Des outils pour prévenir le suicide chez les hommes

Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes

Pierre Rivard, formateur-conseiller
Valérie Morin, coordonnatrice prévention-sensibilisation

CPSM
Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal

Si à tout moment, lors de cette présentation, vous ressentez un inconfort ou de la détresse, n'hésitez pas à joindre le Centre de Prévention du Suicide de Montréal au :

1-866-APPELLE
(277-3553)
Texto: 535353
Chat: suicide.ca

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal

Présentation

- Qui nous sommes ?
- Quel est le projet en partenariat avec le ROHIM ?
- Qui êtes-vous ? Qui est dans la salle ?

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal

Objectifs

1. Présenter les outils et les capsules
2. Sensibiliser à remarquer les signes de détresses chez les hommes selon certaines spécificités
3. Préparer à poser la question et à valider la demande d'aide des hommes

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

Limite de cet atelier

Cet atelier ne vous prépare pas à estimer la dangerosité du passage à l'acte suicidaire auprès d'une personne qui pense au suicide !

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal

La boite à outils

La boite à outils, un bref aperçu

1. Mise en contexte
2. Signes de détresses
3. Éléments à explorer
4. Empathie et écoute active pour alimenter l'espoir
5. Accompagnement
6. Se protéger
7. Ressources

Pour les hommes...

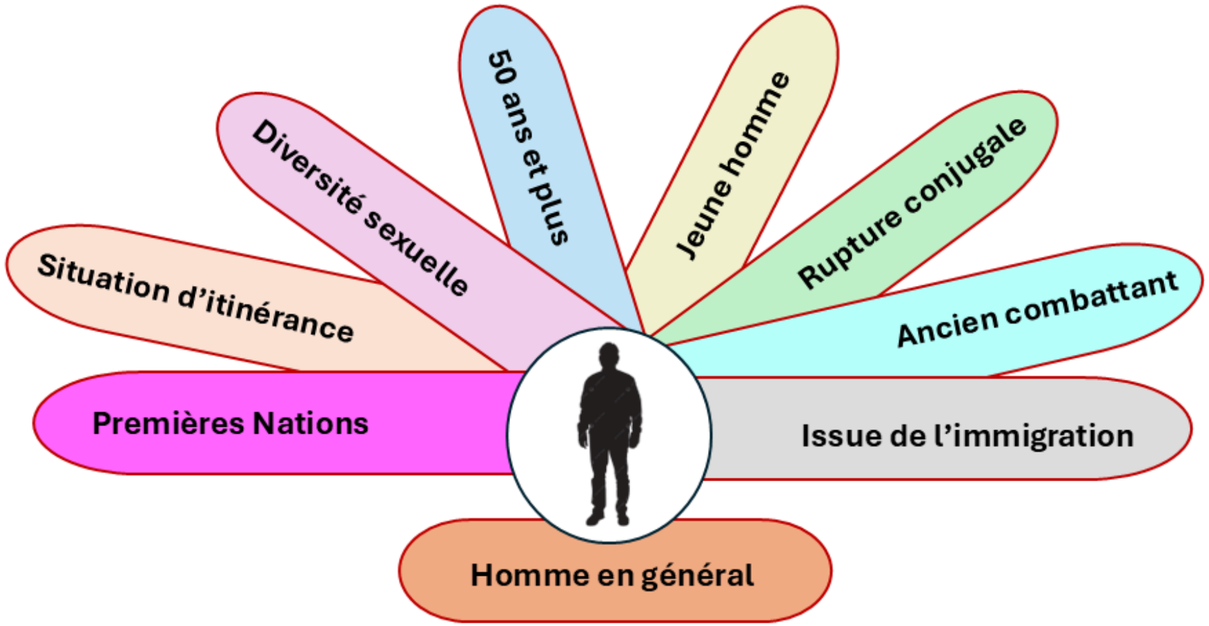
- En général
- 50 ans et plus
- Diversité sexuelle
- Jeunes
- En situation d'itinérance
- Issus de l'immigration
- En situation de rupture conjugale

- les proches
- les intervenant.e.s

La boite à outils, un bref aperçu

Intersectionnalité chez les hommes

Différentes catégories sociales sont intrinsèquement liées. Cette réalisation contribue à une compréhension plus complète des enjeux par rapport à la prévention du suicide.
Il est important de ne pas identifier des groupes hétérogènes comme étant des groupes homogènes.



