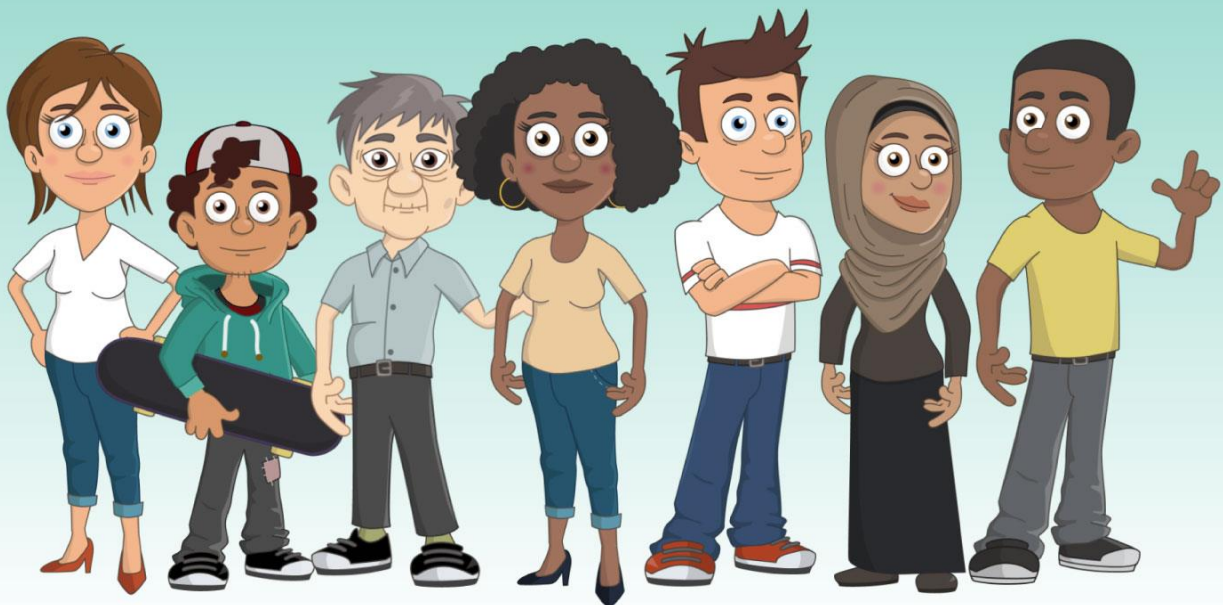


temps D'EN parler : le suicide


temps D'EN parler



tempsD'ENparler : le suicide – guide d'activité

Avis de non-responsabilité

Ce guide aborde le suicide. Certaines personnes peuvent trouver ce sujet difficile à aborder. Si, à un moment ou à un autre, vous vous sentez dépassé(e), envisagez d'interrompre l'activité et de faire appel à une personne de confiance ou à une ligne d'aide en cas de crise, comme le 9-8-8. Si vous animez une séance de groupe qui porte sur ce guide, veuillez rappeler aux participants que le partage est facultatif, et qu'un soutien est offert à tous ceux qui pourraient en avoir besoin.

Instructions aux animateurs : considérations en matière de sécurité

- Créez un environnement respectueux et bienveillant. Encouragez l'écoute sans interruption et sans jugement.
- Soyez conscient du fait que le suicide peut être un sujet émotionnel et sensible pouvant susciter des réactions différentes chez les gens.
- Rappelez aux participants qu'ils ont droit de prendre une pause s'ils en ont besoin.

Les animateurs doivent être à l'aise de parler du suicide de manière respectueuse et sans porter de jugement, savoir comment réagir à des divulgations, et savoir diriger les participants vers des ressources d'aide. On ne s'attend pas des animateurs qu'ils fournissent des conseils ou fassent de l'intervention en cas de crise.

Les animateurs peuvent trouver utile de consulter la fiche d'information « Reconnaître, répondre, créer un lien », incluse à la fin de ce guide, avant d'animer les activités.

Limites à la confidentialité : Les informations ne peuvent pas être gardées confidentielles si une personne est en danger immédiat, exprime une intention de se faire du mal ou de faire du mal à autrui, ou subit de la violence.

