

Ensemble, agissons pour prévenir le suicide

La détresse et les armes à feu ne font pas bon ménage!



- Le suicide est la première cause de décès par arme à feu (INSPQ, 2016).
- Une partie importante des suicides sont commis par une personne en détresse qui n'est pas propriétaire de l'arme à feu (AQPS et CRISE, 2016).
- La seule présence d'une arme à feu à domicile est associée à une augmentation des risques de suicide, d'homicide et de décès accidentels (INSPQ, 2016).
- Une arme à feu bien sécurisée permet d'augmenter le délai entre l'idée et le passage à l'acte suicidaire. Un entreposage sécuritaire permet d'avoir du temps pour obtenir de l'aide, changer d'idée et permettre aux substances consommées de se dissiper (AQPS et CRISE, 2016).

COMME PROFESSIONNEL, VOUS AVEZ UN RÔLE IMPORTANT

1

Sensibiliser et informer

Si une personne possède une arme à feu :

- La sensibiliser aux risques associés aux armes à feu.
- L'inviter à entreposer, de manière sécuritaire et dans un endroit verrouillé, l'arme déchargée et les munitions. La personne peut visionner une capsule vidéo de sensibilisation <https://youtu.be/h4m6zb3xZvE> et consulter le site www.securitearmeafeu.info.
- L'informer qu'il est possible de se départir de son arme en communiquant avec la Sûreté du Québec ou le service de police municipal.

IMPORTANT : Même rangée de façon sécuritaire, une arme à feu représente toujours un risque.

2

Être attentif aux signes de détresse

La personne suicidaire a une vision pessimiste de l'avenir. Elle ne veut pas mourir, elle veut cesser de souffrir. Elle est ambivalente face à la mort jusqu'à la toute dernière minute.

Messages verbaux directs et indirects	Je veux mourir, la vie ne vaut pas la peine.
Indices émotionnels	Désintérêt, pleurs, brusques changements d'humeur.
Indices comportementaux	Changement de comportement, isolement, négligence du corps.
Indices cognitifs	Difficulté de concentration, absence de motivation, incohérence.

Aborder ouvertement le sujet du suicide

- Prenez les devants, n'attendez pas que la personne parle d'elle-même de ses idées suicidaires.
- Posez directement la question en utilisant les vrais mots : « Est-ce que c'est tellement dur actuellement que tu penses à te **suicider**, à **t'enlever la vie**, à **mettre fin à tes jours**? »

Questionner une personne sur ses idées suicidaires ne lui donnera pas l'idée de s'enlever la vie. Au contraire, cela la sécurisera et lui permettra de parler ouvertement et librement de sa détresse et de ses idées suicidaires.

En présence d'une personne suicidaire, recueillir les informations relatives à la planification du suicide :

- Présence d'un scénario (moyen, moment fixé et endroit prévu du passage à l'acte).
- Accessibilité du moyen.
- Vérification de l'accès à une arme à feu, **même si ce n'est pas le moyen identifié puisque sa seule présence peut augmenter le risque.**
- Fréquence des idées suicidaires.

ATTENTION!

Si le scénario de suicide n'est pas bien défini ou que le « moment » n'est pas déterminé ou imminent, il ne faut aucunement s'y fier pour se positionner sur le danger ou non d'un passage à l'acte suicidaire. De nombreux suicides se sont produits alors que le moment n'était pas déterminé ou était lointain. Plusieurs autres facteurs doivent être pris en considération afin de déterminer la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire.

RÉFÉRER SANS DÉLAI

Référer la personne suicidaire à un intervenant social de votre milieu qui procédera à une estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire et déterminera les interventions requises.

Si l'intervenant n'est pas joignable, référez-vous aux intervenants de la ligne **1 866 APPELLE (1 866 277-3553)** disponibles 24 h/7 jours.

En l'absence d'idée suicidaire, offrez à la personne de la mettre en lien avec un intervenant social de votre milieu ou du service Info-Social.

Sources :

- Institut national de santé publique du Québec. (2016). Projet de loi n°64 : Loi sur l'immatriculation des armes à feu. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2120_projet_loi_immatriculation_armes_feu.pdf

- Association québécoise de prévention du suicide, Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie. (2016). Mémoire du CRISE et de l'AQPS. https://www.aqps.info/media/documents/PL64_Registrearmes_Memoire_AQPS_CRISE_2016.pdf