Santé Québec Montérégie-Ouest

Prévention du suicide

Détection des indices de vulnérabilité au suicide – aide-mémoire

Votre rôle

Toutes les personnes employées, les médecins, les stagiaires et les bénévoles de Santé Québec Montérégie-Ouest ont la responsabilité de porter attention aux indices de vulnérabilité au suicide, autant auprès de la clientèle que chez leurs collègues. *La détection ne vise pas à évaluer le risque suicidaire ni à réaliser une intervention spécialisée.*

Comment agir :

1. Détecter

- Porter attention aux indices de vulnérabilité (se référer au tableau).
- Rester à l'affut des changements importants dans les comportements, les émotions ou les propos de la personne.

2. Soutenir

- Abordez la personne avec respect et bienveillance.
- Nommez ce qui vous inquiète.
- Écoutez sans jugement et encouragez-la à demander de l'aide.

3. Référer

- Dirigez la personne vers les ressources appropriées et facilitez le contact au besoin.
- Assurez-vous que la personne puisse obtenir le soutien requis.

À noter : la présence d'un seul indice ne signifie pas nécessairement qu'une personne est à risque suicidaire. Toutefois, un cumul d'indices de vulnérabilité ou un changement important dans le comportement mérite une attention particulière.

Ressources :

- Intervention téléphonique en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553), texto 535353
- Info-social : 811, option 2
- Programme d'aide aux employés (PAE) : 1 866 863-1486
- Services d'urgence : 911

Santé Québec

Indices de vulnérabilité à surveiller

1) Signaux de détresse

Paroles directes ou indirectes	Indices comportementaux
• « Je n'ai plus le goût de vivre » • « La vie n'en vaut pas la peine » • « Je ne suis plus capable » • « Vous seriez mieux sans moi » • « Bientôt, je n'aurai plus de problèmes »	• Changement important de comportement • Isolement social • Perte d'intérêt pour les activités habituelles • Désengagement ou surinvestissement au travail • Irritabilité ou agressivité • Négligence de soi ou de son environnement • Fatigue ou insomnie • Don d'objets personnels significatifs
Indices émotionnels	**Indices cognitifs**
• Tristesse prononcée • Perte d'espoir • Dévalorisation • Anxiété importante • Sentiment de perte de contrôle	• Difficultés de concentration • Confusion • Fixations • Perte de motivation • Troubles de mémoire

2) Situations critiques

Certaines situations de vie peuvent augmenter la vulnérabilité :

- Pertes significatives (emploi, argent, séparation, etc.)
- Échecs touchant les raisons de vivre
- Événements vécus de façon honteuse ou humiliante
- Traumatismes psychologiques;
- Démêlés avec la justice
- Violence conjugale
- Perte d'une structure encadrante
- Annonce d'un diagnostic
- Enjeux liés à la médication
- Enjeux liés à la dépendance

3) Personnes plus vulnérables

Certaines caractéristiques peuvent être associées à une plus grande vulnérabilité :

- Homme en situation de vulnérabilité
- Trouble de santé mentale
- Dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu
- Historique de tentatives de suicide (notamment au cours de l'année précédente)
- Historique personnel ou familial de suicide
- Traits impulsifs ou violents
- Victime de violence durant l'enfance
- Personne autochtone
- Appartenance à la communauté LGBTQ2+