À propos de ce guide

Ce guide d'activité accompagne la vidéo tempsD'ENparler : le suicide, et vise à soutenir les discussions sur la prévention du suicide, la stigmatisation et la recherche d'aide. Il fournit des renseignements généraux, des messages clés et des activités pratiques pour renforcer la confiance et l'aisance permettant de parler du suicide de façon ouverte et directe.

À qui s'adresse ce guide?

Ce guide d'activités s'adresse à toute personne qui souhaite en apprendre davantage sur la prévention du suicide et sur les façons de soutenir quelqu'un qui pourrait être en difficulté. Aucune formation ni expérience préalable n'est requise.

Ce guide est destiné principalement à un public adulte. Il peut être utilisé avec des groupes d'âges mixtes comprenant des jeunes plus âgés lorsque des adultes de

confiance sont présents, mais il n'est pas recommandé pour des groupes composés uniquement de jeunes.

Comprendre la stigmatisation entourant le suicide et ses effets

La stigmatisation désigne les attitudes, les croyances et les suppositions qui peuvent mener au silence, au jugement ou à la discrimination. Lorsque le suicide fait l'objet de discrimination, les gens peuvent ne pas se sentir en sécurité, ce qui peut les empêcher d'exprimer leurs pensées ou de chercher de l'aide.

La stigmatisation peut accroître le sentiment de honte, d'isolation et de peur d'être incompris, ce qui peut retarder ou empêcher la recherche d'aide et augmenter le risque de suicide.

Bien qu'il puisse être malaisant de parler de suicide, une conversation ouverte et bienveillante peut réduire le sentiment d'isolation, accroître la sécurité et appuyer la recherche d'aide. Lorsque les gens se sentent vus, écoutés et soutenus, ils sont plus susceptibles de solliciter de l'aide.

Messages clés

- **Tout le monde peut parler du suicide.** Il n'est pas nécessaire de suivre une formation particulière pour être en mesure d'écouter, de poser des questions directement et d'aider une personne à entrer en contact avec des ressources qui peuvent l'aider.
- **Parler du suicide avec une personne ne lui met pas cette idée en tête.** Les recherches et les personnes ayant une expérience vécue montrent que parler du suicide apporte un soulagement, réduit la détresse et ouvre la porte au soutien. Plusieurs personnes se sentent reconnaissantes qu'on leur demande s'ils songent au suicide, car cela démontre qu'on se soucie d'elles.
- **Le langage est important.** L'utilisation d'un langage centré sur la personne et sans jugement réduit la stigmatisation et encourage la recherche d'aide.
- **Un soutien précoce améliore les résultats.** Tendre la main tot renforce la sécurité et réduit les risques.
- **De l'aide est disponible.** Les lignes d'écoute en cas de crise, les personnes de confiance, les cliniques sans rendez-vous et les professionnels de soins de santé peuvent soutenir une personne en difficulté.
- Le suicide touche des personnes de tous les âges, de toutes les cultures, de toutes les identités et de tous les milieux.

Utilisation des activités

Les activités suivantes sont conçues pour favoriser la réflexion, la discussion et le renforcement des compétences, et pour vous aider à vous sentir plus à l'aise de parler du suicide. L'objectif n'est pas de trouver la phrase parfaite. Ce qui compte le plus, c'est de faire preuve de bienveillance, d'écouter sans porter de jugement, et d'aider une personne à entrer en contact avec des ressources qui peuvent l'aider.

Activité 1 : utilisation d'un langage axe sur la personne

Objectif

- Comprendre de quelle façon le langage peut réduire la stigmatisation, et favoriser les conversations sécuritaires à propos du suicide.

Messages clés

- Les mots que nous utilisons sont importants. Ils peuvent soit accroître la stigmatisation, soit la réduire.
- Le langage axe sur la personne met l'accent sur la personne plutôt qu'à ses expériences, son combat ou son état.
- L'utilisation d'un langage respectueux et sans jugement peut faire en sorte que les personnes se sentent soutenues, et sont plus enclins à en parler ou à demander de l'aide.

Durée

- 10 à 15 minutes (en fonction de la taille du groupe et de la discussion).

Matériel

- Vidéo : *TempsD'ENparler : le suicide*
- Document à distribuer : L'utilisation d'un langage axé sur la personne
- Stylos ou crayons

Activité

- Visionnez la vidéo : « *TempsD'ENparler : le suicide* »
- Distribuez le document, L'utilisation d'un langage centré sur la personne, aux participants.
- Demandez aux participants de reformuler les énoncés en utilisant un langage axé sur la personne et sans jugement.
- Cette activité peut se faire individuellement, par paires ou en groupe.

Discussion (facultatif)

- Quels aspects de la réécriture des phrases ont paru faciles ou difficiles?
- De quelle façon la signification a-t-elle changé lorsque l'on a modifié le langage utilisé?
- Quelles phrases entendues au quotidien pourraient être formulées de façon plus respectueuse?

Réponses possibles

Au lieu de dire...	Dire plutôt... (exemples)	Explication
Il est suicidaire	Une personne qui a des pensées suicidaires.	Cette formulation met l'accent sur ce que vit la personne, au lieu de l'étiqueter.
Elle a commis un suicide l'an dernier.	Elle est morte ou décédée par suicide l'an dernier.	Cette formulation évite le langage lié au blâme ou au crime.
Une personne qui risque de se suicider.	Une personne qui pourrait avoir besoin de soutien en raison de pensées suicidaires.	Cette formulation démontre de la bienveillance et un soutien, au lieu de définir la personne à risque.
Les personnes comme elles sont instables.	Une personne vivant des enjeux de santé mentale.	Cette formulation évite le langage qui porte des jugements et réduit la stigmatisation.
Il ne fait que rechercher de l'attention.	Une personne qui demande de l'aide. ou Une personne qui exprime un besoin de soutien.	Cette formulation met l'accent sur le comportement qu'ils communiquent, au lieu de juger l'intention de la personne.
La personne menace de se suicider.	Une personne qui parle du suicide ou du fait de mettre fin à sa vie. Ou Une personne qui exprime des pensées suicidaires.	Cette formulation est factuelle et permet d'éviter les formulations alarmistes.

Renforcez l'idée selon laquelle **il y a plus d'une façon appropriée** d'utiliser le langage axé sur la personne.

- Évitez de corriger sévèrement les participants; examinez plutôt la question : « que ressentez-vous lorsque vous entendez ces formulations? »
- Si des participants éprouvent de la difficulté, rappelez-leur : « *concentrez-vous sur ce que vit la personne, et non pas sur qui elle est.* »

L'utilisation du langage axé sur la personne :

Reformulez chaque phrase en utilisant un langage axé sur la personne et sans jugement.

Au lieu de dire...	Dire plutôt...
Il/elle est suicidaire.	
La personne a commis un suicide l'an dernier.	
La personne risque de se suicider.	
Les personnes comme elle sont instables.	
Il ne cherche qu'à attirer l'attention.	
La personne menace de se suicider.	

Il existe plus d'une façon respectueuse de reformuler chaque phrase.



Activité 2 : Mythes ou faits sur le suicide

Objectif

- Remettre en question les mythes les plus répandus sur le suicide.

Messages clés

- Les mythes sur le suicide augmentent la stigmatisation et peuvent empêcher les personnes d'aller demander de l'aide.
- Parler ouvertement du suicide contribue à la sécurité et renforce les liens.

Durée

- 15 à 20 minutes (en fonction de la taille du groupe et de la discussion.)

Matériel

- Vidéo : *TempsD'ENparler : le suicide*
- Affiches « Mythe » et « Fait » posées à chaque extrémité de la salle.

Activité

- Visionnez la vidéo : « *TempsD'ENparler : le suicide* ».
 - Lisez les énoncés ci-dessous à voix haute, un à la fois.
 - Demandez aux participants de se déplacer vers les affiches « Mythe » ou « Fait », en fonction de ce qu'ils pensent être la bonne réponse.
 - Discutez de chaque énoncé avec le groupe avant de passer à l'énoncé suivant.
 - Servez-vous du guide de discussion ci-dessous pour appuyer la conversation.
- S'il n'est pas possible de se déplacer, les participants peuvent indiquer leur réponse en levant la main, en utilisant des cartes ou en répondant verbalement.*

Énoncés Mythes ou Faits

1. Le suicide ne se produit pas dans certaines cultures ou communautés. (mythe)
2. Parler du suicide rend les gens plus susceptibles de passer à l'acte. (mythe)
3. Seules les personnes atteintes d'une maladie mentale songent au suicide. (mythe)
4. Les personnes qui parlent de suicide cherchent simplement à avoir de l'attention. (mythe)
5. Demander à une personne si elle pense au suicide peut sauver une vie. (fait)
6. Une fois qu'une personne décide de mourir par suicide, rien ne peut l'arrêter. (mythe)
7. Il faut être un professionnel de la santé mentale pour aider une personne qui a des pensées suicidaires. (mythe)
8. Les lignes téléphoniques et les services d'aide en cas de crise liée au suicide (appels, messages texte, clavardage en ligne) peuvent sauver des vies. (fait)

Guide de discussion (pour les animateurs)

Énoncé de démystification	Mythes et faits	Réponses
1. Le suicide ne se produit pas dans certaines cultures ou communautés.	Mythe	Le suicide peut toucher des personnes de toutes les cultures et de toutes les communautés. La stigmatisation et les croyances culturelles peuvent mener à la sous-déclaration ou au silence.
2. Parler du suicide rend les gens plus susceptibles de passer à l'acte.	Mythe	Demander à une personne si elle pense au suicide n'augmente pas le risque qu'elle passe à l'acte. Cela montre que vous vous souciez d'elle et peut l'encourager à rechercher l'aide dont elle a besoin.
3. Seules les personnes ayant une maladie mentale songent au suicide.	Mythe	Le suicide est un phénomène complexe qui peut survenir pour de nombreuses raisons. La maladie mentale ne suffit pas à elle seule à prédire le suicide. Bien que certains troubles de santé mentale puissent augmenter le risque de suicide, les personnes qui ont des pensées suicidaires ne souffrent pas toutes d'une maladie mentale diagnostiquée. Le stress, le deuil, les traumatismes, la perte d'un être cher et le manque de soutien peuvent tous contribuer à augmenter ce risque. Le fait de demander de l'aide et de rester en contact avec son entourage peut réduire ce risque.
4. Les personnes qui parlent de suicide cherchent simplement à avoir de l'attention.	Mythe	Cette mentalité renforce la stigmatisation associée au suicide. Toute discussion sur le suicide doit être prise au sérieux. Parler de suicide est souvent le signe d'une profonde souffrance émotionnelle et un appel à l'aide. Banaliser ces propos comme une simple « recherche d'attention » peut empêcher la personne concernée d'obtenir le soutien dont elle a besoin et augmenter le risque qu'elle passe à l'acte.
5. Demander à une personne si elle pense au suicide peut sauver une vie.	Fait	Des études révèlent que le fait de poser directement la question de manière calme et sans jugement peut aider les personnes concernées à se sentir comprises et les encourager à demander l'aide dont elles ont besoin. Tout le monde peut poser cette question et offrir son soutien, mais toute intervention doit être menée par des personnes formées à cet égard. Vous pouvez vous adresser à des personnes formées en appelant le 9-8-8.
6. Une fois qu'une personne décide de mourir par suicide, rien ne peut l'arrêter.	Mythe	De nombreuses personnes se sentent déchirées entre le désir de vivre et celui de mettre fin à leur souffrance. Le soutien, qu'il s'agisse d'une thérapie, de médicaments, de l'aide de proches ou de services d'urgence, peut sauver des vies. Offrir de l'aide peut vraiment changer les choses.

7. Il faut être un professionnel de la santé mentale pour aider une personne qui a des pensées suicidaires.	Mythe	Tout le monde peut contribuer à prévenir le suicide en demandant à la personne si elle a des pensées suicidaires, en l'écouter, en lui témoignant de l'empathie et en la mettant en relation avec des ressources. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses; le simple fait d'être présent et de l'aider à trouver du soutien peut lui sauver la vie. Toute personne peut poser des questions et apporter son soutien; toutefois, les interventions doivent être menées par des personnes formées à cet effet.
8. Les lignes téléphoniques et les services d'aide en cas de crise liée au suicide (appels, messages texte, clavardage en ligne) peuvent sauver des vies.	Fait	Ces services offrent un soutien immédiat et confidentiel par des intervenants formés et compétents en intervention en cas de crise. Que ce soit par téléphone, par message texte ou par clavardage en ligne, ces services offrent une bouée de sauvetage dans les moments de détresse émotionnelle intense et peuvent guider la personne vers la sécurité.

Activité 3 : Devenir plus à l'aise de parler du suicide

Objectif

- Renforcer le confort et la confiance en posant directement des questions sur le suicide de façon claire et respectueuse.

Messages clés:

- Poser directement des questions sur le suicide ne met pas cette idée dans la tête de quelqu'un.
- Poser directement des questions sur le suicide peut être inconfortable, mais il s'agit d'un moyen efficace de faire preuve de bienveillance et d'aider une personne à demeurer en sécurité.
- Les questions claires et compatissantes peuvent réduire la détresse et accroître la sécurité.
- Vous n'avez pas à trouver la « phrase parfaite » — ce qui importe le plus, c'est de faire preuve de bienveillance.

Durée

- 10 minutes (en fonction de la discussion.)

Matériel

- Vidéo : « *tempsD'ENparler* : le suicide »
- Document à distribuer: *Parler du suicide : Questions claires*
- Stylos ou crayons

Activité

- Visionnez la vidéo : « *tempsD'ENparler* : le suicide ».
- Distribuez le document aux participants.
- Demandez aux participants d'examiner les exemples et de prendre note des questions qui semblent plus claires, plus respectueuses et plus faciles à dire.
- Pratique (facultatif) : Invitez les participants à pratiquer une des questions de la façon qu'ils préfèrent. Cela peut inclure la lire silencieusement, le dire à voix haute, pratiquer avec un partenaire ou le reformuler dans leurs propres mots.

Parler du suicide : questions claires

Pourquoi est-ce important?

Des questions vagues ou qui minimisent l'importance du sujet peut empêcher une personne de s'exprimer en toute franchise. Les questions claires et directes peuvent réduire la confusion et favoriser un sentiment de sécurité.

Questions peu claires ou indirectes



- « Songes-tu à te blesser ou à te faire du mal? »
- « Tu ne penses pas à faire une bêtise, n'est-ce pas? »
- « Tu ne vas rien faire, n'est-ce pas? »

➔ *Raisons ces questions ne sont pas utiles.*

Les questions indirectes ou vagues peuvent rendre plus facile pour une personne de répondre « non », même si elle songe au suicide. Elles peuvent également minimiser la gravité de ce qu'elle ressent, ou laisser place à des malentendus.

Questions claires et respectueuses



- « Penses-tu au suicide? »
- « As-tu déjà pensé à t'enlever la vie? »
- « Penses-tu à mettre fin à ta vie? »
- « Parfois, lorsqu'une personne se sent dépassée, elle peut penser au suicide. Est-ce que tu as des pensées suicidaires? »

Pratiquez d'une manière qui vous met à l'aise

Vous pouvez choisir de :

- lire une question en silence;
- la dire à voix haute;
- pratiquer avec un partenaire;
- reformuler la question dans vos propres mots.

Essayez à votre manière

Écrivez une question qui vous semble naturelle :

Il existe plus d'une façon de poser une question directement et respectueusement.

Comment soutenir une personne qui pourrait penser au suicide

Ces informations ne sont pas destinées aux situations d'urgence. **Composez immédiatement le 9-1-1** en cas d'urgence, de situation mettant en danger la vie ou de risque pour la sécurité.

- **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** : composez le 9-8-8 ou envoyez un message texte (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7).
- **Centre de détresse** : composez le 613-138-3311.
- **Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa** : composez le 613-260-2360 ou envoyez un message texte au 613-686-8681.
- **Pour être connecté aux services** : 1appel1clic.ca (de la naissance à 21 ans) ou accèsSMT.ca (16 ans et plus).
- **Services de counseling à court terme** : walkincounselling.com/fr
- **Liste des services de santé mentale locaux** : veuillez balayer le code QR ci-dessous.



Reconnaître, répondre, créer un lien

1. Facteurs contributifs

- Tentative de suicide antérieure
- Maladie mentale
- Problèmes liés à l'utilisation de substances
- Perte importantes (perte d'un proche, d'un emploi, divorce, etc.)
- Stress importants dans la vie
- Traumatismes et (ou) mauvais traitements
- Manque d'accès soutenu aux services de santé
- Isolement social

3. Répondre : faire preuve d'écoute et de bienveillance

- Écoutez ce que vous voyez et entendez : « J'ai remarqué que tu étais plutôt (silencieux/distrain/autre) ces derniers temps. Comment vas-tu? ».
- Validez ses émotions et encouragez la personne à demander de l'aide.
- Posez la question du suicide de façon claire et ouverte. Ne laissez pas de place à la mauvaise communication

2. Reconnaître : ce qu'il faut surveiller

- Un changement soudain d'humeur ou de comportement
- Un sentiment d'impuissance et de désespoir
- Expression d'un désir de mourir ou de s'enlever la vie
- Augmentation de la consommation de substances ou de comportements à risque
- Retrait
- Changements des habitudes de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Donner de objets précieux

4. Créer un lien : poser la question du suicide et obtenir de l'aide

« Penses-tu au suicide? »
« Penses-tu à te tuer? »
« Penses-tu à mettre fin à tes jours/à ta vie? »

« Tu sembles traverser une période particulièrement difficile à gérer seul. Communiquons avec une personne ou un organisme qui pourra te soutenir. »



Si vous ou quelqu'un d'autre avez besoin de soutien

Si vous ou une personne que vous connaissez éprouvez des difficultés ou êtes en détresse, vous pouvez obtenir de l'aide. En cas de danger immédiat, composez le 9-1-1.

- [9-8-8 : Ligne pancanadienne d'aide en cas de crise de suicide](#)
- [Ligne de crise en santé mentale d'Ottawa](#) (FR/ANG) : 613 722-6914, 1 866 996-0991 en dehors d'Ottawa
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être \(soutien pour les Autochtones\)](#) : 1-855-242-3310
- [Centre de détresse d'Ottawa et de la région](#) (ANG) : 613 238-3311
- [Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa](#) (FR/ANG) : 613 260-2360 ou 1 877 377-7775 (Est de l'Ontario)
- [Jeunesse, J'écoute](#) (FR/ANG) : 1 800 668-6868
- [Centre d'aide 24/7](#) (FR) : 1 866 277-3553
- [Tel-Aide Outaouais](#) (FR) : 613 741-6433
- [Équipe de soutien post-suicide](#) pour les personnes qui ne sont pas un membre de la famille après un suicide : 613 737-7791

En savoir plus

Pour de plus amples renseignements et d'autres ressources sur la prévention du suicide, consultez la page [Prévention du suicide - Santé publique Ottawa](#). Vous y trouverez des outils, des activités et des conseils pour réduire la stigmatisation et encourager la recherche d'aide au sein de votre communauté.

- [SafeTALK ou formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide \(ASIST\) de LivingWorks](#)
- [Fiche d'information sur le langage axé sur la personne](#)
- [Langage axé sur la personne: Prévention du suicide \(référence rapide\)](#)
- [Langage axé sur la personne: Prévention du suicide \(avec explication\)](#)
- [Formations en ligne en santé mentale - Santé publique Ottawa](#)
 - La stigmatisation- Comment favoriser le changement
 - Introduction à la désescalade
- [Services et ressources de santé mentale, dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances](#)

Parler ouvertement et avec
bienveillance aide à réduire
la stigmatisation et à prévenir
le suicide dans nos communautés.