Source: concept inspiré de la notion d'intersectionnalité de Kimberley Crenshaw (1989)

Les hommes en général

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

Signes de détresses

- Historique de tentative suicidaire
- Aggravation des habitudes de consommation
- Dépendance (jeux, drogues, relations, etc.)
- Messages verbaux (directs et indirects)
- Propos ou comportements agressifs
- Perte significative
- Événement vécu de façon honteuse
- Problèmes disciplinaires
- Isolement social
- Dons d'objets
- Hygiène de vie difficile
- Saute d'humeur, irritabilité, grand désespoir
- Toutes situations portant atteintes aux stéréotypes masculins

2,5 x Taux de mortalité par suicide plus élevé chez les hommes que les femmes

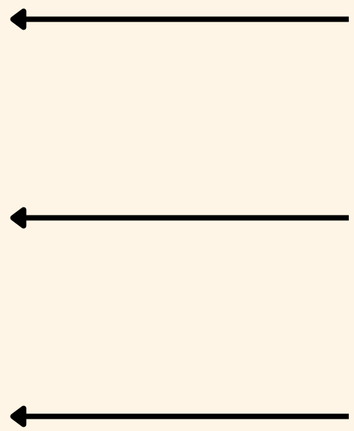
Les hommes en général

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

Éléments à explorer

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan



Les hommes de 50 ans et plus

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Absence de motivation, procrastination
- Isolement social, familial, solitude
- Faillite, saisie des biens, etc.
- Victime d'âgisme
- Changement corporel et perte de mobilité
- Douleur chronique
- Sentiment d'impuissance
- Demande d'aide implicite
- Rôle du stoïque et brave
- Anticipation de la retraite
- Annonce d'un diagnostic
- Perte du permis de conduire
- Accident au travail
- Hospitalisation
- Comportements protecteurs

Les hommes du groupe d'âge de 50 à 64 ans complètent leur suicide plus souvent que tous les autres groupes.

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les hommes de la diversité sexuelle

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Entourage (couteau à double-tranchant)
- Liens familiaux fragiles
- Sentiment d'appartenance
- Violence institutionnelle, conjugale et physique
- Propos et comportements agressifs
- Conflit avec la religion et/ou la culture
- Internalisation du discours négatif
- Négligence de son apparence physique
- Honte, culpabilité, confusion, haine de soi
- Les *coming out*
- Les transitions
- Intimidation
- Perte d'emploi
- Problèmes conjugaux

Soutien social et environnement inclusif sont des facteurs de protection très importants pour cette population.

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les jeunes hommes

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- (Cyber)intimidation et harcèlement
- Victime d'exploitation sexuelle, sextorsion
- Dysmorphie corporelle
- Faible estime de soi
- Propos dénigrants envers soi-même
- Démesure (positive ou négative)
- Comportements extrêmes, téméraires
- Automutilation
- Vécu d'échec (judiciarisation, rupture amoureuse, décrochage scolaire)
- Pression sociale ou familiale
- Radicalisation idéologique
- Séparation des parents
- Milieu familial dysfonctionnel
- Déménagement, relocalisation

43%

Jeunes hommes entre 25 et 34 ans qui présentent un indice de détresse psychologique élevé

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les hommes en situation d'itinérance

