

A close-up photograph of two people holding hands. The person on the left is wearing a grey, textured, fuzzy jacket. The person on the right is wearing a blue denim jacket. They are standing in a crowd, with other people blurred in the background. The overall tone is supportive and inclusive.

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES HOMMES
DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE

LES HOMMES DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE

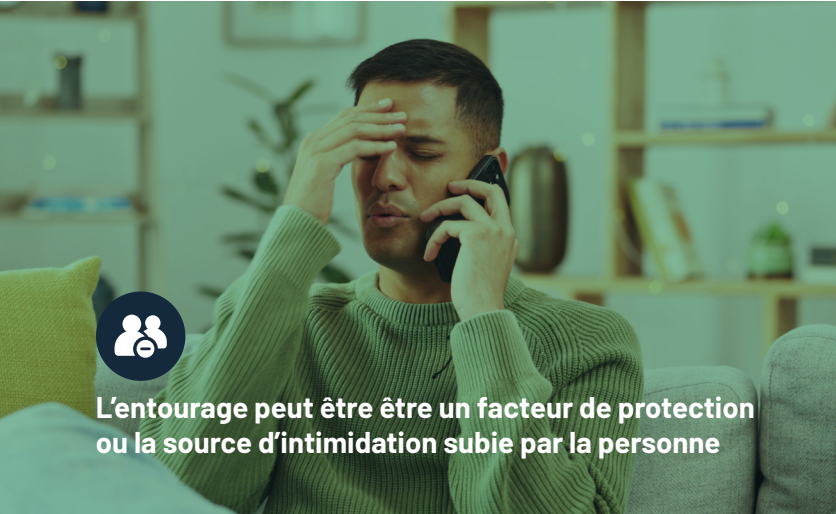
Les personnes issues de la diversité sexuelle ou de genre (incluant celles s'identifiant comme gaies, bisexuelles, queers ou transgenres) font face à des défis importants tels que le rejet, la discrimination, l'intimidation et la violence. Ces obstacles sont exacerbés par les préjugés, l'homophobie, la biphobie et transphobie qui les ciblent. Ceci fait de cette population un groupe particulièrement à risque de suicide. **Le soutien social, de même que des environnements inclusifs constituent les facteurs de protection les plus importants contre les effets néfastes de la discrimination vécue par les personnes LGBTQ+.**





ÊTRE VIGILANT.E

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



L'entourage peut être être un facteur de protection ou la source d'intimidation subie par la personne

- **Liens fragiles avec sa famille**
- **Absence de sentiment d'appartenance**
- **La cible de violence institutionnelle**
- **Violence entre partenaires intimes**
- **Subit de la violence physique**
- **Manifeste des propos et des comportements agressifs (idées d'homicide, etc.)**
- **Conflit avec la religion et/ou la culture**
- **Internaliser le discours négatif. Honte, culpabilité, confusion, haine de soi, etc.**
- **Négligence d'apparence physique (hygiène ou vêtements)**
- **Reconnaitre les événements vulnérabilisants :**
 - **Coming out**
 - **Transitions**
 - **Intimidation**
 - **Perte d'emploi**
 - **Problèmes conjugaux**



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. Création d'un filet de sécurité (famille, proches et professionnel.e.s au besoin)
7. Outiller les proches (ex. : éduquer sur les signes de détresses, et sur les étapes pour mieux accompagner la personne suicidaire, donner de l'information, etc.)
8. 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 de la diversité sexuelle, pour les écouter et pour les inviter à demander de l'aide ?

- Accueillir le vécu, identifier les enjeux par rapport à l'âge et les spécificités de la diversité, trans, etc.
- Reconnaître l'identité bisexuelle
- Être sensibilisé à leur réalité
- Cibler les besoins
- Ne pas intensifier la différence (ex. : « écoute, moi je ne fais pas partie de la communauté »)
- Porter attention au pronom



ACCOMPAGNEMENT

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



AVOIR LA COMPÉTENCE CULTURELLE



CONNAISSANCE DES RESSOURCES DISPONIBLES



RAPPEL QU'ILS NE SONT PAS SEULS



TRAVAILLER LA CONFIANCE



**IDENTIFIER DES RESSOURCES INCLUSIVES
QUI POSSÈDENT L'EXPERTISE**



Compréhension adéquate de la communauté LGBTQ+



SE PROTÉGER

Quelles 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 issu de la diversité sexuelle ?

1. · Identifier un/des rôles modèles pour la personne
2. · Prendre soin de l'estime de soi, faire preuve de non-jugement
3. · Prendre soin de son égo, de son authenticité
4. · Créer des liens avec les ressources appropriées
5. · Laisser de la place pour l'humour, la créativité et l'art
6. · Identifier une communauté soudée et tenir compte des communautés virtuelles
7. · Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
8. · Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne



Des ressources utiles

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES HOMMES
DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE 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