

LE SUICIDE

Document de
prévention
et de postvention

 COLLÈGE
DE MAISONNEUVE

Rédaction

Ann Comtois, psychologue
Nancie Dorval, psychologue

Collaboratrice

Hélène Boulay,
conseillère au Service de l'aide pédagogique individuelle



Ce document est protégé par la loi sur les droits d'auteurs; toute reproduction totale ou partielle est interdite sans l'autorisation écrite des Services aux étudiants.

Note : Dans ce document, l'emploi du masculin a pour but d'alléger le texte et s'applique aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Personnes-ressources en cas d'urgence

Nancie Dorval, Ann Comtois
Poste 4175, local D-3629

Table des matières

1. Présentation	p.5
2. Développement de la crise suicidaire	p.6
3. Quelques indices pour reconnaître une personne à risque	p.6
a) Signes comportementaux	p.6
b) Signes psychologiques.....	p.7
c) Messages verbaux directs ou indirects	p.7
4. Intervention et ressources	p.7
5. Intervention en cas de décès par suicide	p.8
a) L'annonce à un groupe : paramètres d'intervention	p.8
b) L'équipe de postvention.....	p.9
6. Conclusion	p.10

1. Présentation

« Le suicide est [...] un problème important de santé publique et une tragédie sur le plan individuel et familial. L'augmentation constante du nombre de suicides au Québec et la grande souffrance qui est associée à ce problème suscitent un engagement et une volonté d'action. »¹

En regard de cette situation qui n'est pas sans toucher la communauté de Maisonneuve, plus particulièrement par rapport aux étudiants qui fréquentent le Collège, les Services aux étudiants ont entrepris d'instaurer divers mécanismes de prévention du suicide.

Après une formation sur le suicide offerte aux membres du personnel en mars 2000 et la rédaction d'un protocole d'intervention en cas de suicide, le présent document, *Le Suicide, document de prévention et de postvention*, vise quant à lui à informer et à outiller davantage un plus grand nombre de personnes qui pourraient être en contact avec des élèves à risque.

Dans un premier temps, nous y aborderons brièvement le processus suicidaire. Nous proposerons ensuite quelques pistes pour intervenir auprès d'une personne en crise, ainsi qu'une liste de ressources internes et externes. Finalement, certains paramètres de l'intervention auprès des endeuillés seront présentés afin de mieux connaître les interventions suggérées dans de telles situations.

¹ Gouvernement du Québec, *La Stratégie québécoise d'action face au suicide*, 1998, consultation le 13 février 2001.
Adresse URL : <http://www.oricon.ca/gaaslin/strategie/09.htm>

2. Développement de la crise suicidaire

Un état de crise peut se développer lorsque l'équilibre habituel d'une personne est bouleversé par un stress ou une série d'événements stressants (deuil, échec, rupture amoureuse, déménagement, difficultés financières ou familiales, etc.).

Lorsque la personne n'arrive plus à faire face à ses difficultés avec ses mécanismes habituels d'adaptation, elle peut éprouver un sentiment de vulnérabilité et ressentir une souffrance qui génère un sentiment d'impuissance. Si la souffrance atteint un niveau jugé intolérable, il ne suffit alors que d'un événement précipitant (la goutte qui fait déborder le vase) pour la plonger dans un état de crise. C'est pendant cet état de crise que les idées suicidaires peuvent se développer et que la tentative de suicide peut se produire.

Le processus menant à la crise suicidaire est semblable qu'il s'agisse d'adultes ou de jeunes. Pour ces derniers, le processus semble se dérouler plus rapidement, d'où l'importance d'en reconnaître rapidement les signes avant-coureurs et de réagir promptement en guidant la personne vers un service d'aide (voir p. 7).

