

A photograph of a man and a woman standing outdoors. The man is on the right, wearing a dark blue jacket, with his hand on the woman's shoulder. The woman is on the left, wearing a black jacket with a red hood. The background is a blurred brick wall. The text is overlaid on the image.

# BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES HOMMES  
EN SITUATION  
DE RUPTURE CONJUGALE

# LES HOMMES EN SITUATION DE RUPTURE CONJUGALE

La rupture conjugale peut parfois être difficile pour les hommes et peut amener son lot de réalités (perte de la cellule familiale, garde partagée parfois difficile, perte du lieu de résidence et/ou médiation parentale compliquée, impact sur les finances, impact sur la santé mentale) **qui ont une incidence sur le niveau de détresse psychologique des hommes qui vivent cette situation.**





# ÊTRE VIGILANT.E

Quels sont les signes de la détresse suicidaire, psychologique ? Quels sont les facteurs de risque sur lesquels être vigilant.e ?



**PRÉSENCE DE CONFLITS CONCERNANT LA GARDE DES ENFANTS**



**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**



**EX-PARTENAIRE EST LE.LA SEUL.E PERSONNE AU COURANT**



**AUGMENTATION DU SENTIMENT D'ÉCHEC**

## MANIFESTE DES PROPOS ET DES COMPORTEMENTS AGRESSIFS

- Idées homicidaires

## PROBLÈME DE SANTÉ À LA SOURCE DES PROBLÈMES CONJUGAUX

- Trauma crânien
- Effets secondaires de médicaments

## RECONNAÎTRE LES ÉVÈNEMENTS VULNÉRABILISANTS

- Contact avec ex
- Anniversaire
- Jugement de la cour



## ÉLÉMENTS À EXPLORER

1. Accueil de la détresse (écoute active, validation, empathie, souligner les forces)
2. Vérification d'idées suicidaires
3. Exploration de la planification et de l'imminence d'un passage à l'acte suicidaire
4. Favoriser la demande d'aide (Centre de prévention du suicide pour estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire ou homicidaire, centre de crise, psychologue, urgence, etc.)
5. Créer un filet de sécurité (famille, proches et professionnel.le.s au besoin)
6. Outiller les proches (ex. : éduquer sur les signes de détresse, et sur les étapes pour mieux accompagner la personne suicidaire, donner de l'information, etc.)



**Concevoir et évaluer ponctuellement avec la personne un plan basé sur ses besoins**

## EMPATHIE ET ÉCOUTE ACTIVE POUR ALIMENTER L'ESPOIR

Quelles sont les meilleures pratiques pour rejoindre les hommes qui vivent une séparation conjugale entre partenaires intimes, pour les écouter et pour les inviter à demander de l'aide ?

- Être attentif à la possibilité de violence conjugale subie par l'homme, violence psychologique, menace, etc.
- Valider la souffrance sans l'augmenter (p. ex. : l'explorer brièvement, ne pas entrer dans la boîte problèmes, revenir vers les sources d'espoir)
- Éviter les mots reliés à la vulnérabilité et la culpabilité
- Mettre l'emphasis sur leur sphère de contrôle et leurs émotions positives
- Rester dans la bienveillance et éviter la confrontation
- Laisser l'homme exprimer sa colère (différencier de la menace)
- Encourager l'homme à ce qu'il parle de lui et non de l'autre
- Encourager la personne à se recentrer sur elle-même
- Identifier les éléments de stabilité pour la personne
- Souligner les forces
- Informer la personne sur les éléments qui demeurent confidentiels
- Porter attention à nos propres croyances et émotions pouvant émerger



## ACCOMPAGNEMENT

Quelles sont les meilleures pratiques pour les inviter à utiliser les ressources ?



ENCOURAGER (« C'EST GAGNANT POUR TOI, ÇA PARAIT BIEN D'ALLER CHERCHER DE L'AIDE »)



Y A-T-IL UN BESOIN POUR DES RESSOURCES HORS DE LA VILLE?



EXPLORER LA PRÉSENCE D'ENFANTS ET LEURS BESOINS



NORMALISER L'UTILISATION DE RESSOURCES



BÂTIR SUR L'EMPATHIE ET LA VALIDATION



SUSCITER L'ESPOIR. UNE JOURNÉE À LA FOIS!



IDENTIFIER DES GROUPES DE SOUTIEN POUR LES HOMMES



LES ACCOMPAGNER POUR FAIRE LES APPELS



IDENTIFIER UN OU DES PROCHES QUI POURRAIENT S'IMPLIQUER



QU'EST-CE QUI A DÉJÀ FONCTIONNÉ?



## SE PROTÉGER

Quels sont les facteurs de protection à mettre en place pour diminuer les comportements à risque ? À quoi ressemblerait un plan d'action ou un plan de sécurité pour un homme vivant une séparation conjugale ?

1. Y a-t-il un besoin d'apporter des modifications aux réseaux sociaux? (ex.: pour un policier de la région de Québec, on lui trouverait une ressource à Montréal)
2. Briser l'isolement, impliquer les proches et les personnes de confiance
3. Mentions de mérite (p. ex.: « tu mérites un peu de support »)
4. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
5. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne



Des ressources utiles

# BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES HOMMES  
EN SITUATION  
DE RUPTURE CONJUGALE 2024 ©ROHIM



McGill

Douglas  
CENTRE DE RECHERCHE  
RESEARCH CENTRE



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
SHERPA  
Immigration, Diversité, Santé

Pères Séparés Inc.  
Separated Fathers Inc.



Mdp  
MAISON DU PÈRE