

# L'intervention en prévention du suicide auprès des hommes : des repères utiles pour les intervenants de tous les milieux

**Gabriel Marcotte**  
*Intervenant à l'accessibilité*

**Marc Pagé**  
*Intervenant à l'accessibilité - nuit*

**Suicide Action Montréal**  
16 novembre 2017

# Suicide Action Montréal

Interventions auprès de :

- Personnes suicidaires
- Proches de personnes suicidaires
- Endeuillés par suicide

Interventions et formations auprès de :

- Intervenants et professionnels œuvrant auprès notre clientèle
- Sentinelles dans un milieu de travail

# Le suicide chez les hommes

- Les hommes représentent le  $\frac{3}{4}$  des suicides complétés
- Mondialement, le ratio de suicide est de 1 femme / 3 à 6 hommes
  - Au Québec, ce ratio est de 1 femme / 3,4 hommes
    - Déclencheur le plus fréquent : la rupture
- Le taux de suicide atteint son maximum à la tranche d'âge de 45 à 64 ans

# Le suicide chez les hommes

- L'adhésion aux rôles traditionnels masculins est un facteur de risque
- La recherche d'aide n'arrive que lorsque l'homme est « à BOUTTE », ce qui peut être après plusieurs semaines, mois, années, voire décennies
- L'aide peut être vu comme une perte d'autonomie et une preuve de faiblesse
  - Les rôles traditionnels peuvent être vécu différemment selon l'âge

# Approche orientée vers les solutions

L'AOS, approche orientée vers les solutions, est l'approche de base utilisé à  
Suicide Action Montréal

Ses postulats :

- Toute personne dispose de ressources et de forces lui permettant de se libérer d'une préoccupation
- L'intervenant a comme mandat de trouver l'élément à changer et d'amplifier le changement
- Un petit changement peut être porteur d'autres changements
- Il n'est généralement pas nécessaire que l'intervenant en sache beaucoup sur la préoccupation elle-même pour aider la personne qui le consulte à s'en défaire
- Il n'est pas indispensable que l'intervenant connaisse la cause d'une préoccupation pour aider la personne qui le consulte à s'en défaire

# Approche orientée vers les solutions

- La personne suicidaire fixe elle-même ses objectifs
- Il est possible d'obtenir **rapidement** des changements et de se libérer rapidement d'une préoccupation
- Il n'existe pas de perception unique et correcte des choses, seulement une pluralité de points de vue tout aussi justes les uns que les autres
- L'intervention doit être axée sur ce qui est réalisable et peut être changé

# La grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire

Lavoie, B., Lecavalier, M., Angers, P., Houle, J. (2012). **Grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire : Fondements théoriques et pratiques.** Centre Dollard-Cormier – Institut universitaire sur les dépendances et Suicide Action Montréal.

- Recension des écrits et des outils d'évaluation existants
- Échanges avec les chercheurs mandatés pour recenser les bonnes pratiques
- Consultations d'experts et groupes de discussion avec des professionnels
- Utilisation des vignettes cliniques et comparaison des cotes obtenues entre différents évaluateurs



# La grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire

## Conditions d'utilisation

- L'outil ne doit en aucun cas être administré uniquement comme questionnaire
- L'utilisation doit s'inscrire à l'intérieur d'une alliance thérapeutique et dans le contexte d'une intervention complète
- L'intervenant doit travailler sur l'ambivalence et le repositionnement de la personne suicidaire en même temps qu'il explore les critères de dangerosité.
- La *Grille* est accompagnée par un guide de pondération
- L'utilisation de la *Grille* et de son guide de pondération nécessite une formation (*Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques*)
- **À noter que la grille ne s'applique qu'aux personnes de 14 ans et plus**



# La grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire

- Le but n'est pas d'éliminer les idées suicidaires, car il s'agit d'un symptôme de la souffrance de la personne
- On souhaite diminuer la dangerosité et augmenter les chances de s'éloigner du suicide, autrement dit faire gagner du contrôle sur les idées suicidaires
- Vous ne changerez fort probablement pas la vie d'une personne en une seule rencontre (bien que ce soit possible!), mais vous pourrez semer des graines

# La grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire



7 critères

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| Planification du suicide         | Tentative de suicide |
| Capacité à espérer un changement | Usage de substance   |
| Capacité à se contrôler          | Présence de proche   |
| Capacité à prendre soin de soi   |                      |

Conclure en sécurité

# Entrer en contact

- Ajuster sa voix (plus grave, directe, même propos, mêmes émotions)
- Répondre rapidement à la demande d'aide...  
...mais ramener à la réalité du temps
- Éviter les phrases toutes faites, impersonnelle
- Éviter d'infantiliser (préserver l'orgueil et la dignité dans la recherche d'aide)
- Relation d'égal à égal, pour les « accoter »
- Fait et action plutôt que ressenti : qu'avez-vous **fait** pour remédier à la situation jusqu'à présent, quelle a été votre **réaction** face à ça,
- Éviter de demander, mais se permettre une proactivité : être à propos
- Formalités (serrer la main, vouvoiement...) peuvent être importants

# Planification du suicide

- Être direct, dire les choses telles qu'elles sont : « Pensez-vous au suicide? »
- Comment, où et quand (COQ)
- Éloigner et se débarrasser du moyen
- Normaliser : beaucoup, mais pas tous, pensent au suicide. *La vaste majorité des gens qui pensent au suicide ne font pas de tentative*
- Mythes :
  - On ne peut pas savoir si quelqu'un pense au suicide...  
...mais on peut le demander si on croit voir des signes
  - Il ne faut pas parler de suicide, car ça peut donner l'idée...  
...alors que l'idée de suicide est commune (téléromans, nouvelles)

# Tentatives de suicide

*Les personnes ayant déjà fait une tentative dans le passé sont beaucoup plus à risque d'en commettre à nouveau*

- Vérifier si contexte similaire et si évolution dans choix du moyen
- Qu'est-ce qui a été fait à l'époque... et depuis
- Différentes situations peuvent mener à différentes solutions

# Capacité à espérer un changement

*Trouver une/des raisons de vivre est ce qui est le plus aidant à long terme*

- Ce que les personnes suicidaires remettent en question, ce n'est pas leur passé, mais leur futur
- Emphase sur les compétences, succès et réussites
- Faire vivre des succès prochainement
- Valeurs traditionnelles ont aussi du positif : responsabilisation, certains aspects sont à valoriser
- Rôle de père quand ils ont des enfants
- Rôle en général (collègue, parents, enfants, travail, époux)

# Capacité à espérer un changement

- Expérience de vie et de travail (compétences, actions dont il peut s'inspirer)
- Leur donner un sentiment de compétence « moi j'aurais pas pensé à ça », montrer l'admiration qu'on peut avoir
- Être authentique
- Valeurs comme liens envers les émotions
- En profiter quand l'homme rentre dans ses émotions et leur laisser de la place.
- Qu'est-ce que vous voulez? Que feriez-vous si votre souffrance disparaîtrait?  
Futur qui vaut la peine (un projet, un rêve)
- Moments d'exception



# Usage de substances

*La moitié des personnes décédées par suicide l'ont fait sous l'influence de l'alcool.*

- Effets sur les idées suicidaires
- Down de stimulant (jusqu'à 48h après consommation) peuvent être des moments plus dangereux
- Normaliser, il reste qu'il y a un plaisir dans l'alcool
- Être proactif, profiter des occasions : d'où vient l'alcoolisme?
- Réduction des méfaits par le passé

# Capacité à se contrôler

*Le passage à l'acte est souvent impulsif, pas le processus d'idéations suicidaires*