3. Quelques indices pour reconnaître la personne à risque

La présence d'un seul signe comportemental ou psychologique n'est pas nécessairement précurseur d'un processus suicidaire. Une accumulation de signes devient un indicateur plus probant d'un risque suicidaire. Toutefois, des messages verbaux directs, même s'ils ne sont pas accompagnés de manifestations psychologiques ou comportementales, doivent toujours être considérés comme des signes inquiétants.

a) Signes comportementaux

- changement marqué de l'humeur;
- modification des habitudes de sommeil ou des habitudes alimentaires;
- état dépressif;
- isolement social ou retrait du réseau d'amis;
- laisser-aller graduel aux plans vestimentaire et hygiénique.

b) Signes psychologiques

- expériences émotionnelles difficiles tels une perte récente ou un événement traumatisant (divorce, accident, échec, fin d'une relation amoureuse, deuil, etc.);

- diminution de l'estime de soi;
- profond désintéressement des activités habituelles;
- expression de sentiments tels la tristesse, l'ennui, le désespoir, la culpabilité et une irritabilité accrue;
- incapacité d'établir des relations personnelles intimes ou perte de celles-ci.

c) Messages verbaux directs ou indirects

- « Je n'aurai plus de problèmes. »
- « Je vais bientôt partir pour un long voyage... »
- « Vous allez bientôt avoir la paix. »
- « Je voudrais être ailleurs. »
- « Il n'y a plus rien qui me retient. »
- « La vie ne vaut pas la peine... »
- « Je veux en finir. »
- « Je vais me tuer / me suicider. »

Si vous doutez de l'évaluation des signes que vous observez, n'hésitez pas à communiquer avec le Service de psychologie, au poste téléphonique 4175.

4. Intervention et ressources

Si vous pensez reconnaître, dans les comportements et les propos d'une personne, des indices de crise suicidaire, il est important de l'inviter à communiquer avec une des ressources suivantes :

- Ressources internes :
Service de psychologie du Collège, au poste 4175.
Au besoin, téléphonez pour la personne ou accompagnez-la au service (local D-3629).
- Ressources externes :
 - » Suicide Action Montréal au (514) 723-4000;
 - » Tel-jeunes au (514) 288-2266
(www.tel-jeunes.com);
 - » Tel-Aide au (514) 935-1101;
 - » Jeunesse, j'écoute au 1-800-668-6868
(jeunesse.sympatico.ca);
 - » CLSC Hochelaga-Maisonneuve (514) 253-2181;
 - » Centre de crise en santé mentale L'Entremise (514) 351-9592 ;
 - » www.detresse.com

Au besoin, communiquez vous-même avec la ressource. Une fois le contact établi, laissez la discussion se poursuivre entre l'intervenant et la personne en difficulté.

Idéalement, demeurez présent lors de cette discussion afin de vous assurer que la crise s'est suffisamment résorbée et que la personne a l'intention, à court terme, de consulter des ressources spécialisées.

Les parents, le conjoint ou la conjointe peuvent aussi être des ressources importantes. Il est parfois possible, avec l'accord de la personne, de contacter ses proches et de les impliquer dans la démarche de référence vers les services d'aide.

5 Intervention en cas de décès par suicide

a) L'annonce à un groupe : paramètres d'intervention

La plupart des crises suicidaires ne mènent pas à une tentative de suicide. Cependant, il arrive que le geste soit posé et qu'il soit fatal.

Il est important d'annoncer le suicide aux personnes qui côtoyaient directement le défunt (collègues de classe, membres d'activités parascolaires, groupe d'amis, etc.) afin d'identifier les personnes vulnérables, c'est-à-dire celles déjà elles-mêmes engagées dans un processus suicidaire pour ainsi prévenir l'effet de contagion.

Toutefois, aviser les jeunes du suicide d'un de leurs collègues de classe peut comporter certains risques. Il

a été démontré que le fait de parler du suicide avec les jeunes peut avoir un effet incitatif si le contenu demeure strictement factuel ou si la discussion ne permet pas aux jeunes de verbaliser leurs émotions et de les informer sur les ressources qui sont à leur disposition. Il est donc important d'être en mesure de dépister les jeunes qui réagissent à l'annonce d'un suicide - en reconnaissant les signes et symptômes reliés à une crise suicidaire - dans le cadre d'une rencontre structurée.

Voici certains paramètres d'intervention pouvant vous permettre de mieux gérer l'annonce d'un suicide à un groupe :

À FAIRE

- Indiquer la date, le lieu et le moyen par lequel l'étudiant est décédé (si l'information est confirmée). L'objectif est de dévoiler ces détails afin d'éviter la propagation de rumeurs ou de spéculations sur le décès.
- Indiquer qu'il peut être normal d'éprouver une gamme d'émotions telles la surprise, la peine, le sentiment d'injustice, l'incompréhension, la colère, etc.
- Laisser du temps en classe pour que les étudiants verbalisent leurs émotions, s'ils le désirent.

