

Des outils pour prévenir le suicide chez les hommes

Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes

Hasna Lionnet et Michel Bigras

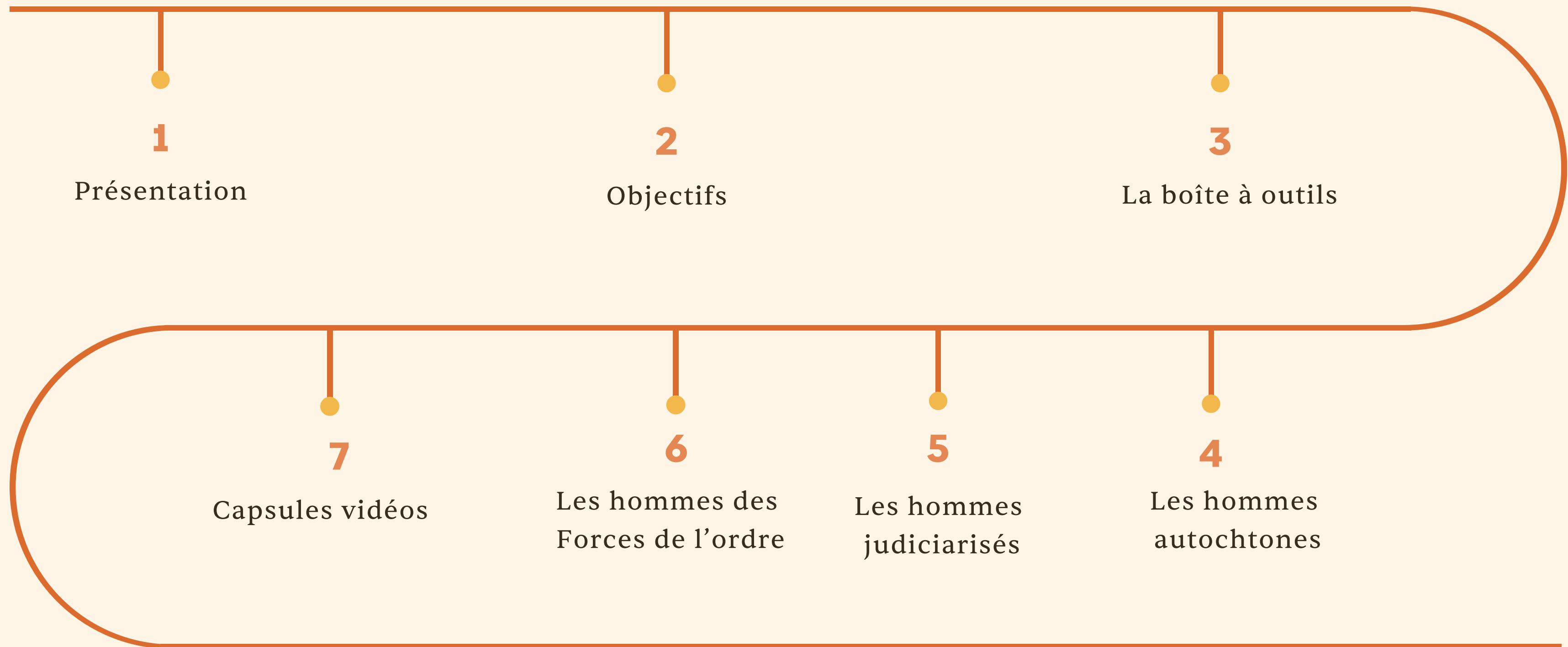
Intervenant·e·s prévention-sensibilisation

CPSM

Centre de prévention
du suicide de Montréal

IROHIM
Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'Île de Montréal

Déroulement



Objectifs

1

Présenter les nouveaux outils
et les nouvelles capsules

2

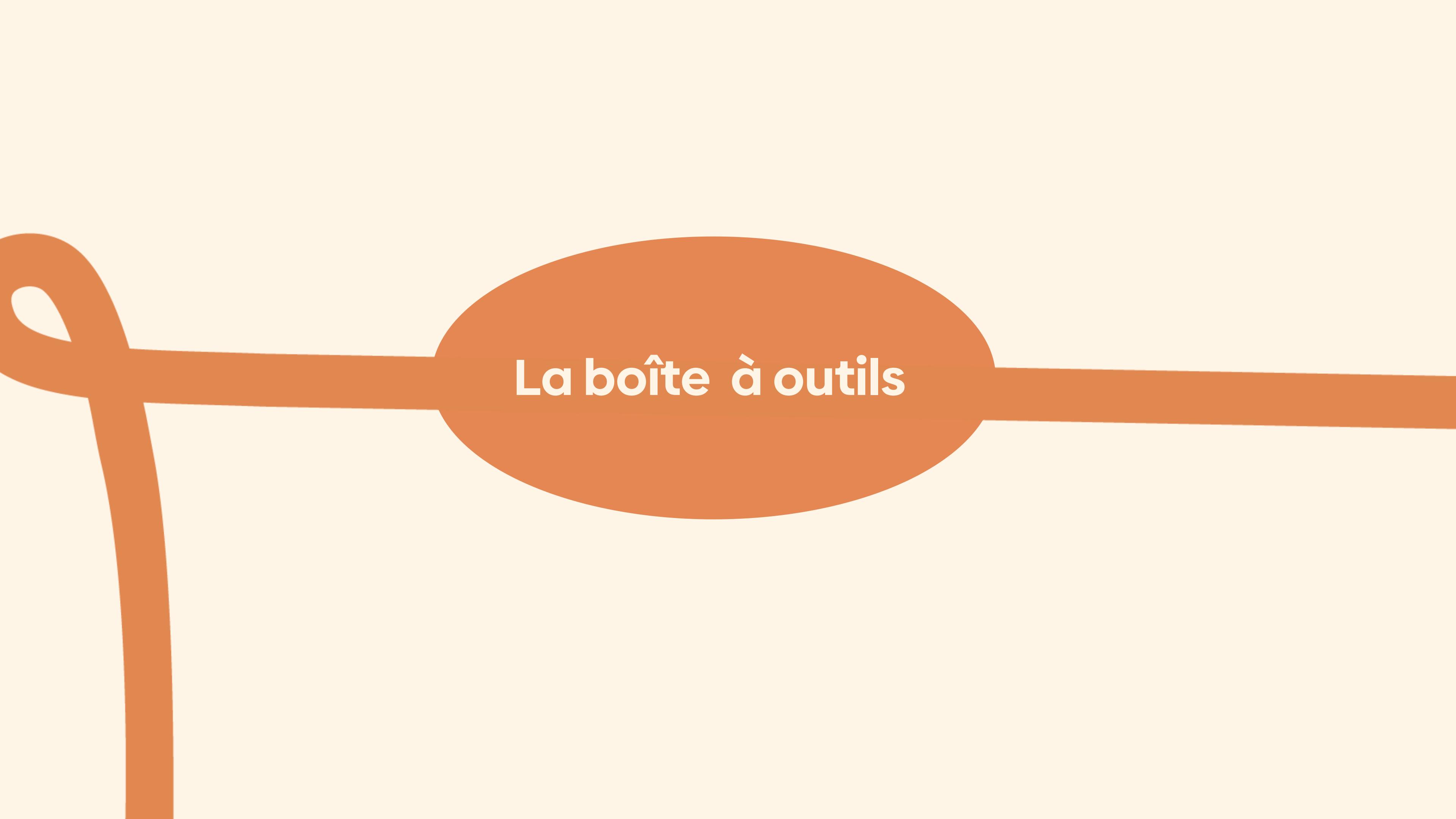
Sensibiliser à remarquer les signes
de détresse chez les hommes selon
certaines catégories

3

Préparer à valider la demande d'aide
chez les hommes et aborder le suicide

Limite de cet atelier

Cet atelier ne prépare pas à estimer la dangerosité du passage à l'acte suicidaire auprès d'une personne qui pense au suicide !



La boîte à outils

La boîte à outils, un bref aperçu

1. Mise en contexte

- En général
- 50 ans et plus
- Diversité sexuelle et de genre
- Jeunes hommes
- En situation d'itinérance
- Issus de l'immigration
- En situation de rupture conjugale
- Les proches
- Les intervenant·e·s

2. Signes de détresse

3. Éléments à explorer

4. Empathie et écoute pour alimenter l'espoir

5. Accompagnement

6. Se protéger

7. Ressources

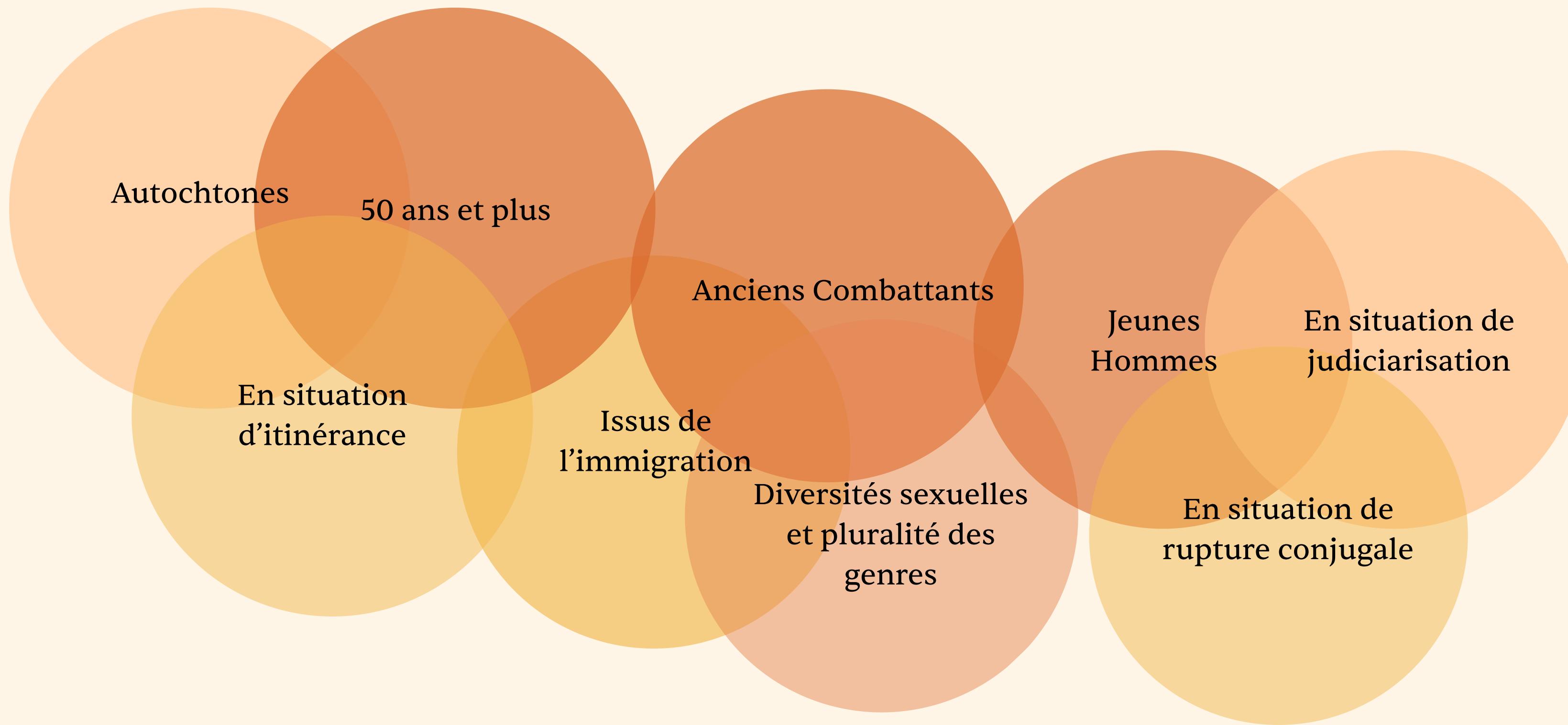
Nouvelles fiches

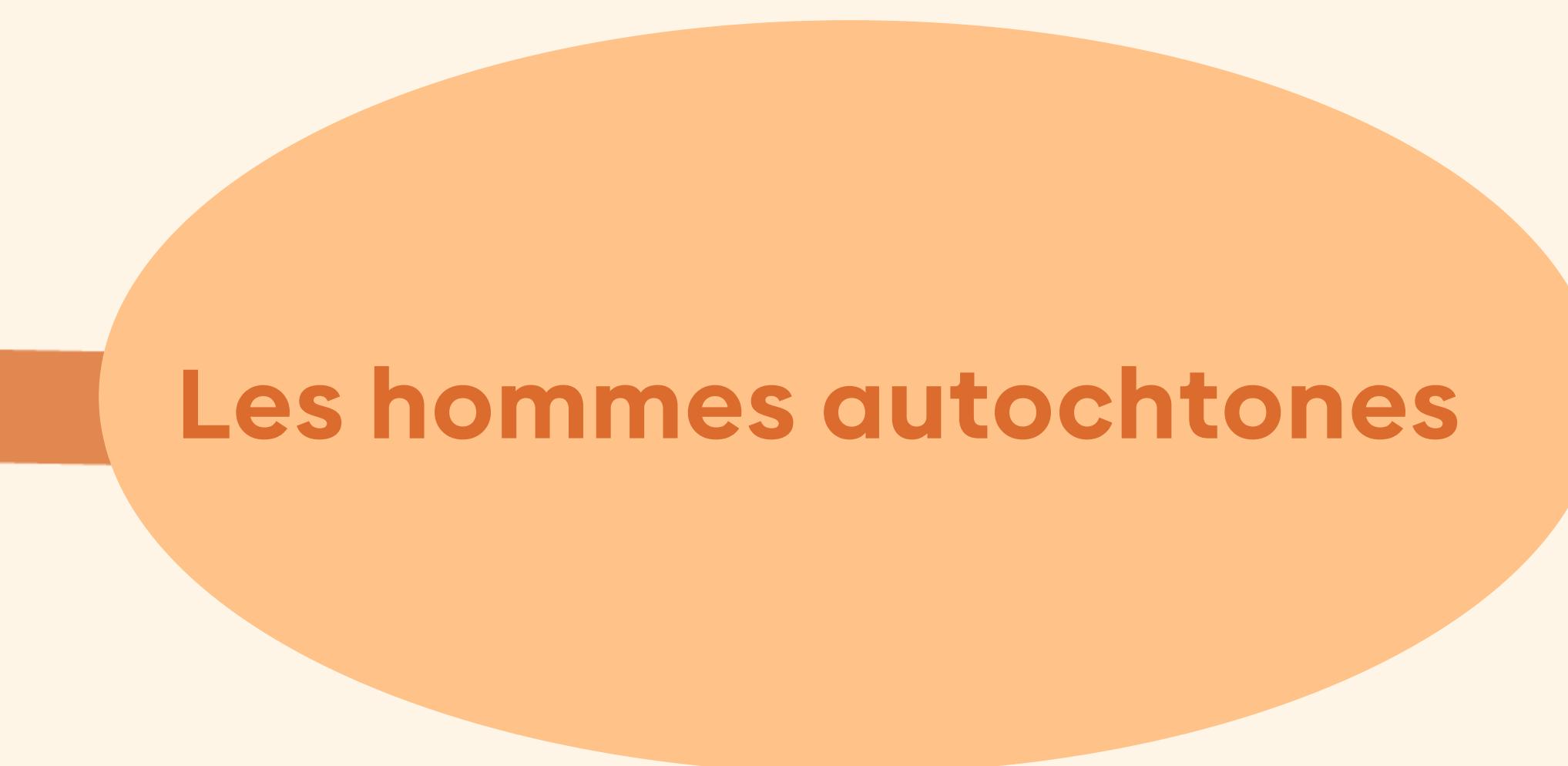
- Hommes autochtones
- Hommes judiciarisés
- Hommes des forces de l'ordre

Nouvelles capsules

- Diversité sexuelle et de genre
- Jeunes hommes

Intersectionnalité





Les hommes autochtones

Facteurs de risque

Quels sont les facteurs de risque sur lesquels être vigilant.e ?