- De 1 à 10, où est le niveau de contrôle?
- « Êtes-vous impulsif? Est-ce que ça peut arriver sur un coup de tête? »
- Valider le sentiment de colère : être en colère n'est pas qu'être agressif ou violent, ça peut être un tremplin pour établir un contact avec les émotions ou pour trouver des moyens déjà connus pour reprendre du contrôle
- Accueillir l'humour : c'est un mécanisme sain de protection qui calme
- Ce qui peut être fait

# Présence de proches

- Rupture = perte de l'unique confident, celle/celui qui aide à accéder à tout
- Aider à rétablir ou préserver le lien avec les proches
- **Comment** est-ce qu'ils montrent à sa femme ou à ses amis qu'il ne va pas bien?
- Outiller les proches : ils peuvent se permettre des choses qu'on ne pourrait pas faire
- Identifier une personne qui peut servir de « type » d'ami (émotionnel / informationnel / transactionnel)

# Présence de proches

- Rappel : Rôle de père quand ils ont des enfants (**qu'est-ce qu'il fait**)
- Rappel : Rôle en général (collègue, parents, enfants, travail, époux)
- Travail « en gang », bien qu'il veut se débrouiller seul
- Interculturel : faire usage des richesses culturelles (communautés, religions, leurs façons de prendre soin des leurs, etc.)

# Capacité à prendre soin de soi

- Activités : aident à se protéger vs signe inquiétant si sont laissées de côté
- Clarifier « la game », le fonctionnement du système
- Respect du temps de compréhension (ne pas référer trop rapidement)
- Informer, pour savoir comment ça marche, explicitement
- Attentes : c'est n'est pas comme aller à la quincaillerie
- Démystifier la demande d'aide : c'est une force, on se donne tout ce qu'on a besoin
- Ce qu'ils font de différents
- Certains enjeux de séduction : avoir une expérience positive avec une femme malgré des blessures narcissiques

# Conclure en sécurité

- Contrat de vie/non-suicide
- Demander l'accord pour inclure dans le processus de décisions
- « J'ai quelques idées, vous me direz ce que vous en pensez? »
- CRAPP : Concret, Réalise, y Adhère, Petit et dans le Présent
- « Qu'est-ce que vous voulez? »
- Préférences d'interaction (téléphone, face à face, groupe de soutien)
- Suivi : « Je voulais prendre des nouvelles, comme ça »
- Si la loi P-38 s'applique, 911 ou hôpital

# Structure d'intervention en résumé

- Accueillir et créer une alliance thérapeutique
  - Respect et confiance
  - Écoute et empathie
- Effectuer une première et brève exploration de la situation
  - Donner du temps au problème
  - Aller chercher des ressources dans le passé
- Estimer la dangerosité du passage à l'acte
  - COQ et accessibilité au moyen
  - Importance d'un outil systématique (Grille d'estimation de SAM)



# Structure d'intervention en résumé

- Fixer un but à atteindre
  - Issu et construit avec la personne en crise suicidaire (empowerment)
  - Futur qui vaut la peine
  - Moments d'exception
- Trouver des solutions
  - Définir et suivre un plan d'action
  - CRAPP : Concret, Réalise, y Adhère, Petit et dans le Présent
- Conclure en sécurité l'entretien
  - Souligner les améliorations
  - Contrat de vie

*Merci de votre participation et  
de votre engagement en prévention du suicide!*

Pour de plus amples renseignements sur la formation :  
« Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes  
pratiques » Adulte ou Déclinaison jeunesse (14-18 ans)

**Contactez le Service de formation au :**

**[formation@suicideactionmontreal.qc.ca](mailto:formation@suicideactionmontreal.qc.ca)**

**514-723-3594 poste 305**

**Coordonnées de Suicide Action Montréal :**

**[www.suicideactionmontreal.org](http://www.suicideactionmontreal.org)**

**1-866-APPELLE ou 514-723-4000**