



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)¹.

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 jour³. Nous ignorons combien des Canadiens qui meurent par suicide sont des membres du PSP. Par contre, nous savons que les comportements suicidaires (c.-à-d., les idées, les plans, les tentatives) semblent beaucoup plus élevés parmi le PSP, que parmi la population générale². Des preuves existent aussi que les membres féminins et les membres âgés de moins de 30 ans rapportent davantage de comportements suicidaires au cours de leur vie².

Pourquoi les membres du PSP sont-ils différents?

Les membres du PSP font face à plusieurs facteurs de risque de suicide particuliers, liés à leur profession, notamment :

- 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 membres du PSP bénéficient aussi de certains facteurs de protection associés à leur travail, dont :

- la connectivité ou le sens de la camaraderie avec leurs collègues;
- le soutien social; et
- la détermination ou le sens du devoir.

Aider à diminuer le suicide chez le PSP

C'est peut-être difficile de savoir qui pense au suicide; toutefois, nous pouvons prendre des mesures afin d'encourager à parler de suicide et à demander de l'aide.

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 : « Vous sentez-vous suicidaire? »
- S'attaquer aux facteurs associés comme l'accès à des soutiens en santé mentale fondés sur des données probantes, la stigmatisation, ou les barrières culturelles.
- Offrir une formation fondée et orientée sur des données probantes aux personnes qui risquent de rencontrer des membres du PSP en détresse présentant un risque de suicide plus élevé (p. ex., les superviseurs, les pairs aidants).

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 des soutiens fondés sur des données probantes⁴.

- 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.

- Fournir des soutiens en santé mentale fondés sur des données probantes, à ceux et celles, incluant la famille, qui connaissaient la personne décédée.
- Être empathique et compatissant. S'assurer de traiter les tentatives de suicide et le décès par suicide comme étant liés au service.
- Améliorer la façon dont les médias rapportent les suicides chez le PSP, en mettant l'accent sur le service plutôt que la mort de la personne.

Comment aider une personne en crise

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 devriez⁵ :

- 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 :
 - o une ligne d'écoute téléphonique;;
 - Parlons suicide Canada au 1-833-456-4566
 - Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) au 1-866-APPELLE
 - o Une personne de confiance (pair aidant); ou
 - o 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 :

- [L'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](#)
- [L'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. Carleton, R. N., Afifi, T.O., Turner, S., Taillieu, T., LeBouthillier, 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
3. 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>
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>.