- Transmettre aux étudiants les noms des personnes-ressources du Collège et les numéros de téléphone des centres d'aide externes (voir p. 7).

À ÉVITER

- Glorifier le geste suicidaire en disant, par exemple « il a fait preuve de courage en posant ce geste », « il faut être courageux pour être capable de s'enlever la vie », etc. Mettre en valeur l'acte suicidaire peut inciter une personne déjà engagée dans un processus suicidaire à vouloir chercher son « heure de gloire » à travers une tentative de suicide.
- Chercher des raisons qui tendent à identifier un ou des coupables (exemple : « il venait de « casser » avec sa blonde, il ne pouvait vivre sans elle », etc.). Si les membres du groupe tendent à chercher des coupables ou des raisons pour expliquer le suicide, indiquer qu'il est normal de chercher à comprendre car ainsi on a l'impression de donner un sens à cette mort. Cependant, la personne décédée était la seule à connaître les véritables motifs de son geste et, malheureusement, elle n'est plus là pour nous expliquer ce qui l'a incitée à mettre fin à ses jours.

Si, à la suite de la discussion en groupe, vous remarquez des changements de comportements chez certains

étudiants, communiquez avec un des membres de l'équipe de postvention (poste 4175).

Il est possible que vous appreniez le suicide d'un de vos étudiants de façon impromptue, au début d'un cours. Si vous vous trouvez dans une telle situation, il est bien important d'aviser la secrétaire générale, Brigitte Desjardins (poste 4599), ou les psychologues du Collège (Ann Comtois ou Nancie Dorval, poste 4175) afin que celles-ci puissent confirmer l'information auprès de la famille du défunt. Il serait toutefois important de prendre quelques minutes afin de discuter de cette nouvelle avec votre groupe en vous inspirant des paramètres présentés précédemment.

b) L'équipe de postvention

La postvention consiste à réaliser des activités visant à réduire les effets négatifs, à court et à long termes, d'un traumatisme causé par le suicide d'une personne de l'entourage plus ou moins immédiat. Selon les chercheurs en suicidologie, la postvention serait une des meilleures méthodes de prévention du suicide pour les endeuillés.

Une équipe de postvention a été mise sur pied afin d'effectuer des interventions sur le terrain à la suite d'un suicide. Si vous apprenez le décès d'une personne du Collège, nous vous demandons de communiquer soit

avec la secrétaire générale, Brigitte Desjardins au poste 4599, soit avec les psychologues du Collège, au poste 4175, afin que se mette en branle le processus d'intervention.

Le rôle de l'équipe de postvention sera alors :

- d'analyser les besoins et de déterminer le niveau d'intervention à effectuer;
- d'identifier les groupes pour lesquels une intervention sera proposée;
- d'effectuer une rencontre auprès des groupes ciblés;
- d'offrir un suivi individuel aux personnes affectées par ce décès.

Les membres de l'équipe de postvention sont :

- Nancie Dorval, Service de psychologie, poste 4166
- Ann Comtois, Service de psychologie, poste 4860
- Louise Gatien, Service de l'aide à l'apprentissage, poste 4174
- Hélène Boulay, Service de l'aide pédagogique individuelle, 4159
- Suzanne Blouin, Animation à la vie spirituelle, poste 4533
- Michel Bussière, Animation à la vie spirituelle, poste 4374

6. Conclusion

Dans ce document, nous avons tenté d'adapter les stratégies d'intervention suicidaire aux particularités de notre milieu collégial. Nous vous avons brièvement présenté des informations pour vous permettre de dépister une personne potentiellement suicidaire et nous vous avons suggéré des pistes pour intervenir auprès de personnes en crise et auprès d'étudiants endeuillés.

L'intervention et la postvention de crise suicidaire comportent parfois des éléments particuliers et ce modèle d'intervention ne pourra pas toujours être appliqué tel quel. Si vous doutez de la façon d'adapter ce modèle à la situation devant laquelle vous vous trouvez, nous vous invitons à communiquer avec les psychologues du Service de psychologie du Collège, au poste téléphonique 4175.