

A close-up portrait of a middle-aged man with a friendly smile, wearing a blue denim shirt. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the image.

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES
HOMMES
EN GÉNÉRAL

LES HOMMES EN GÉNÉRAL

En 2023 à Montréal, le taux de mortalité par suicide était deux fois et demie plus élevé chez les hommes que chez les femmes. **Les hommes âgés entre 45 et 64 ans sont les plus touchés par cette réalité**, avec 28 suicides par 100 000 personnes, alors que ce taux se situe à 10 pour les 15-24 ans, 14 par 100 000 personnes pour les hommes âgés entre 25 et 44 ans et 17 suicides par 100 000 habitants chez les hommes de 65 ans et plus. ¹



¹Direction régionale de la santé publique de Montréal, 2019, *Des données pour éclairer la prévention du suicide.*



ÊTRE VIGILANT.E

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

Il est important de préciser que le suicide est rarement le résultat d'une cause unique. Il est généralement multifactoriel, impliquant une combinaison de nombreuses variables différentes. Les chercheurs utilisent parfois le modèle « stress-vulnérabilité ». Voici quelques facteurs qui peuvent augmenter le risque de suicide, surtout lorsqu'ils se combinent.

- Tentative suicidaire (TS) récente, historique et/ou similitude avec TS antérieure
- Aggravation des habitudes de consommation, rechute et/ou sevrage
- Dépendance aux jeux, sexe, codépendance relationnelle, etc.
- État de santé mentale fragilisées
- Un homme en situation de divorce
- Événement vécu de façon honteuse (peu importe le type d'événement, c'est la perspective de la personne qui compte)
- Problèmes de type disciplinaire (ex.: antécédent judiciaire, mesures disciplinaires au travail, suspension de son sport, etc.)
- Isolement des proches et/ou de leur communauté
- Situation de vulnérabilité, notamment s'ils adhèrent aux stéréotypes masculins
- Adopter le rôle d'être stoïque et brave, disant que tout est normal et correct
- Un homme avec des antécédents de violence
- Difficulté à dormir, manger, prendre soin de soi (hygiène de vie)
- Dons d'objets (surtout les dons d'objets de valeur pour la personne)
- Reconnaître les événements vulnérabilisants :
 - Perte d'emploi
 - Traumatisme
 - Refus au crédit
 - Hospitalisation
 - Conflits familiaux

MESSAGE VERBAUX DIRECTS;

- Je vais me suicider
- Je vais mettre fin à mes jours

MESSAGES VERBAUX INDIRECTS

- Je ne me rendrais pas à Noël
- Bientôt, vous n'aurez plus à vous en faire pour moi

PROPOS DÉVALORISANTS

- Parler du désir d'en finir
- Faible estime de soi

INDICES ÉMOTIONNELS

- Sautes d'humeur
- Irritabilité
- Grand désespoir
- Idées homicidaires

INDICES CORPORELS

- Visage triste, tête basse, regard sérieux, etc.

INDICES COMPORTEMENTAUX

- Impatience, obsession
- Comportement à risque
- Manifester des propos et des comportements agressifs
- Agressivité, négligence et/ou abus envers partenaire, enfants, animaux

INDICES COGNITIFS

- Difficulté de concentration, absence de motivation

INDICES BIOLOGIQUES

- Modification des habitudes de sommeil

PERTE SIGNIFICATIVE

- Argent, statut, amitié, rupture amoureuse, décès d'un proche, décès d'un animal de compagnie, etc.



ÉLÉMENTS À EXPLORER

1. Reconnaître les signes de détresse
2. Accueil de la détresse (écoute active, validation, empathie, souligner les forces)
3. Vérification de la présence 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 professionnels au besoin)
7. Concevoir et évaluer ponctuellement avec la personne un plan basé sur ses besoins



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.)

EMPATHIE ET ÉCOUTE ACTIVE POUR ALIMENTER L'ESPOIR

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

- Prendre au sérieux l'appel à l'aide
- Ne pas traiter de manière homogène des groupes hétérogènes
- Reconnaître l'effort et le courage derrière la demande d'aide
- Validation et empathie
- Explorer brièvement la situation
- Informer la personne sur les éléments qui demeurent confidentiels
- Porter attention à nos propres croyances et émotions pouvant émerger
- Faire preuve de non-jugement
- Normaliser leurs sentiments
- Reconnaître la détresse derrière une attitude agressive, stoïque, calme, etc.



ACCOMPAGNEMENT

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



NORMALISER L'UTILISATION DES RESSOURCES



IDENTIFIER UN OU DES PROCHES QUI POURRAIENT S'IMPLIQUER



MENTIONNER LE MÉRITE - TU MÉRITES UN PEU DE SUPPORT!





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 en général ?

1. Les facteurs individuels
Rappeler qu'ils ne sont pas seuls
2. Les facteurs familiaux
Créer un cercle de supports avec les proches et la communauté
3. Les facteurs environnementaux
Connaître des ressources disponibles
4. Retrouver le goût de s'amuser
5. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
6. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne



Des ressources utiles

BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES
HOMMES
EN GÉNÉRAL 2024 ©ROHIM



McGill

Douglas
CENTRE DE RECHERCHE
RESEARCH CENTRE



Pères Séparés Inc.
Separated Fathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE