

# BOÎTE À OUTILS

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES  
PROCHES



# LES PROCHES

Pour les proches des hommes qui traversent une période difficile, **il est important d'identifier les idées suicidaires et les signaux que votre ami, votre frère ou votre père pourrait transmettre, parfois de façon subtile.**

Les proches des hommes suicidaires peuvent aussi être confrontés au manque d'outils, au découragement, à l'épuisement et même vivre une certaine dépression envers la situation d'une personne qui a des idées suicidaires et dont la prise en charge se révèle longue et compliquée. Pour cela, nous devons aussi leur porter une attention.





# ÊTRE VIGILANT.E

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



ÉPUISEMENT, FATIGUE, COLÈRE, FATALISME, TRISTESSE, DÉPRESSION, IMPUISSANCE



ÊTRE DANS UNE SITUATION DE PROCHE AIDANCE 24H/7J (P. EX. : CONJOINT.E QUI VIT AVEC LA PERSONNE SUICIDAIRE ET QUI S'OCCUPE AUSSI D'ELLE AU QUOTIDIEN)



ABSENCE DE LIMITE, HYPERVIGILANCE



SENTIMENT D'ÊTRE DÉPASSÉ.E PAR LA SITUATION, FATIGUE DE COMPASSION, SENTIMENT D'ÊTRE DÉMOBILISÉ.E



DÉSÉPOIR (P. EX. : « JE NE SUIS PLUS CAPABLE »)



SENTIMENT D'INCOMPÉTENCE



SENTIMENT DE RESPONSABILITÉ ET/OU DE CULPABILITÉ



PROPOS SUICIDAIRES



HOSPITALISATION



RECONNAÎTRE LES ÉVÈNEMENTS VULNÉRABILISANTS :

- Perte significative autant pour les proches que pour les hommes (ex.: emploi, conjoint.e, décès, etc.)
- Négliger de prendre soin de soi



## 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. 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.)
5. Création d'un filet de sécurité (famille, proches et professionnels au besoin)
6. Outiller les proches (ex.: éduquer sur les signes de détresse, étapes pour mieux accompagner la personne suicidaire, donner de l'information, etc.)
7. Concevoir et évaluer ponctuellement avec
8. la personne un plan basé sur ses besoins



Exploration de la planification et de l'imminence d'un passage à l'acte suicidaire ou homicidaire

## EMPATHIE ET ÉCOUTE ACTIVE POUR ALIMENTER L'ESPOIR

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

- Empathie, valorisation, protéger l'égo du proche, encouragement, porter attention à son sentiment de compétence
- Valoriser le fait de prendre soin d'elles.eux
- Encourager le proche à parler d'elle.lui-même, sans ignorer la personne suicidaire dans son entourage
- Souligner la force d'aller chercher de l'aide
- Normaliser la demande d'aide
- S'assurer que la personne proche-aidante comprenne les limites de son rôle et les limites de ses capacités (normaliser)



## ACCOMPAGNEMENT

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



**PSYCHOÉDUCATION (EX. : DÉCRIRE LES ÉTAPES À LA DEMANDE D'AIDE, EXPLIQUER COMMENT LES SERVICES FONCTIONNENT, ETC.)**



**TROUVER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES OU QUI INCITENT LE MOUVEMENT**



**IDENTIFIER D'AUTRES PROCHES QUI POURRAIENT S'IMPLIQUER**



## 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 une personne proche-aïdante ?

1. Parler, ne pas être seul.e
2. Mobiliser d'autres personnes aidantes pour du répit
3. Contacter des ressources pour hommes
4. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
5. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne



Des ressources utiles

# BOÎTE À OUTILS

## PRÉVENTION DU SUICIDE

LES  
PROCHES

2024 ©ROHIM



McGill

Douglas  
CENTRE DE RECHERCHE  
RESEARCH CENTRE



Pères Séparés Inc.  
Separated Fathers Inc.



Mdp  
MAISON DU PÈRE