

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 32 (8 mars 2022), Le suicide

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

Le suicide peut être un sujet difficile à aborder et qui déclenche de fortes émotions. Si vous êtes en situation de crise, veuillez en parler avec quelqu'un en qui vous avez confiance. La Ligne de crise en santé mentale est également disponible au [1+ \(866\) 996-0991](tel:18669960991).

KJ Thomas, M.S.S., RSW, et Robert Nettleton, M.S.S., RSW, ont animé la séance de cette semaine avec un conférencier invité, le Dr Zachary Kaminsky, Ph.D., titulaire de la Chaire de recherche DIFD et Mach-Gaensslen sur la prévention du suicide au Royal. Le Dr Kaminsky a discuté de données scientifiques relatives au suicide, y compris certaines théories psychologiques ainsi que les facteurs biologiques sous-jacents qui pourraient prédisposer une personne à des pensées suicidaires. Il a commencé par aborder la question de la terminologie anglophone entourant le suicide. En anglais, on entend souvent l'expression « committed suicide » (se suicider), qui s'emploie comme l'expression « commettre un meurtre » en français. Cette expression fait écho à une époque où le suicide était considéré comme un grand péché, ou un crime. Elle a été remplacée par l'expression « *died by suicide* ».

L'étude du suicide éclaire les approches d'intervention à adopter. Un certain nombre de facteurs peuvent accroître le risque de suicide, notamment des facteurs biologiques et environnementaux, ainsi que les traumatismes survenus pendant l'enfance. La perte de liens ou de sens, le désespoir, la conviction que les autres seront plus heureux sans elle et la constriction cognitive sont quelques-unes des raisons pour lesquelles une personne perd espoir et fait une tentative de suicide. Le suicide n'est pas toujours lié à un désir de mourir. Il s'agit en fait souvent d'une réaction à une douleur psychologique. Selon la théorie du dérèglement des émotions, les personnes présentant ce trouble ressentent des émotions intenses, voire une hypersensibilité, dans les situations bouleversantes. Ce ressenti peut être lié à des facteurs biologiques, ce qui augmente le risque de suicide. Le fait de se rapprocher d'autres personnes en qui l'on a confiance et de s'efforcer de soulager le stress peut aider à garder l'espoir.

En tant que société, nous avons commencé à prendre des mesures pour prévenir le suicide. Il s'agit notamment de directives concernant les reportages dans les médias, de la restriction de l'accès aux moyens létaux, de formations, de programmes nationaux de prévention du suicide et de campagnes de sensibilisation à la santé mentale. Nous avons commencé à souligner et à valider l'importance des soins de santé mentale, réduisant ainsi la stigmatisation et permettant aux gens de parler plus ouvertement.

La formation ASIST (*Applied Suicide Intervention Skills Training*) enseigne des méthodes utiles pour évaluer le risque de suicide et apprendre à en parler. Elle met l'accent sur la façon d'assurer la sécurité d'une personne suicidaire dans l'immédiat et sur la création de ressources en établissant des liens. Une idée fautive est que parler du suicide avec quelqu'un peut lui mettre l'idée en tête, mais comme le démontre la formation ASIST, le fait de parler du suicide peut ouvrir la conversation, diminuer l'anxiété et réduire les comportements d'automutilation. Les interventions se concentrent sur la désescalade du risque et la planification de la sécurité pour l'avenir.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présentez un risque de suicide, n'hésitez pas à demander de l'aide. Bien qu'il existe les ressources énumérées ci-dessous, commencez par en parler avec un proche en qui vous avez confiance, ou même un médecin de famille ou un médecin traitant. La Ligne de crise en santé mentale est un service téléphonique offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, où des personnes sont prêtes à vous écouter et à vous aider.

family support program programme de soutien familial

Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

Ressources

- [Page d'accueil – Prévention du suicide Ottawa](#)
- [Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide \(ASIST\) | ACSM Ottawa](#)
- [Soutien aux parents de jeunes suicidaires | Pleo](#)
- [AccèsSMT.ca – Service gratuit de soutien en santé mentale et toxicomanie/dépendance](#)
- [Counselling Connect: Services gratuits de counseling par téléphone ou vidéoconférence](#)