



# La prévention du suicide dans les FAC, la responsabilité de tous!

Nous pouvons tous aider à prévenir le suicide en faisant attention les uns aux autres et en créant un climat exempt de stigmatisation, où les gens sont encouragés à demander de l'aide. Voici ce que vous pouvez faire :

## Connaître les signes avant-coureurs du suicide :

- Propos sur le désir de mourir
- Propos sur le sentiment de désespoir et le fait de n'avoir aucun but
- Propos sur le sentiment d'être un fardeau pour les autres
- Sautes d'humeur extrêmes ou changements de personnalité
- Augmentation de la consommation de drogues ou d'alcool
- Le fait de dormir trop, ou trop peu
- Retrait ou signes d'isolement
- Le fait de prendre des risques dangereux
- Le fait de se débarrasser d'effets personnels
- Le fait de mettre à jour son testament ou de mettre de l'ordre dans ses affaires

## Lorsque vous remarquez des signes avant-coureurs, utilisez le modèle ACE (Aborder, Comprendre, Escorter).

### ABORDER

Posez directement la question du suicide :  
« Parfois, lorsque les gens se sentent dépassés, ils pensent à tous les moyens possibles d'échapper à leur situation. Parfois, ils pensent même à se tuer. Penses-tu au suicide? »

### COMPRENDRE

Écoutez attentivement et avec bienveillance, portez une attention particulière à ce que la personne répond et ne l'interrompez pas. Posez des questions ouvertes pour en savoir le plus possible sur ce qu'elle vit et ce qu'elle planifie.

#### Choses à faire :

- Laisser la personne parler, et l'écouter sans jugement
- La rassurer en lui disant qu'elle n'est pas seule
- Lui dire que les tendances suicidaires se soignent et qu'il est possible de se faire aider.

#### Choses à éviter :

- Ne pas essayer de réduire les problèmes ou de faire honte à la personne pour la faire changer d'avis
- Ne pas essayer de la convaincre que « ça ne va pas si mal »
- Ne pas défendre de thèse présentant le suicide comme un bien ou un mal

### ESCORTER

Ce **n'est pas** à vous, mais au personnel soignant qualifié, qu'il incombe d'évaluer le véritable risque de suicide d'une personne. Votre rôle est de vous assurer qu'elle ne soit pas laissée seule tant qu'elle n'a pas été évaluée par une ou un professionnel qualifié.

En collaboration avec le ou la militaire, décidez où vous rendre ou à qui vous adresser pour obtenir de l'aide. Au besoin, vous pouvez également obtenir de l'aide auprès de la chaîne de commandement de cette personne, d'un aumônier ou d'une aumônière, de la police militaire ou du service 9-1-1.

#### Options de lieux où vous rendre, ou de personnes à joindre pour obtenir de l'aide :

- Services sans rendez-vous en santé mentale dans les bases et les escadres;
- Unité de prestation de soins de santé (UPSS) du ou de la militaire;
- Service d'urgence le plus proche;
- Services communautaires d'urgence en santé mentale.

### Assurez-vous toujours que l'UPSS du ou de la militaire soit au courant de la situation.

**N'oubliez pas de prendre soin de vous :** Soutenir quelqu'un qui a des idées suicidaires peut être émotionnellement épuisant. Assurez vous d'en parler avec quelqu'un et de prendre soin de vous.

## POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :

Consultez le **Guide de prévention et d'intervention en matière de suicide pour les chefs des FAC.**