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Nouvellement en situation d'itinérance
- Itinérance cachée
- Perte d'autonomie significative
- Entrée récente dans un logement long terme
- Les changements inhabituels, nouveaux comportements inquiétants
- Perception d'être intimidé.e par autrui
- Victime d'agression
- Négligence de son apparence physique
- Trauma crânien (p.ex. : commotion cérébrale, accident, etc.)
- Enjeux de santé physique, soin de pieds, diabète, etc.
- Changements dans la santé globale
- Sortie ou expulsion d'une structure encadrante
- Enjeux de médication
- Hospitalisation

75 % des personnes en situation d'itinérance sont des hommes

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les hommes issus de l'immigration

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Isolement familial, social, solitude
- Conflit familial
- Enjeux reliés à la deuxième génération
- Se sentir comme un fardeau
- Sentir que personne ne les comprend
- Stress acculturatif
- Déqualification socioprofessionnelle
- Vécu de violence dans son pays d'origine
- Victime de discriminations
- Difficulté avec les ressources
- Propos ou comportements agressifs
- Perte d'emploi
- Cible de crimes haineux
- Rejet de la demande d'asile

33% Personnes nées à l'extérieur du Canada ayant contacté les services en prévention du suicide

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les hommes en situation de rupture conjugale

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Présence de conflits concernant la garde des enfants
- Propos et des comportements agressifs
- Agressivité, négligence et/ou abus envers partenaire, enfants, animaux, etc.
- Dormir sur le divan, chez un ami, dormir dans sa voiture, etc.
- Difficulté à dormir, manger et/ou prendre soin de soi
- Enjeux de médication liés au changement de domicile
- Problème de santé à la source des problèmes conjugaux (p.ex.: trauma crânien, effets secondaires de médicaments)
- Ex-partenaire est la seule personne au courant
- Augmentation de sentiment d'échec

17% Pères montréalais auraient un indice de détresse élevé

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les personnes proches

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Épuisement, fatigue, colère, fatalisme, tristesse, dépression, impuissance, trauma vicariant, SSPT
- Être dans une situation de proche aidance 24h/7j
- Absence de limites, hypervigilance
- Sentiment d'être dépassé.e par la situation, fatigue de compassion, sentiment d'être démobilisé.e
- Désespoir
- Sentiment d'incompétence
- Sentiment de responsabilité et/ou de culpabilité
- Propos suicidaires
- Hospitalisation
- Perte significative autant pour les proches que pour les hommes (p.ex.: emploi, conjoint.e, décès, etc.)
- Négliger de prendre soins de soi

Ne pas oublier les personnes entourant les hommes !

1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Les personnes intervenantes

Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal

- Les personnes intervenantes qui travaillent trop, qui se surinvestissent et qui se négligent
- Fatigue de compassion, trauma vicariant, épuisement professionnel
- Manque d'empathie envers les client.e.s et les collègues
- Refuser le soutien de ses collègues
- Renfermement, changement d'attitude
- Rôle d'être stoïque et brave
- Vivre des changements importants sur le continuum permissif-restrictif en termes de prévention du suicide
- Remise en question du système
- Plan de redressement au travail ou mesure disciplinaire
- Expérience négative avec un.e patient.e, usager.ère, client.e

Ne pas oublier les personnes entourant les hommes !

