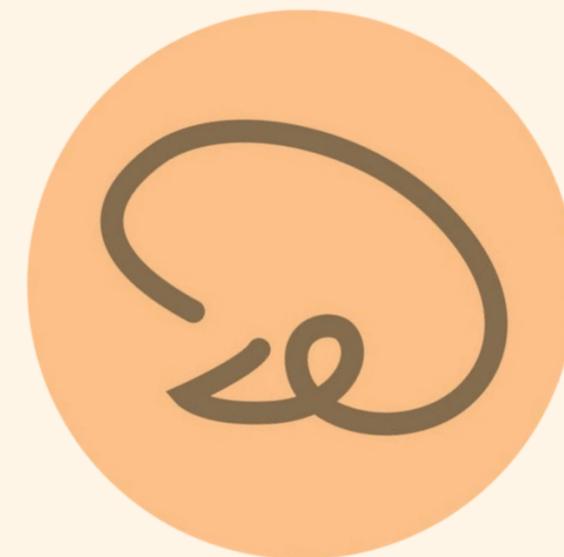


# Prévention du suicide et espoir : Comment trouver ces leviers qui nous accrochent à la vie ?

Par Wendy Paola Ramos  
Formatrice-conseillère en prévention du suicide



Centre de prévention  
du suicide de Montréal



Si à tout moment, lors de cette présentation, vous ressentez un inconfort ou de la détresse, n'hésitez pas à joindre le Centre de Prévention du Suicide de Montréal au :

**1-866-APPELLE**

(277-3553)

Texte: 535353

Chat: [suicide.ca](https://suicide.ca)



# Introduction



Mon parcours:  
Pourquoi suis -je devant vous  
aujourd'hui?



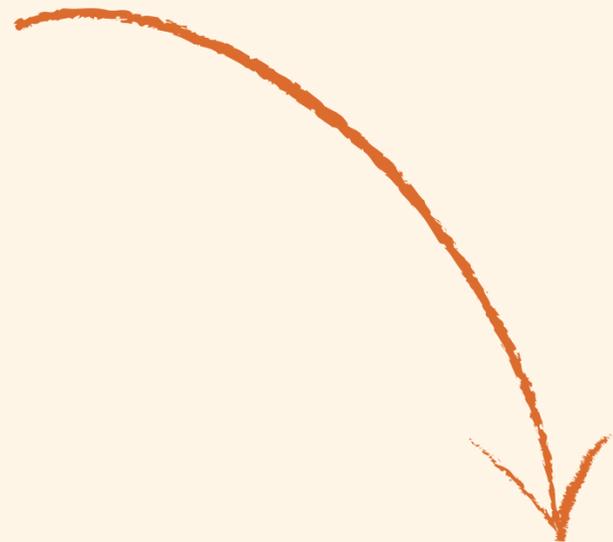


# Objectifs

- Comprendre le vécu de la personne qui pense au suicide
- Comprendre l'importance de l'espoir dans la prévention du suicide
- Comprendre la place du Centre de Prévention du Suicide de Montréal dans le travail de l'espoir
- Comprendre les différentes pistes d'espoir que nous pouvons nous-même suivre



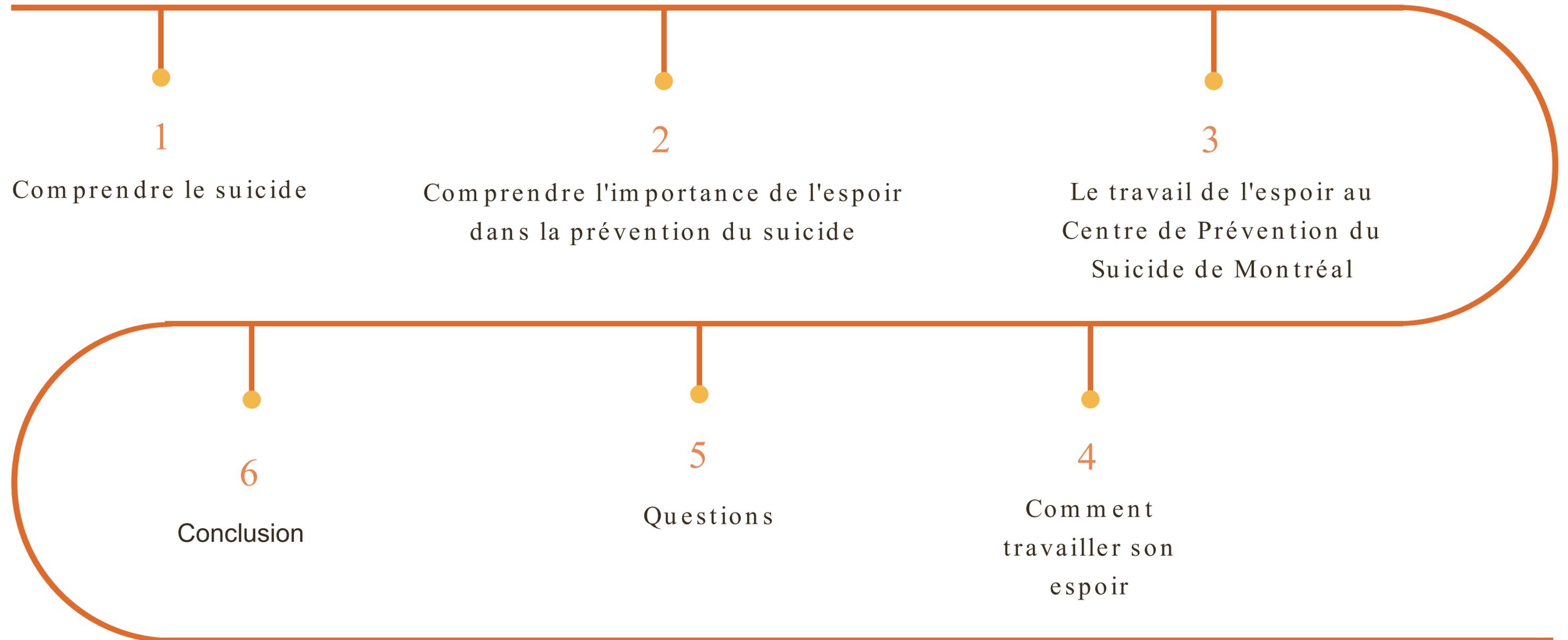
Limite de cet  
atelier



Cet atelier ne vous prépare pas à intervenir  
auprès d'une personne qui pense au  
suicide à l'aide des bonnes pratiques !



# Déroulement



# Module 1

Comprendre  
le suicide

# Les concepts de base

## Suicide

- Acte délibéré
- Posé contre soi-même
- Causant la mort (décès)

## Tentative de suicide

- Acte délibéré
- Posé contre soi-même dans le but de s'enlever la vie
- Ne cause pas la mort

## À éviter

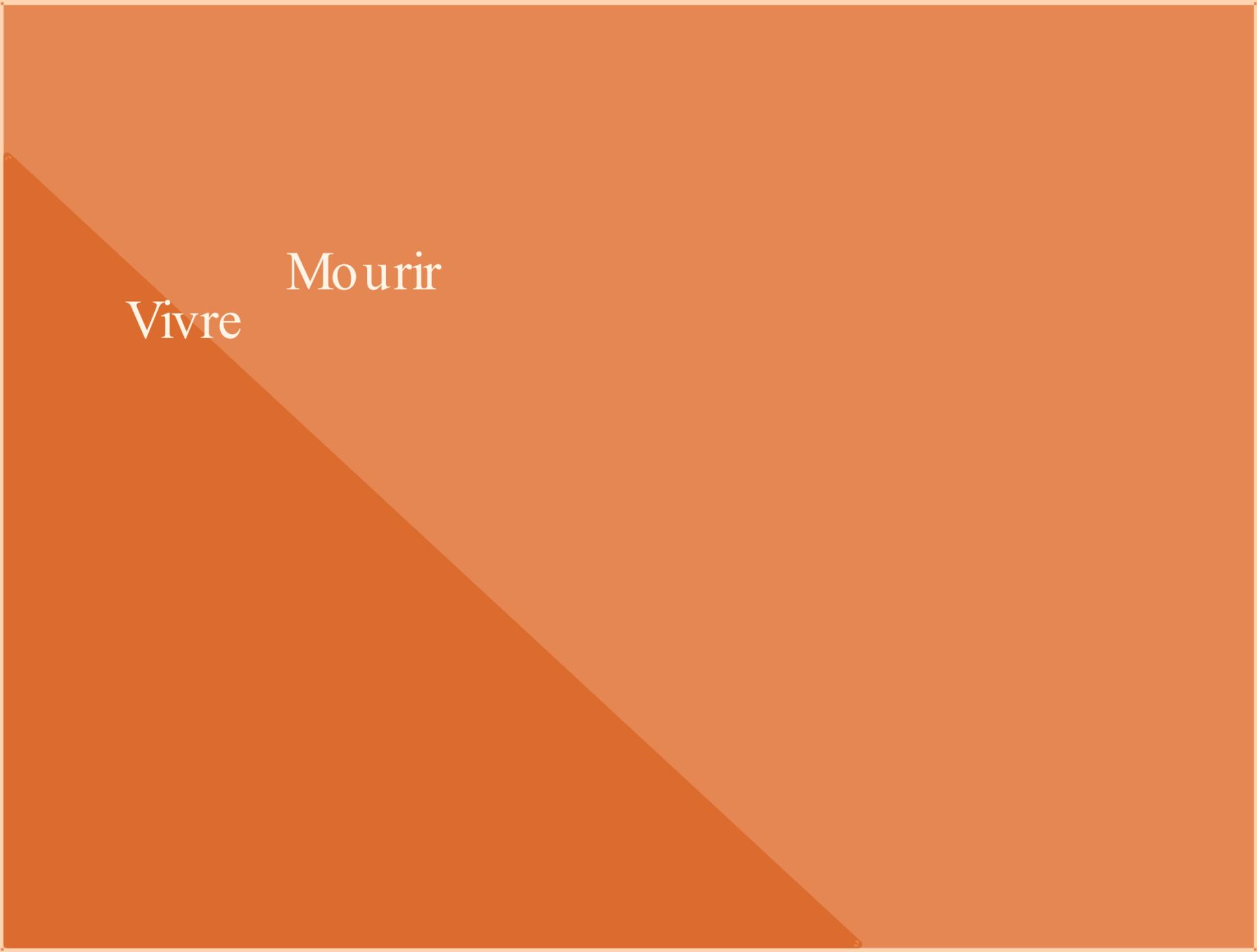
- Suicide *réussi* ou *raté*, tentative *réussie* ou *ratée*

## Ambivalence

- Il existe, chez la personne qui pense au suicide, une partie qui veut vivre et une partie qui veut mourir.

La personne n'a pas nécessairement envie de mourir, elle veut cesser de souffrir.

# Comprendre le suicide



Vivre

Mourir



# Comprendre le suicide

## Quelques signes de détresse



- Messages verbaux (ex. "je veux en finir .")
- Isolement
- Dons d'objets
- Rédaction d'une lettre d'intention
- Changements de comportement
- Moins bonne hygiène
- Symptômes de dépression (agressivité )
- Symptômes d'anxiété
- Délire de persécution

## Quelques facteurs de protection

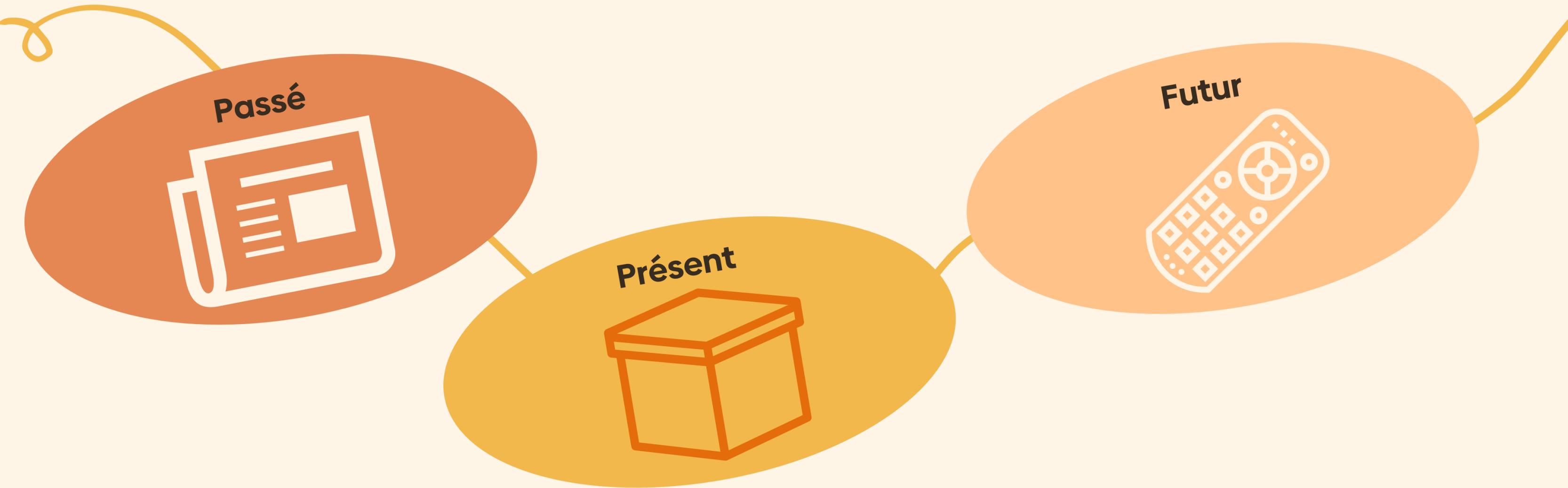


- Cercle de soutien solide (ami.e.s, famille)
- Sentiment d'appartenance
- Bonne hygiène de vie
- Connaître ses ressources et les utiliser
- Confiance en soi
- Stabilité émotionnelle
- Sentiment d'utilité
- Lien de confiance et d'appartenance solide
- Raisons de vivre présentes

# Module 2

Comprendre  
l'importance de  
l'espoir

# Le vécu de la personne qui pense au suicide



# Le vécu de la personne qui pense au suicide (suite)

- La personne est plus grande que son problème.
- Bien qu'elle nous arrive envahie par sa souffrance, il y a des moments pendant lesquels il y avait moins de souffrance.
- Ouis problèmes existent, et en même temps, les autres belles choses, plus douces, plus légères, existent aussi. Elles cohabitent.



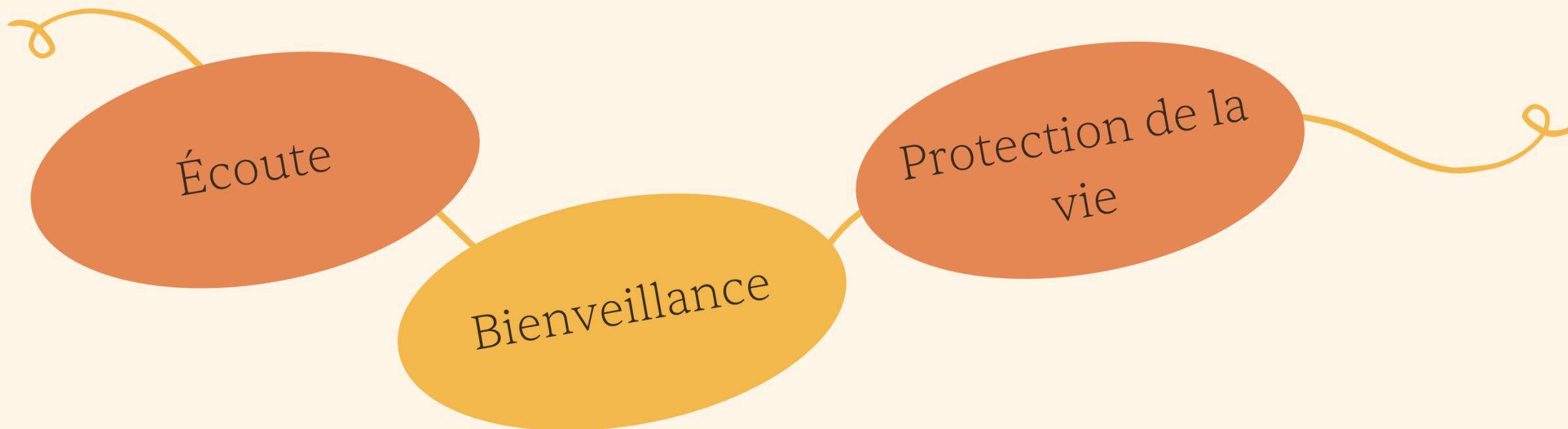
# Module 3

**Le travail de  
l'espoir**

# Le travail de l'espoir au CPSM

## Notre mission

Prévenir le suicide et ses impacts en assurant l'accès à des services de qualité aux personnes qui pensent au suicide, à leur entourage et aux intervenants et intervenantes qui les côtoient.



Nos services sont ponctuels,  
téléphoniques et numériques  
24h/24h, 7j/7j  
Pour l'île de Montréal



# À qui s'adresse nos services ?

- Aux personnes qui pensent au suicide de tout âges
- Aux proches de personnes qui pensent au suicide
- Aux personnes endeuillées par suicide
- Aux intervenant.e.s qui côtoient des personnes qui pensent au suicide
- Aux milieux ayant vécu un deuil par suicide (postvention)



## Ressources d'aide



**1 866 277-3553**



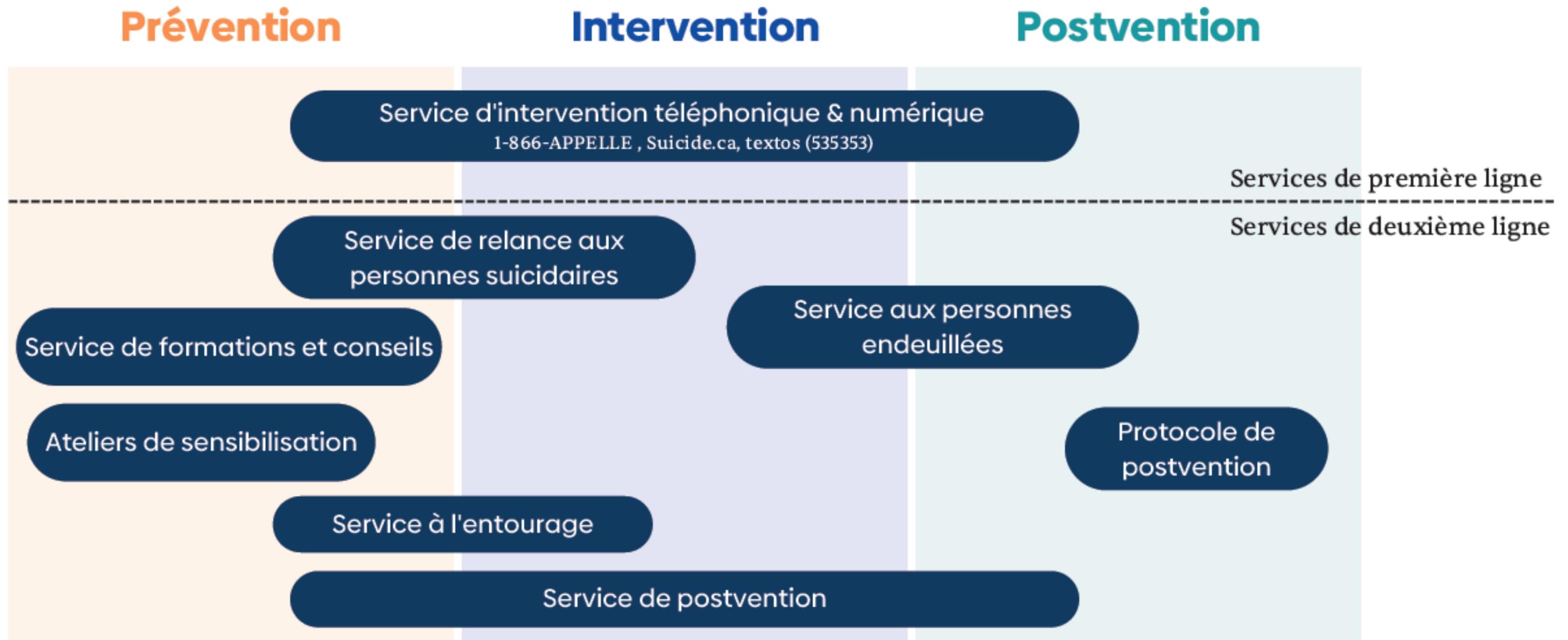
**suicide.ca**



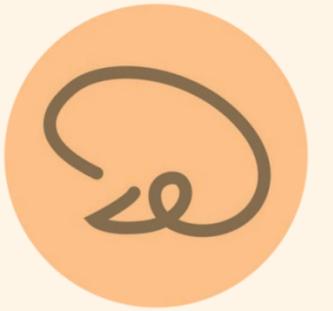
**535353**

## Depuis 1983 notre mission est ...

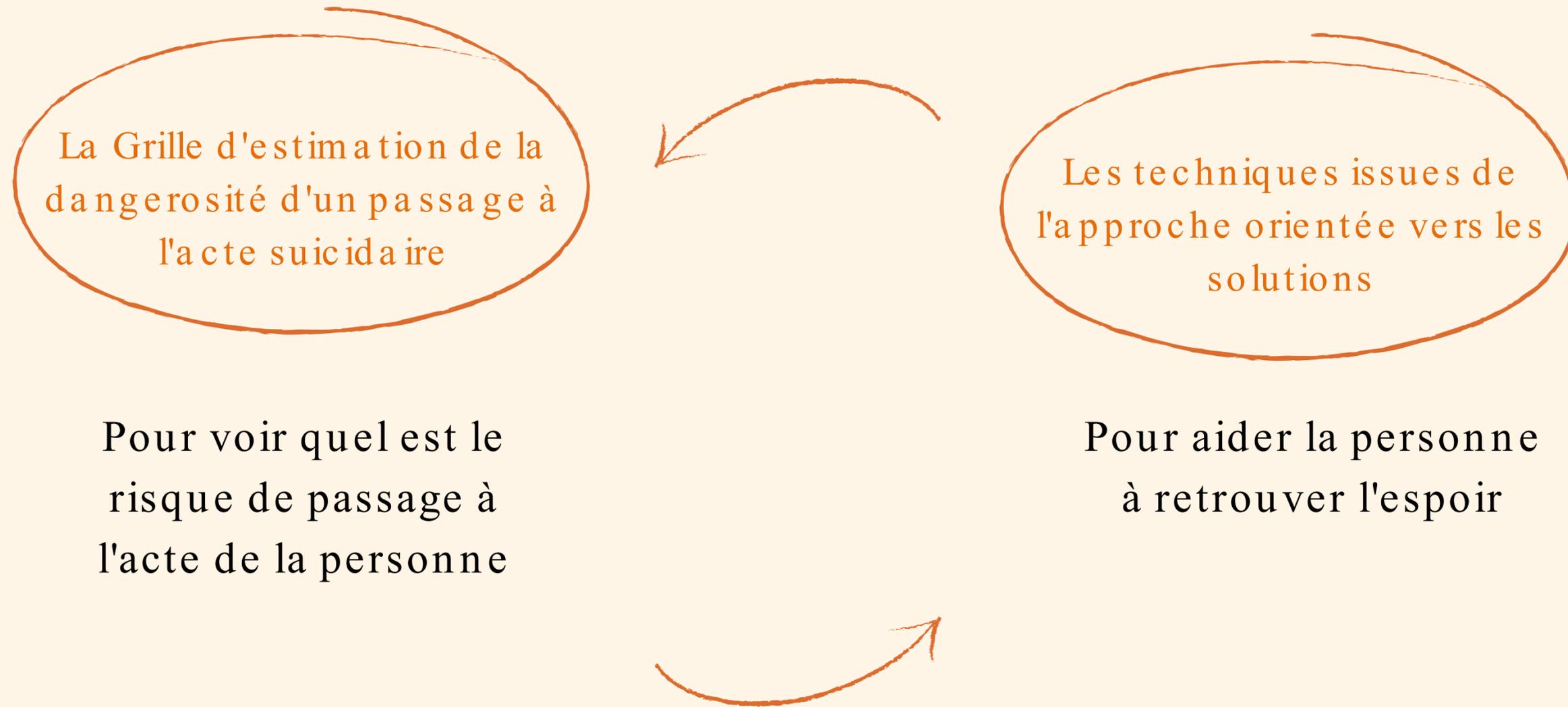
Le Centre de Prévention du Suicide de Montréal (CPSM), anciennement Suicide Action Montréal a pour mission de prévenir le suicide et ses impacts en assurant l'accès à des services de qualité aux personnes suicidaires, à leur entourage et aux intervenants et intervenantes qui les côtoient. De plus, le CPSM mise sur l'engagement et le développement des compétences des individus et des organisations de la communauté.



