



# BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES  
JEUNES  
HOMMES

# LES JEUNES HOMMES ÂGÉS ENTRE 14 ET 29 ANS

Bien que les jeunes en général présentent un taux plus faible de mortalité par suicide que les autres groupes d'âges, nous devons tout de même leur porter une attention particulière puisqu'ils présentent des taux de détresse psychologique inquiétants. **Pour les hommes en général, un homme sur quatre à Montréal présenterait un indice de détresse psychologique élevé.**



Chez les hommes âgés entre 25 et 34 ans cette proportion augmente à près d'un homme sur deux, soit 43% .





# 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.



## FACTEURS DE RISQUE EN LIGNE

- Victime d'exploitation sexuelle, de sextorsion
- Intimidation et harcèlement sur les réseaux sociaux
- Exposé à de la violence (de type agression ou intimidation)



## FACTEURS DE RISQUE PSYCHOLOGIQUES

- Trouble dysmorphique du corps
- Faible estime de soi
- Propos dénigrants envers soi-même



## FACTEURS DE RISQUE FAMILIAUX

- Séparation des parents
- Milieu familial dysfonctionnel
- Déménagement / relocalisation



## FACTEURS DE RISQUE COMPORTEMENTAUX

- La démesure, soit dans le négatif comme trop dormir, ou dans le positif, comme trop de sport, etc.
- Comportements plus extrêmes et téméraires, voire dangereux
- Automutilation
- Problème judiciaire (ou judiciarisation)



## FACTEURS DE RISQUE SOCIAUX

- Pression sociale ou familiale
- Performativité par rapport aux pairs
- Radicalisation idéologique
- Décrochage social ou autre
- Échec à l'école
- Rupture amoureuse

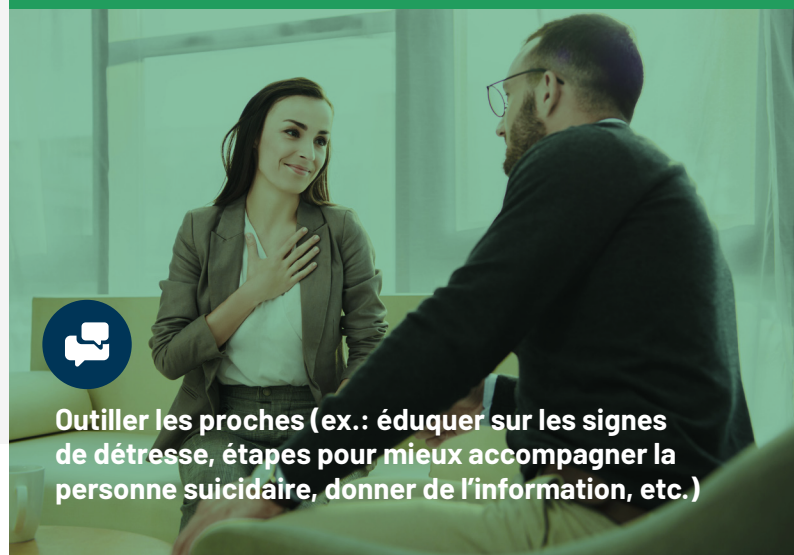


## ÉLÉMENTS À EXPLORER

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 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 détresse, 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 jeunes hommes, pour les écouter et pour les inviter à demander de l'aide ?

- Adopter une approche qui est centrée sur le jeune homme
- Ne pas banaliser ou être condescendant.e
- Assurer un climat confidentiel, discret et de confiance
- Avoir une compréhension sur les changements culturels de notre société et leurs impacts (ex. « C'est quoi être un jeune homme aujourd'hui ? », adhérence au rôle de genre traditionnel masculin, etc.)
- Ne pas être offusqué.e ou prendre personnel les résistances et les mises en échec
- Respecter la colère et demeurer calme



Permettre un cadre d'intervention informelle



## ACCOMPAGNEMENT

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



PSYCHOÉDUCATION LORS DE MOMENTS PROPICES

IDENTIFIER DES ACTIVITÉS QUE LE JEUNE HOMME AIMERAIT EXPLORER

CRÉER DES LIENS AVEC LES RÉSEAUX SPÉCIFIQUES AU JEUNE HOMME (P. EX. : PAIR-AIDANCE, COMMUNAUTÉ EN LIGNE, SPORT, ETC.)

IMPLIQUER DES ADULTES SIGNIFICATIFS (LES PARENTS NE SONT PAS NÉCESSAIREMENT LES SEULS PROCHES POUVANT VENIR EN AIDE)

VALORISER L'APPROCHE PAR LES PAIRS

TRANSPARENCE, COMMUNICATION À L'HORIZONTALE

USER DE LA DIRECTIVITÉ BIENVEILLANTE (P. EX. « J'AI UNE RESSOURCE POUR TOI, J'AIMERAIS L'APPELER AVEC TOI AUJOURD'HUI » )



## 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 jeune homme ?

1. Exposer à des activités dans des contextes adaptés (p. ex. : piste de course)
2. Éviter les bureaux stériles
3. Identifier des adultes de confiance
4. Identifier des pairs prosociaux
5. Nourrir leurs intérêts
6. Mettre en place des espaces sécuritaires
7. Psychoéducation partagée (p. ex. : leur donner l'opportunité de te partager ce qu'ils connaissent)
8. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
9. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne



Des ressources utiles

# BOÎTE À OUTILS

## PRÉVENTION DU SUICIDE

LES  
JEUNES  
HOMMES 2024 ©ROHIM



McGill



Pères Séparés Inc.  
Separated Fathers Inc.



Mdp  
MAISON DU PÈRE