



BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES
HOMMES
DE 50 ANS ET PLUS

LES HOMMES AGÉS DE 50 ANS ET +

Les hommes du groupe d'âge de 50 à 64 ans complètent leur suicide plus souvent que tout autre groupe. L'homme de 50 ans et plus peut voir arriver des problèmes physiques qui peuvent avoir des impacts importants sur son mode de vie. La perte d'emploi, d'un.e partenaire ou de son statut dans la famille ou dans la communauté peut sembler comme un défi insurmontable.



Les hommes du groupe d'âge de 50 à 64 ans complètent leur suicide plus souvent que tout autre groupe.





ÊTRE VIGILANT.E

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

- **Absence de motivation et procrastination**
- **Isolement familial, social, sentiment de solitude**
- **Changement de relation avec enfants qui transitionnent vers l'âge adulte**
- **Faillite, saisie, etc.**
- **Être la cible d'âgisme**
- **Deuil physique, perte de mobilité, changement corporel, apparence physique**
- **Augmentation de la douleur chronique**
- **Sentiment d'impuissance**
- **Demande d'aide faite de façon implicite (p ex.: « je ne me rendrai pas à Noël », ou tout autre message indirect)**
- **Adopter le rôle d'être stoïque et brave, disant que tout est normal et correct**
- **Ne veulent pas être un fardeau pour les autres**
- **Masque leur douleur afin de protéger les autres**
- **Augmentation des comportements protecteur (p. ex.: « fais-toi en pas, c'est beau », « j'ai le contrôle », « ça va bien aller », un comportement nouveau pour la personne)**
- **Être à l'écoute d'un grand désespoir et d'une difficulté à se projeter dans l'avenir**

Reconnaitre les évènements vulnérabilisants :

- Anticipation de la retraite
- Annonce d'un diagnostic
- Perte de permis de conduire
- Accident au travail
- Hospitalisation



ÉLÉMENTS À EXPLORER

1. Reconnaître les signes de détresse
2. Accueil de la détresse (écoute active, validation, empathie, souligner les forces)
3. Vérification d'idées suicidaires
4. Exploration de la planification et de l'imminence d'un passage à l'acte suicidaire
5. 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.)
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.)
7. Concevoir et évaluer ponctuellement avec la personne un plan basé sur ses besoins



Création d'un filet de sécurité (famille, proches et professionnel.e.s au besoin)

EMPATHIE ET ÉCOUTE ACTIVE POUR ALIMENTER L'ESPOIR

Quelles sont les meilleures pratiques pour rejoindre les hommes de 50 ans et plus, pour les écouter et pour les inviter à demander de l'aide ?

- Accueillir le vécu, souligner leurs forces, curiosité, nourrir la réflexion
- Prendre le temps d'écouter, donner de la valeur au passé, valoriser le vécu
- Adopter un rythme d'intervention plus lent
- Se retenir de proposer des solutions, écouter l'histoire que la personne raconte
- Explorer la motivation derrière le contact, inclure la personne dans son propre plan (p. ex.: « Comment voudrais-tu te sentir à la fin de l'échange »)
- Inclure la personne dans son propre plan (p. ex. : « comment voudrait-il se sentir à la fin de l'échange »)
- Adopter une posture enthousiaste
- Éviter d'infantiliser
- Identifier les raisons de vivre, les choses qui lui procurent du plaisir



Composer avec ses croyances et ses émotions
Porter attention à nos propres croyances et émotions pouvant émerger



ACCOMPAGNEMENT

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



LES ACCOMPAGNER (AGIR EN FACILITATEUR. TRICE À LA DEMANDE D'AIDE OU À LA RECHERCHE DE RESSOURCES)



NORMALISER ET ENCOURAGER



IDENTIFIER L'ACTIVITÉ QU'ILS AIMENT VRAIMENT



GUIDER VERS LEURS PROPRES SOLUTIONS ET RESSOURCES



BIEN EXPLIQUER, PSYCHOÉDUCATION (NE PAS PRENDRE POUR ACQUIS QU'ILS CONNAISSENT TOUT)



ÉVITER LES ÉTIQUETTES PAR RAPPORT À L'ÂGISME (P. EX.: ÊTRE SOUCIEUX.EUSE DES TERMES COMME ÂGE D'OR, LES VIEUX, LES AÎNÉ.E.S, ETC.)



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 de 50 ans et plus ?

1. Créer un réseau afin de se sortir de l'isolement
2. Créer un cercle de supports avec les proches et la communauté
3. Refléter les ressources, forces et compétences que la personne a déjà (le vécu de la personne est un levier en soi, elle en a vu d'autres)
4. Quel rôle spécifique est-ce que la personne peut avoir dans son entourage, dans sa communauté ?
5. Encourager à faire des activités de façon autonome (p.ex. : l'épicerie, toutes autres commissions, son sport, etc.)
6. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
7. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne



Des ressources utiles

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES
HOMMES
DE 50 ANS ET PLUS 2024 ©ROHIM

CPSM 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, Diversité, Santé

Pères Séparés Inc.
Separated Fathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE