel-jeunes 1-800-263-2266 Info-santé (418) 310-2 _C 5 _L 7 _S 2 _L	CLSC Malauze - Matapédia (418) 865-2221 - St-Omer (418) 364-7064 CHBC de Maria (418) 759-3443 Hôpital Campbellton (506) 789-5000 Info-santé CLSC 310 2 _C 5 _L 7 _S 2 _C Tel-Jeunes 1-800-263-2266	CHBC de Maria (418) 759-3443 Hôpital Campbellton (506) 789-5000 Ambulance (418) 310-0911 Sûreté du Québec - Service 24 h 1-800-461-2131 - Matapédia (418) 865-2115 - New Richmond (418) 392-4411 CLSC Malauze - Matapédia (418) 865-2221 - St-Omer (418) 364-7064 Centre anti-poison : - Québec 1-800-463-5060 - Campbellton (506) 789-5111 Info-santé CLSC (418) 310-2 _C 5 _L 7 _S 2 _C



LA PERSONNE REFUSE DE COLLABORER



ADULTE



MOINS DE 18 ANS



Contactez immédiatement l'une ou l'autre des ressources suivantes :	Avisez d'abord les parents (si impossibilité des parents à collaborer)
---	---



CLSC Malauze Matapédia (418) 865-2221 CLSC Malauze St-Omer (418) 364-7064 CHBC de Maria (418) 759-3443 Hôpital régional de Campbellton (506) 789-5000 Sûreté du Québec - Services 24 heures 1-800-461-2131 - Matapédia (418) 865-2115 - New Richmond (418) 392-4411 Info-santé CLSC 310-2 _C 5 _L 7 _S 2 _C Tel Jeunes 1-800-263-2266	<p style="text-align: center;">SIGNEZ LA SITUATION AU CENTRE JEUNESSE</p> <p>Téléphone : 1-800-463-4225 (jour) 1-800-463-0629 (nuit et fin de semaine)</p>
--	---

DESTINATAIRES : -Responsable (s) de la diffusion du guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire

EXPÉDITEUR : Rodrigue Gallagher, agent de planification

DATE : Le 2 octobre 1995

OBJET : Mise à jour du guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire

Madame,
Monsieur,

Il me fait plaisir de vous transmettre la version révisée du guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire.

Plusieurs modifications et ajouts ont été apportées au contenu du guide de l'an dernier. Les annexes ont été enlevées mais quelques unes ont été intégrées au contenu du guide afin de les rendre plus facilement accessibles à l'intervenant qui en fera usage. Également, nous avons amélioré l'aspect visuel du document afin qu'il devienne un outil plus attrayant pour les utilisateurs.

Si vous prévoyez faire une mise à jour du guide de l'an dernier et si vous désirez utiliser la version révisée, il sera possible de vous faire parvenir la disquette (Microsoft word)) de cette version du guide.

Si vous avez des questions, des commentaires, des suggestions à propos de la version révisée du guide d'intervention et de référence, n'hésitez pas à m'en faire part. Pour obtenir une copie du guide sur disquette, vous pouvez me contacter à la Direction de la santé publique, au 368-2443.

Veillez accepter, Madame, Monsieur, mes sincères salutations.

p.j. - Guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire. (version révisée)

À QUI CE GUIDE PEUT-ÊTRE UTILE ?

Suggestion d'une liste des intervenants possiblement intéressés à recevoir le
«*guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire*»

RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX :

- Intervenants des CLSC
- Personnel des Centres hospitaliers (urgence, département de santé mentale, clinique externe, etc.)
- Intervenants du Centre jeunesse
- Infirmiers et médecins des centres hospitaliers de soin de longue durée
- Intervenants des centres de réadaptation

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES :

- animateurs et coordonnateurs des Maisons des jeunes
- Intervenants des Maisons d'hébergement et de transition
- Intervenantes et coordonnatrices des Centres de femmes
- Intervenants des Associations d'entraide en santé mentale
- Intervenants des Centres de réadaptation en toxicomanie
- Responsables de l'Association des aînés
- Personnel salarié et bénévole des Centres d'action bénévole

MILIEU SCOLAIRE :

- Directeur et directeurs-adjoints dans les écoles secondaires
- Intervenants psychosociaux du Cégep
-

AUTRES :

- Policier de la Sûreté du Québec et de la ville s'il y a lieu
- Intervenants du Centre travail Québec
- Services externes de Main-d'oeuvre (S.E.M.O.) «points de services»
- Intervenants des Centres d'emploi du Canada
- Gardiens et autres intervenants du Centre de détention
- Intervenants du Centre de probation
- Infirmiers et autres intervenants du programme d'aide aux employé(e)s d'entreprises privées

AUTRES (suite)

- **Responsables des ressources humaines dans les organismes gouvernementaux et para-gouvernementaux (ex: Hydro-Québec...)**
- **Conseillers en orientation de la société québécoise de la main-d'oeuvre**
- **Médecins en cabinet**
- **Curés de paroisse**
- **Propriétaires d'entreprises funéraires**
- **Psychologues en cliniques privées**
- **Intervenants de la Commission de la santé et de la sécurité au travail**

Note : Les organismes et institutions apparaissant sur cette liste ont été proposés par des intervenants provenant de divers milieux de travail. Cette liste n'est donc pas exhaustive.

Le 29 janvier 1996

Madame,
Monsieur,

Il nous fait plaisir de vous envoyer le guide d'intervention et de référence «*Le suicide...quoi faire*» pour les années 1996-1997.

Ce guide d'intervention et de référence pour les situations de crise suicidaire a pour but d'aider tous types d'intervenants à réagir d'une façon éclairée s'ils sont confrontés à des conduites suicidaires dans leur milieu de travail et à référer rapidement si nécessaire.

Comme nous souhaitons que ce guide devienne un outil de référence en prévention du suicide dans la MRC d'Avignon, nous vous demandons de le faire circuler à l'intérieur de votre organisme afin que les intervenants concernés puissent en prendre connaissance.

Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration et nous vous prions d'accepter Madame, Monsieur, nos salutations sincères.

p.j. Guide d'intervention et de référence «*Le suicide...quoi faire*»

Conception et rédaction :

Rodrigue Gallagher
Direction de la santé publique

Adaptation :

Groupe de travail en prévention du suicide
de la MRC d'Avignon

Première parution : 1994

Mise à jour : 1996