- Facteurs de risques liés aux traumatismes historiques
- Facteurs de risques psychologiques et individuels
- Facteurs de risques liés aux conditions de vie et à la précarité

Signes de détresse

- Mésusage de substances
- Comportements agressifs ou autodestructeurs
- Isolement affectif ou émotionnel
- Isolement social
- Arrêt des traitements en cours, augmentation de la consommation

Repérer les événements vulnérabilisants

- Séparation ou éloignement de sa communauté
- Rupture amoureuse, rupture relationnelle
- Expériences de stigmatisation et de racisme

Empathie et écoute active

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

- Normaliser la demande d'aide et soutenir l'autonomie et la dignité de la personne
- Une compréhension authentique des réalités autochtones, enracinée dans l'histoire
- Respecter les visions variées des différentes communautés autochtones de la vie et de la guérison
- Favoriser une approche interculturelle et sensible aux traumatismes
- Prendre conscience de sa posture lorsqu'on est une personne intervenante allochtone
- Respecter les approches traditionnelles et les rendre accessibles
- Reconnaître la diversité au sein des communautés autochtones

Empathie et écoute active

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

- Tenir compte de la méfiance légitime envers les services occidentaux
- Soutenir l'auto-détermination en privilégiant l'absence de jugement
- Offrir des moyens d'interventions adaptés ; contextes moins formels, flexibilité des horaires, soutien entre pairs
- Utiliser des traducteur·trice·s ou intervenant·e·s culturels pour favoriser la compréhension et renforcer le lien de confiance
- Collaborer avec des organismes autochtones ou des équipes composées de professionnels autochtones
- Offrir une approche holistique (prendre en compte la connexion à la nature, à la spiritualité et aux traditions)

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 autochtone ?

1. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
2. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne
3. Favoriser le lien à la communauté, à la culture, et aux territoires
4. Donner accès à des soins adaptés, culturellement sécurisants et respectueux
5. Reconnaissances des traumatismes causés par la colonisation
6. Accompagner dans la résolution de la douleur et des blessures vécues
7. Permettre l'accès aux pratiques traditionnelles de guérison et de résilience
8. Reconnaître l'unicité de chaque personne : chaque homme autochtone a un rapport différent à sa communauté et à ses traditions

Ressources

Ligne d'écoute, d'espoir pour le mieux-être : 1-855-242-3310

Quelques organisations autochtones

- Centre d'Amitié Autochtone de Montréal
- Centre de Justice des Premiers Peuples de Montréal
- Centre de santé autochtone de Tiotia:ke
- Projet Autochtone du Québec
- Montréal Autochtone - Native Montreal
- Café de la Maison Ronde
- Habitat Métis du Nord
- Access Esprits Ouverts-Open Minds
- Kina8at

Quelques hébergements d'urgence (organisation autochtone et allochtone).

- Refuge Mitshuaap Montreal
- Programmes d'hébergements et refuges par Projet Autochtone du Québec
- Open Door (lits réservés pour personnes autochtones)
- Résilience Montréal - Centre de jour

Références culturelles:

- Mikana (Boîte à outils décolonial)
- Wapikoni mobile
- Terres en vue
- Laissez-nous raconter l'histoire crochie



Les hommes judiciarés

Facteurs de risque

Quels sont les facteurs de risque sur lesquels être vigilant.e ?

- Facteurs contextuels et économiques

- Facteurs psychologiques et identitaires

- Facteurs sociaux et relationnels

Signes de détresse

- Changements de comportement
- Isolement social
- Discours dévalorisant
- Perte de sens
- Consommation de substances
- Apparition ou aggravation de troubles psychologiques
- Manque de projection dans l'avenir

Repérer les événements vulnérabilisants

- Attentes d'un procès, d'un jugement
- Difficulté d'accès à un emploi, logement dû à la stigmatisation
- Difficultés de socialisation

Empathie et écoute active

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

- Créer un espace non jugeant
- Normaliser la vulnérabilité et encourager la demande d'aide
- Écouter au-delà du comportement : chercher les causes profondes de la judiciarisation
- Valoriser les forces, les efforts de changement et la complexité de chaque trajectoire individuelle
- Éviter les attitudes moralisatrices ou punitives
- Travailler en collaboration, en responsabilisant sans culpabiliser

Empathie et écoute active

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

- Réduction des barrières d'accès aux services
- Accompagnement individualisé et adapté au rythme de la personne
- Favoriser un climat de confiance
- Travailler sur les impacts de l'enfermement
- Impliquer des intervenant.e.s ayant une expérience vécue ou de proximité
- Adopter une approche motivationnelle
- Être attentif au vocabulaire utilisé
- Offrir des ressources variées
- Respecter le rythme de la personne tout en maintenant un engagement actif

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 judiciarisé ?

- Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
- Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne
- Identifier les moments critiques
- Mettre en place un plan avec des objectifs réalisables
- Maintien ou reconstruction de liens familiaux et sociaux
- Accès à un logement stable et sécuritaire
- Intégration dans des programmes de réinsertion sociale ou professionnelle
- Participation à des groupes de soutien ou de responsabilisation
- Accès à des services de santé mentale et de dépendance adaptés
- Développement de l'identité personnelle hors du système judiciaire

Ressources

- Société John Howard
- Programme Espadrille - YMCA
- Équijustice
- Association des services de réhabilitation sociale du Québec
- Centre de ressources pour hommes de Montréal



Les hommes des Forces de l'ordre

Facteurs de risque

Quels sont les facteurs de risque sur lesquels être vigilant.e ?

- Facteurs de risque individuels
- Facteurs de risque organisationnels

Signes de détresse

- Agressivité envers soi ou les autres
- Changements de comportement
- Isolement et retrait
- Messages verbaux directs

Repérer les événements vulnérabilisants

- Rupture amoureuse, séparation de la famille
- Exposition à un événement traumatisant
- Enjeux reliés au retour à la vie civile
- Retraite, congé maladie
- Sanctions disciplinaires ou suspension de ces fonctions
- Blessures impactant la performance au travail

Empathie et écoute active

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

- Démystifier la demande d'aide
 - Rencontrer dans des contextes informels
 - Souligner la confidentialité des échanges
 - Créer un lien de confiance
 - Informer des ressources existantes
-
- Respecter leur rythme et leur méfiance
 - Rassurer sur les impacts professionnels
 - Favoriser la paire-aidance
 - Proposer des actions concrètes, immédiates
 - Créer un lien en allant vers eux, plutôt que d'attendre une demande
 - Faciliter le contact avec les professionnel·le·s

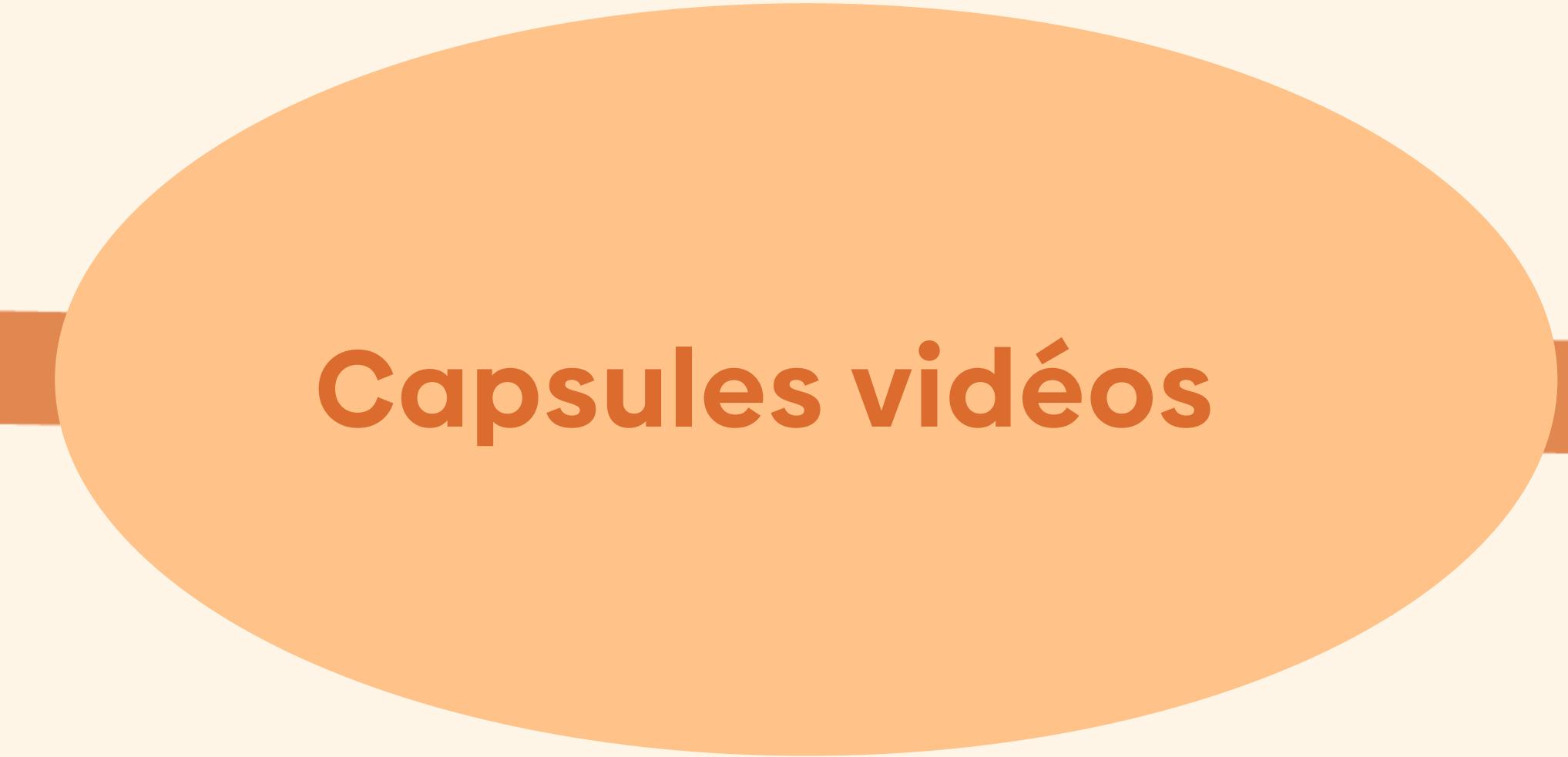
Se protéger

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 des Forces de l'ordre?

1. Renforcer les éléments protecteurs nommés par la personne
2. Réduire ou éliminer les éléments de dangerosité nommés par la personne
3. Actions concrètes et immédiates
4. Encourager la paire-aidance et l'utilisation des services
5. Validation de la souffrance

Ressources

- Anciens Combattants Canada
- PAE - programme Aide aux employé.es
- Centre de ressources pour les familles des militaires
- Ligne d'information pour les familles
- La Vigile



Capsules vidéos



Exercice

**Prenez en note les signes de détresse que vous observez
dans les deux capsules.**





Identifier les signes de la détresse
suicidaire chez les personnes de la diversité
sexuelle et de genre

Merci !

Questions ?

1866 APPELLE

53 53 53

suicide.ca

cpsmontreal.ca

Michel Bigras - Hasna Lionnet
Intervenant.es prévention-sensibilisation

CPSM

Centre de prévention
du suicide de Montréal

Vous ou quelqu'un de votre entourage vivez de la détresse ?

Voici quelques ressources pour vous aider !

Are you or someone you know experiencing distress? Here are some resources to help you!

Santé mentale

811 #2
Info Social

Relief
relief.ca
1-866-738-4873

Phobies-Zéro
phobies-zero.qc.ca
514-276-3105
1-866-922-0002

Cap Santé Mentale
services aux proches
capsantementale.ca
1-855-272-7837

Dépendance

Jeu: aide et référence
aidejeu.ca
514-527-0140
1-800-461-0140

Drogue: aide et référence
aidedrogue.ca
514-527-2626
1-800-265-2626

Centre de réadaptation en dépendance de Montréal
514-385-1232

Urgence

9-1-1
911

Prévention suicide
1-866-277-3553
texto : 535353
suicide.ca

SOS Violence conjugale
sosviolenceconjugale.ca
1-800-363-9010
texto: 438-601-1211

Écoute

Tel-Aide
telaidemontreal.org
514-935-1101

Tel-Aînés
514 353-2463

Tel-Écoute
514 493-4484

Sexo

Interligne
interligne.co
514 866-0103
1 888 505-1010

CRIPHASE
crhmontreal.ca
(514) 529-5567

CVASM
cvasm.org/
1-888-933-9007

CPSM

Centre de prévention
du suicide de Montréal