

COMPRENDRE LE SUICIDE ET LE PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE



Les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) font face à de nombreux **facteurs de risque professionnel** qui peuvent avoir un impact sur leur santé mentale et leur risque de s'enlever la vie, y compris : les expositions fréquentes à des traumatismes dans l'exercice de leurs fonctions ; la tendance à s'occuper d'autrui plutôt que de leurs propres besoins ; l'accès à des armes et d'autres moyens létaux ; ainsi que la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale dans les milieux de travail du PSP.

Si vous avez besoin d'aide immédiate, **appelez ou textez le 988**. La ligne d'aide en cas de crise de suicide du Canada est un service d'écoute pour vous confier **24 h sur 24, chaque jour de l'année**. Si vous êtes en danger de mort, appelez immédiatement le 911.

Prévention du suicide et PSP : ce qui pourrait aider, selon les chercheurs

- Améliorer le dépistage et le traitement de la dépression et d'autres troubles de santé mentale dans les services de soins primaires (par exemple, votre médecin de famille).
- Former des « sentinelles », comme des pairs aidants, en intervention en situation de crise de suicide : outillant ceux et celles qui sont susceptibles d'entrer en contact avec des personnes en détresse au travail.
- Écouter et collaborer sans porter de jugement : permettant aux personnes de gérer leurs propres besoins en matière de soutien.
- Partager les témoignages de survivants : des exemples de personnes qui vivent, ou qui ont survécu, à des problèmes de suicidalité et de santé mentale.
- Impliquer la famille, les amis et les coéquipiers dans les efforts d'intervention et de prévention du suicide, et leur fournir leurs propres soutiens.
- Remédier aux les facteurs structureaux qui contribuent aux décès par suicide : en milieu de travail, et dans l'ensemble de la société.
- Effectuer une intervention en santé mentale qui est pertinente à la culture, et efficace.

Il n'existe pas d'approche universelle à la prévention du suicide. Chaque personne a une identité, des besoins et fait face à des défis qui lui sont propres. De plus, la culture et la pression des différents secteurs du PSP sont uniques.

Augmenter la sensibilisation et diminuer la stigmatisation

La pression pour maintenir une image de force et de détermination est grande dans les milieux professionnels du PSP, et la stigmatisation liée à la santé mentale persiste.

L'autostigmatisation et les croyances négatives concernant ses propres problèmes de santé mentale peuvent particulièrement empêcher les membres du PSP de demander de l'aide.

Nous pouvons nous attaquer à la stigmatisation en ayant des conversations sur le suicide sans porter de jugement, et en normalisant la discussion concernant la santé mentale. Nous pouvons également faire pression sur nos syndicats et nos organisations professionnelles pour qu'ils participent aux efforts de sensibilisation et d'élaboration de programmes en matière de santé mentale.

BIBLIOGRAPHIE

ICRTSP (26 septembre 2024) Starting the conversation: Discussing suicide in relation to first responders and other public safety personnel. Accessible au : <https://www.youtube.com/watch?v=z6Sk87xkyQ8>
ICRTSP (6 septembre 2023) Suicide prevention in public safety personnel in Canada: What would that look like and who should be involved? Accessible au : https://www.youtube.com/watch?v=3_j1DE73BNk

L'ICRTSP reconnaît avec gratitude les contributions de : Dre Allison Crawford, Dr Jonathan Douglas, Dre Christine Genest, Laura Kloosterman, et Dr Simon Hatcher. Infographie préparée par Kara Vincent.

