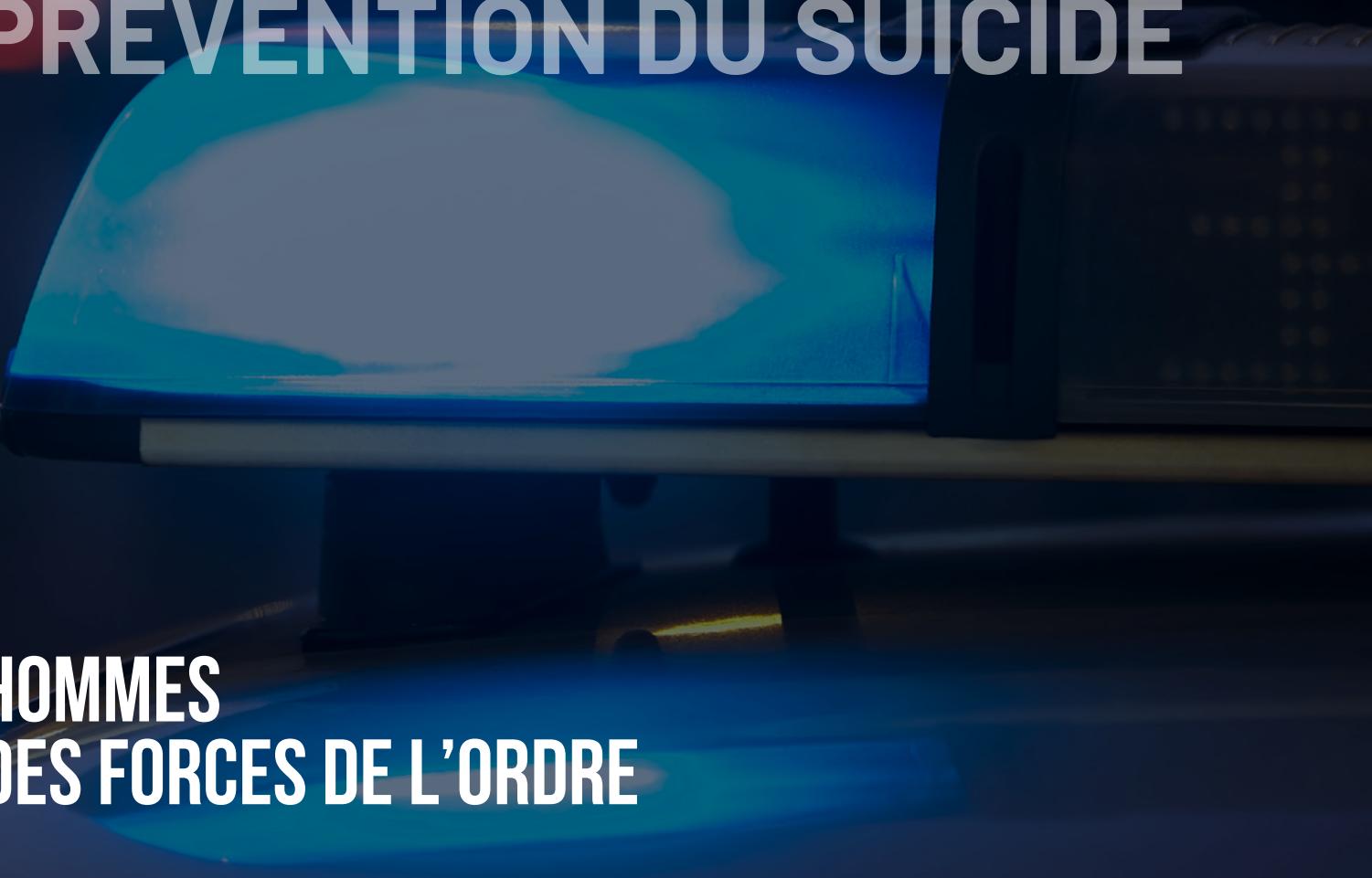


BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE



**HOMMES
DES FORCES DE L'ORDRE**

HOMMES DES FORCES DE L'ORDRE

Les hommes qui travaillent au sein des forces de l'ordre, que ce soit la police ou encore ceux des Forces armées, sont davantage susceptibles d'être exposés à la détresse humaine **pouvant les amener à vivre une souffrance psychologique plus grande que celle vécue par l'ensemble de la population.**





ÊTRE VIGILANT.E

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

FACTEURS DE RISQUE

Personnel

- **Isolement social et affectif (rupture, éloignement familial)**
- **Usage de substances (cannabis, alcool, dopage, stéroïdes)**
- **Expériences de vie antérieures difficiles**
- **Sentiment d'échec ou de perte de contrôle (rupture amoureuse, changement dans l'avancée prévue dans la carrière)**
- **Anxiété, dépression, insomnie**
- **Dépendances (alimentaire, jeux, consommation de substances)**

