

9-8-8

Suicide Crisis
Helpline

Parler du suicide, c'est possible : Comment utiliser la présente ressource

Le suicide est un sujet qui peut s'avérer difficile à aborder. Il peut nous sembler effrayant, voire tabou, ou nous mettre mal à l'aise. Mais il est essentiel d'en parler. C'est un signe de force qui peut montrer à une personne en difficulté que nous nous soucions d'elle et que nous cherchons à la comprendre. La présente ressource vous aidera à parler du suicide et à trouver les bons mots pour amorcer la conversation.

Contenu de la présente ressource

La ressource « Parler du suicide, c'est possible » renferme :

1

un guide d'utilisation de la
ressource (la présente fiche)

2

un guide de conversation

3

50 cartes de questions

Les cartes de questions servent à entamer la conversation sur le suicide et la santé mentale. Les questions se rapportent aux huit sections suivantes du guide :



Amorcer une conversation



Offrir du soutien



Reconnaître les signes de détresse



Parler de ses sentiments



Chercher à obtenir de l'aide



Trouver des façons de faire face à la situation



Remettre en question la stigmatisation



Chercher des sources d'espoir

Mode d'utilisation de la présente ressource

Servez-vous du guide de conversation pour orienter la discussion. Il fournit d'autres renseignements sur les sujets abordés dans chaque section.

Toutefois, aucune règle n'a été établie sur la façon d'utiliser les cartes. Vous pouvez les utiliser :

- avec une seule personne ou avec un groupe pouvant compter jusqu'à plus de 25 personnes;
- avec votre famille, des amis, des collègues, des camarades de classe ou d'autres personnes;
- dans le cadre d'une séance aussi longue ou aussi courte que vous le désirez.

Voici quelques suggestions :

- Battez le paquet de cartes de questions et pigez une carte au hasard, à tour de rôle. Mettez la carte de côté après l'avoir lue.
- À tour de rôle, choisissez un chiffre de un à huit. Repérez ce chiffre dans la liste de sections ci-dessus et reportez-vous à cette section dans le jeu de cartes. Puis, choisissez un chiffre qui correspond au numéro de l'une des cartes dans cette section. Par exemple, s'il y a cinq cartes dans la section, vous devez choisir un chiffre de un à cinq pour déterminer la question à poser à votre tour.
- Assignez une section à chaque personne. À son tour, elle devra piger une carte comprise dans la section qui lui est assignée.
- Retournez toutes les cartes sur une surface plane afin de choisir les questions qui vous interpellent.

Rappel

- Si vous vous sentez mal à l'aise de répondre à une question ou si vous ne savez pas quoi dire, vous pouvez la sauter et piger une autre carte.
- Certaines questions pourraient vous amener à réfléchir à vos propres expériences. Si vous avez vécu une expérience liée à la santé mentale ou au suicide, **ne vous sentez pas obligé-e de divulguer quoi que ce soit qui vous mette mal à l'aise**. Si l'une de vos connaissances a vécu une expérience liée à la santé mentale ou au suicide, **demandez-lui la permission de la raconter, avant d'aller de l'avant**. Si cela vous facilite la tâche, vous pouvez toujours parler de vous-même ou de quelqu'un d'autre en termes généraux, sans fournir de détails identificatoires.

- Le présent guide n'est pas un outil de soutien en matière de santé mentale. Il ne doit pas remplacer le soutien que l'on peut obtenir par l'intermédiaire de services tels qu'une psychothérapie ou une ligne d'aide en cas de crise. Si vous êtes aux prises avec des pensées suicidaires ou si vous vous inquiétez pour une personne, veuillez consulter la page intitulée « Si vous avez besoin de soutien », dans la présente fiche.

Si vous avez besoin de soutien

Le suicide et la détresse mentale affectent les Canadiens et les Canadiennes de tous horizons. Si le présent guide soulève des questions ou suscite un malaise, sachez que vous n'avez pas à résoudre cette situation seule.

Si vous ou une de vos connaissances avez des pensées suicidaires, sachez qu'il y a des ressources à votre disposition. Vous pouvez également demander du soutien si vous vous inquiétez pour une autre personne. Voici quelques ressources pour vous aider :

- 9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide : Appelez ou textez le 9-8-8. Ce service est offert 24 heures sur 24, en français et en anglais, partout au Canada – <https://988.ca>
- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 (service offert en tout temps) – <https://jeunessejecoute.ca>
- Association canadienne pour la prévention du suicide : <https://fr.suicideprevention.ca/> – Fournit de l'information, des ressources et du soutien aux personnes touchées par le suicide.
- Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca/fr> – Offre des ressources en santé mentale et des services de soutien partout au Canada.
- 2-1-1 : Ligne d'aide offerte dans de nombreuses collectivités du Canada et qui oriente les usagers vers des services sociaux, des programmes communautaires et des ressources.

Élaboration du présent guide

Le présent guide a été élaboré par la Dre Allison Crawford, médecin-chef du 9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise (Canada), avec l'appui de Helen Davies, Susan Anderson, Myera Iftikhar, Emily Cloutier, Mardi Daley, Tess Rahaman, Matt Guité et Anne Kirvan. Nous remercions les membres du Comité des personnes ayant une expérience pertinente, affilié au 9-8-8, de nous avoir donné leur avis.