# Comment procédons-nous?



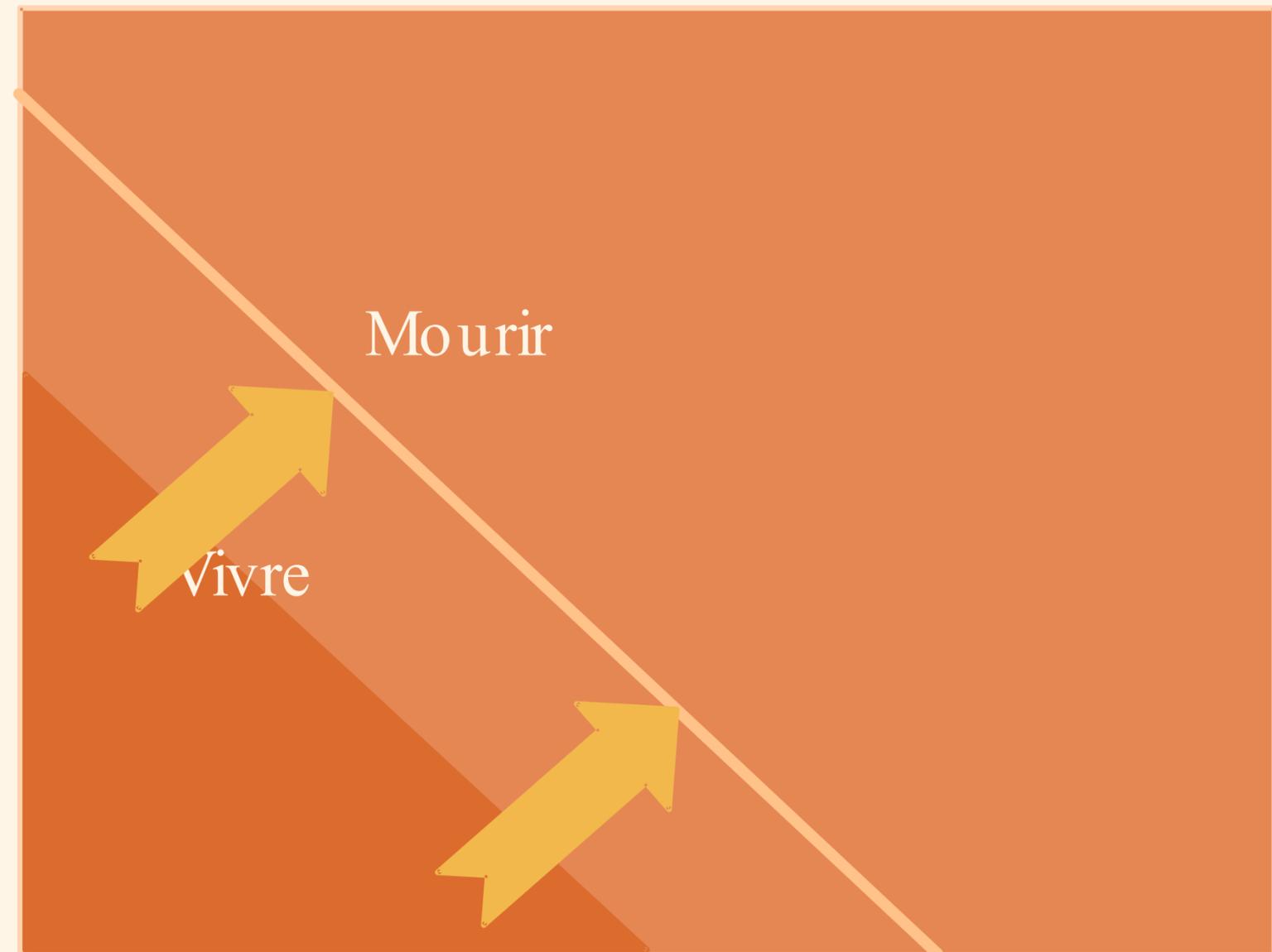
Nous utilisons deux outils lors de nos appels. Ces outils sont :



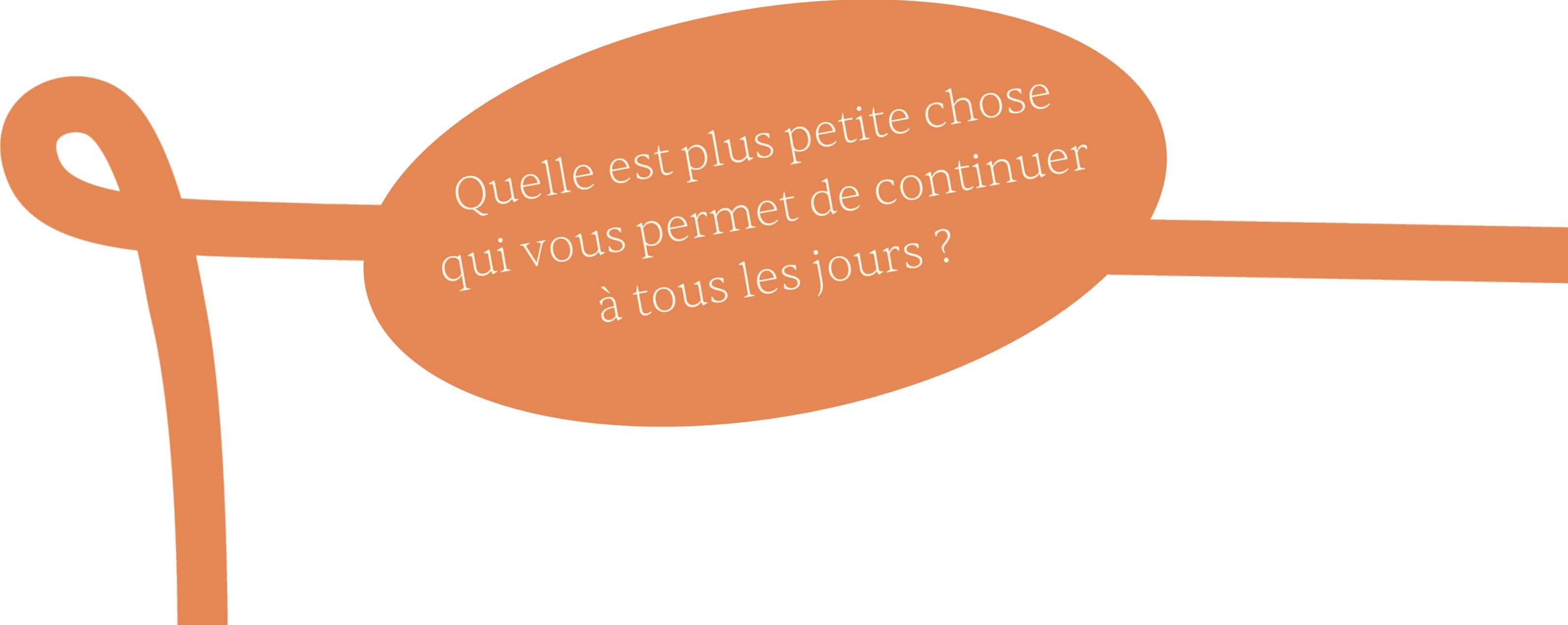
# Comprendre le suicide



Toujours en  
travaillant  
l'espoir !



Et si nous essayons ensemble ?



Quelle est plus petite chose  
qui vous permet de continuer  
à tous les jours ?

# Comment procédons-nous? (suite)

Après avoir estimé la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire et en ayant guidé la personne à retrouver espoir, nous concluons notre discussion en encourageant la personne à :

- Trouver le plus petit pas possible qu'elle est capable de faire pour raviver la partie qui veut vivre et se protéger
- L'outiller à l'aide de ressources adaptées à ses besoins

ET/OU

- Assurer sa sécurité si le risque de passage à l'acte suicidaire est élevé.



Toujours en  
travaillant  
l'espoir !

Et après, il se  
passe quoi...?



## Relances

Nous nous engageons, au CPSM, de rappeler les personnes qui pensent au suicide lorsque le risque de passage à l'acte suicidaire est élevé.

Nous offrirons également le service aux proches et aux personnes endeuillées par suicide.



L'objectif des relances

Prendre des nouvelles et outiller d'avantage

# Module 4

Comment  
travailler son  
propre espoir

# Quelques questions de réflexion intéressantes...

- Laquelle de vos qualités serait-il utile de vous rappeler en ce moment?
- Qu'est-ce que vous ne voudriez surtout pas changer dans votre vie actuelle ?
- À quel moment vous êtes-vous senti le/la plus vivant.e ?
- Que faisiez -vous ?
- Avec qui étiez-vous ?
- Qu'est-ce qui faisait de ce moment un moment particulièrement spécial ?
- Si nous demandions à une personne qui tient à vous, vos qualités , que nous dirait -elle à votre sujet ?
- Sur quelle réussite vous basez-vous pour continuer d'avancer ?



# Conclusion

Pensez à un moment pendant lequel vous avez vécu une difficulté, peu importe le niveau de difficulté.

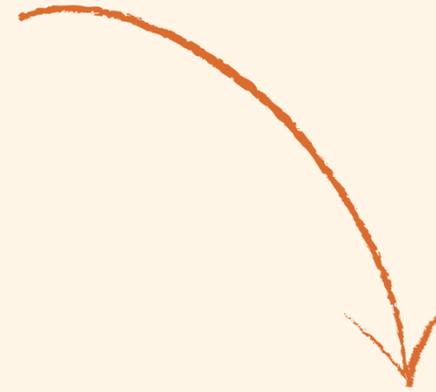
Vous êtes encore ici aujourd'hui, dans cet atelier.

Comment avez-vous été capable de vous en sortir de ce moment difficile?

Pensez-y!



Si vous ne trouvez pas  
la réponse  
immédiatement...



- Dans les jours à venir , prenez le temps de remarquer les moments où vous...
- Prenez mieux soin de vous .
- Travaillez même si vous n'en n'avez pas envie .
- Restez connecté à ceux et celles qui ont de l'importance à vos yeux .
- Réussissez à garder espoir dans les circonstances .
- Qu'est-ce qui est différent dans ces moments -là?
- Quels sont les signes que votre état s'améliore ?  
Reste stable?

Merci pour votre belle écoute et  
votre participation!



Centre de prévention  
du suicide de Montréal