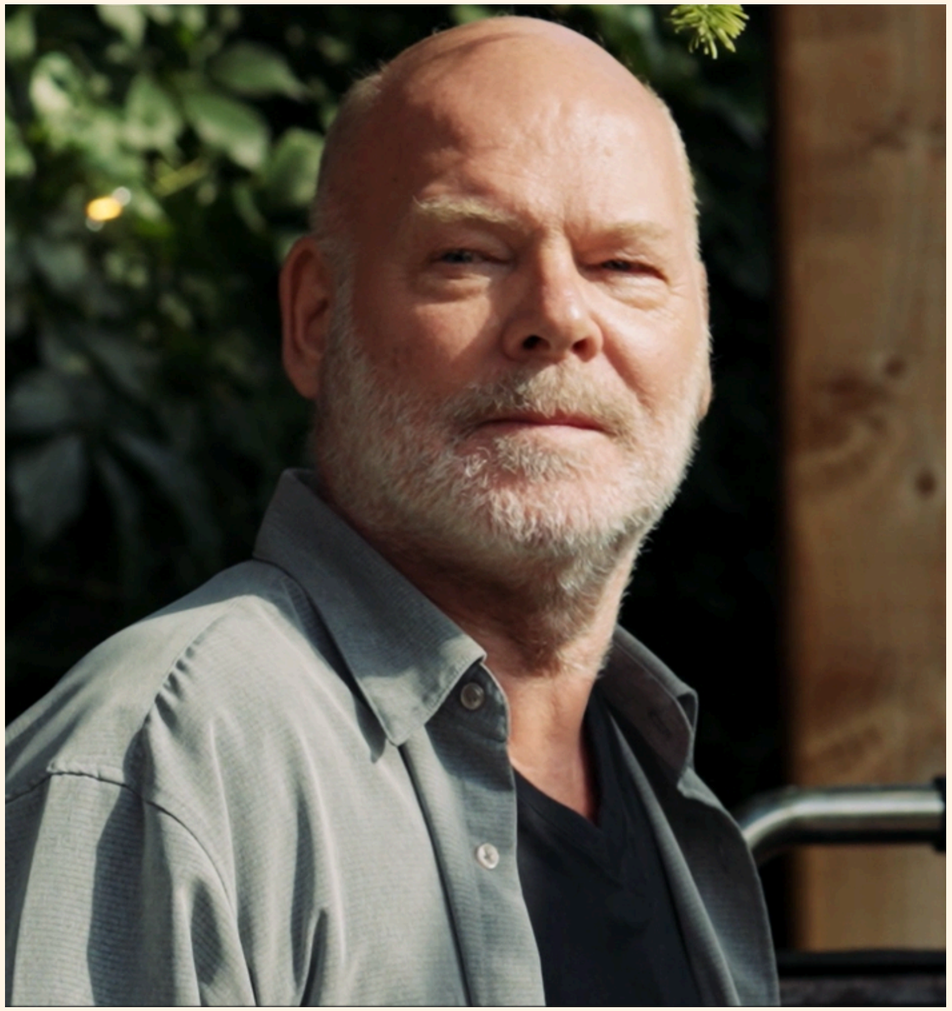
1. Reconnaitre les signes de détresses
2. Accueillir la détresse
3. Vérifier la présence d'idées suicidaires
4. Explorer la planification et l'imminence
5. Favoriser la demande d'aide
6. Créer un filet de sécurité
7. Outiller les proches
8. Concevoir un plan

Capsules vidéos

Capsule - Signes de détresse

Capsule - Demande d’aide

Discussion



- Jacques dans les capsules fait partie de quel groupe selon vous ?
- Quels signes de détresse on perçoit chez Jacques ?
- Comment avez-vous trouvé le soutien de l’ami de Jacques ?
- Qu’est-ce qui vous a marqué dans ces capsules vidéos ?
- Que retenez-vous au sujet de la prévention du suicide des hommes en particulier ?

Messages clés

En guise de conclusion…

1

Reconnaître les signes de détresses

2

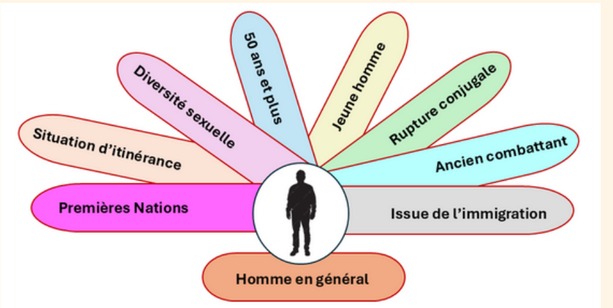
Poser la question

3

Démystifier les mythes au sujet de la demande d’aide

4

Plusieurs vécus qui peuvent se chevaucher



Merci pour votre écoute et votre participation !

CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal

ROHIM Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal