



BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

HOMMES
JUDICIARISÉS

HOMMES JUDICIARISÉS

Les hommes qui rencontrent des problèmes judiciaires pouvant les mener à une sentence carcérale ou qui ont vécu un séjour en milieu carcéral pourraient être davantage exposés à des sentiments de honte et de culpabilité. **Ils peuvent donc envisager le suicide pour mettre fin à la souffrance et à la stigmatisation vécue.**





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 PSYCHOLOGIQUES ET IDENTITAIRES

- Sentiment de culpabilité ou de honte (auto-blâme, discours négatif sur soi)
- Étiquetage social (utilisation de vocabulaire comme « ex-détenu-e » ou « criminel-le ») affectant l'estime de soi
- Stress post-traumatique carcéral : anxiété, hypervigilance, troubles du sommeil, altération du rapport au temps
- Perte de sens liée à l'enfermement ou à la durée de la peine

FACTEURS DE RISQUE SOCIAUX ET RELATIONNELS

- Isolement social, rejet par l'entourage ou la société
- Stigmatisation (exclusion liée à l'historique judiciaire)
- Changements dans les relations (séparation, éloignement de la famille)
- Manque de soutien et d'accompagnement (difficultés de réinsertion, sentiment d'échec)

FACTEURS DE RISQUE CONTEXTUELS ET ÉCONOMIQUES

- Changements dans la situation de vie (perte d'emploi, précarité, logement instable)
- Attente anxiogène (procès en cours, libération conditionnelle, autres procédures judiciaires)
- Mobilité spatiale réduite (contrainte géographique limitant les possibilités de réorientation ou de lien social)

LES SIGNES DE DÉTRESSE SUICIDAIRE

- Changements de comportement (irritabilité, agressivité, repli sur soi, discours pessimiste)
- Isolement social (retrait des interactions, sentiment d'exclusion ou d'abandon)
- Discours dévalorisant (honte, culpabilité, auto-blâme)
- Perte de sens (impression que la vie n'a plus de raison d'être)
- Consommation de substances (usage accru pour apaiser une souffrance)
- Apparition ou aggravation de troubles psychologiques (anxiété, désorientation, troubles du sommeil)
- Manque de projection dans l'avenir (désespoir, absence de plans ou de projets)



EMPATHIE ET ÉCOUTE ACTIVE POUR ALIMENTER L'ESPOIR

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

- Créer un espace non jugeant (accueil dans le respect de la dignité)
- Écouter au-delà du comportement : chercher les causes profondes de la judiciarisation
- Valoriser les forces, les efforts de changement (parcours de réhabilitation), la complexité de chaque trajectoire individuelle
- Valoriser chaque action vécue comme un succès
- Normaliser la vulnérabilité et encourager la demande d'aide
- Éviter les attitudes moralisatrices ou punitives
- Reconnaître le potentiel de transformation, même après des erreurs passées
- Travailler en collaboration, en responsabilisant sans culpabiliser



ACCOMPAGNEMENT

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



RÉDUCTION DES BARRIÈRES D'ACCÈS AUX SERVICES (HORAIRE FLEXIBLES, ACCESSIBILITÉ)



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ ET ADAPTÉ AU RYTHME DE LA PERSONNE



FAVORISER UN CLIMAT DE CONFIANCE (TRANSPARENCE, CONSTANCE, CONFIDENTIALITÉ)



TRAVAILLER SUR LES IMPACTS DE L'ENFERMEMENT (PERTE D'AUTONOMIE, GESTION DES ÉMOTIONS, SOCIALISATION)



IMPLIQUER DES INTERVENANT.E.S AYANT UNE EXPÉRIENCE VÉCUE OU DE PROXIMITÉ



ADOPTER UNE APPROCHE MOTIVATIONNELLE (PERMET DE REDONNER ESPoir ET D'ACCOMPAGNER LA PERSONNE À FAIRE DES CHANGEMENTS)



ÊTRE ATTENTIF AU VOCABULAIRE UTILISÉ (ÉVITER LES TERMES STIGMATISANTS COMME « DÉLINQUANT », « EX-DÉTENU »)



RÉDUCTION DES BARRIÈRES D'ACCÈS AUX SERVICES (HORAIRE FLEXIBLES, ACCESSIBILITÉ)





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 judiciairisé ?

1. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne (vérifier les liens avec l'entourage et renforcer les liens avec sa communauté)
2. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne
3. Identifier les moments critiques (passage à la cour, rencontres familiales, entrevue d'embauche)
4. Mettre en place un plan avec des objectifs réalisables (favorise un sentiment de réussite et hausse de l'estime de soi)
5. Maintien ou reconstruction de liens familiaux et sociaux
6. Accès à un logement stable et sécuritaire
7. Intégration dans des programmes de réinsertion sociale ou professionnelle
8. Participation à des groupes de soutien ou de responsabilisation
9. Accès à des services de santé mentale et de dépendance adaptés
10. Développement de l'identité personnelle hors du système judiciaire
11. Sentiment d'utilité et de contribution (emploi, bénévolat, rôle parental)



Des ressources utiles

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

HOMMES
JUDICIARISÉS

2025

©ROHIM

CPSM
Centre de prévention
du suicide de Montréal

 **McGill**

Douglas
CENTRE DE RECHERCHE
RESEARCH CENTRE


Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'île de Montréal

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
INNOVATION, DÉMARCHE, SANTÉ

Pères Séparés Inc.
Separated Fathers Inc.



 **Mdp**
MAISON DU PÈRE