Organisationnels

- **Horaires atypiques et rotatifs (perturbe la vie familiale et le cycle de sommeil)**
- **Culture militaire (force, discipline, silence émotionnel) et masculinité traditionnelle (peut se voir comme le pourvoyeur et le pilier de la famille)**
- **Pression de performance et valorisation de la réussite professionnelle (dépendance au travail, difficulté à se reposer, compétitivité)**
- **Trouble du stress post traumatisque (hypervigilance, trouble du sommeil, symptômes d'évitement, changements d'humeur)**
- **Blessures physiques liés au travail (douleur chronique, blessures corporelles)**
- **Blessure de stress opérationnel (accumulation d'événements stressants au travail)**
- **Proximité d'armes (augmentation du risque suicidaire)**

SIGNES DE DÉTRESSE

- **Agressivité envers soi ou les autres**
- **Changements de comportement (hygiène, humeur, absentéisme, performance, attitude, consommation)**
- **Isolement et retrait (craindre les répercussions sur la carrière et peur du jugement de sa famille et des collègues)**
- **Messages verbaux directs ("Je vais me tuer") ou indirects ("Je suis encore là")**

RECONNAÎTRE LES ÉVÉNEMENTS VULNÉRABILISANTS

- **Rupture amoureuse, séparation de la famille**
- **Exposition à un événement traumatisant (décès, moments de violence)**
- **Enjeux reliés au retour à la vie civile (temporalité, solitude, changement de cadre)**
- **Retraite, congé maladie (perte identitaire)**
- **Sanctions disciplinaires ou suspension de ces fonctions (sentiment de perte de contrôle, estime de soi moindre)**
- **Blessures impactant la performance au travail (impacte sur l'estime de soi)**



ÉLÉMENTS À EXPLORER

1. Reconnaître les signes de détresse
2. Agir rapidement
3. Créer un filet de sécurité
4. Outiller les proches
5. Concevoir un plan basé sur les besoins individuels

EMPATHIE ET ÉCOUTE ACTIVE POUR ALIMENTER L'ESPOIR

Quelles sont les meilleures pratiques pour rejoindre les hommes des forces l'ordre pour les écouter et pour les inviter à demander de l'aide ?

POUR ÉCOUTER ET FAVORISER L'EXPRESSION :

- Démystifier la demande d'aide (expliquer que ce n'est pas un échec)
- Rencontrer dans des contextes informels (ex. entraînement, repas)
- Souligner la confidentialité des échanges
- Créer un lien de confiance (respect de leur culture professionnelle)
- Informer des ressources existantes (manque de connaissances des services freine la demande d'aide)



ACCOMPAGNEMENT

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



RESPECTER LEUR RYTHME ET LEUR MÉFIANCÉ



RASSURER SUR LES IMPACTS PROFESSIONNELS
(CONFIDENTIALITÉ, NON-JUGEMENT)



FAVORISER LA PAIRE-AIDANCE (PAR DES
COLLÈGUES OU ANCIENS POLICIERS/MILITAIRES)



PROPOSER DES ACTIONS CONCRÈTES, IMMÉDIATES



CRÉER UN LIEN EN ALLANT VERS EUX, PLUTÔT QUE
D'ATTENDRE UNE DEMANDE



NORMALISER LA VULNÉRABILITÉ ET LA
SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE



FACILITER LE CONTACT AVEC LES PROFESSIONNELS.
LES RENDEZ-VOUS PSYCHOLOGIQUES QUI
PEUVENT S'ADAPTER À HORAIRES DE TRAVAIL,
ACCESIBILITÉ DES SERVICES)



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 des forces de l'ordre ?

1. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne (vérifier et renforcer les liens avec les proches, collègues)
2. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne (retrait des armes à feux si nécessaire, réduction des missions à haut stress)
3. Actions concrètes et immédiates (adapter les horaires ou responsabilités selon l'état psychologique, permettre des congés ou aménagements temporaires)
4. Encourager la paire-aidance et l'utilisation des services (favoriser la paire-aidance et les liens entre collègues, faire connaître les différentes aides psychologiques et financières)
5. Validation de la souffrance (éviter toute minimisation de la détresse, ne pas exercer de pression sur les enjeux de performance ou de carrière)



Des ressources utiles

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

HOMMES
DES FORCES DE L'ORDRE 2025

©ROHIM



Centre de prévention
du suicide de Montréal



McGill

Douglas
CENTRE DE RECHERCHE
RESEARCH CENTRE

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

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
Immigration, Université, Santé

Pères Séparés Inc.
Separated Fathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE