

# Sensibilisation au suicide



En soutien au mois de la sensibilisation au suicide (septembre) et à la Journée mondiale de la prévention du suicide (10 septembre), cette ressource fournit des informations pour déstigmatiser et sensibiliser au sujet du suicide et de ses impacts uniques sur le personnel de la sécurité publique (PSP).

## Pourquoi le suicide se produit-il ?

Le suicide est complexe, peut toucher n'importe qui et peut survenir pour diverses raisons. Certains facteurs associés au suicide incluent la présence d'un trouble de santé mentale récent ou persistant, combiné à un événement de vie stressant ou à une perte importante, qui peut être :

- **Personnelle** (p. ex. la perte d'une relation importante à la suite d'une séparation ou d'un divorce);
- **Liée au travail** (p. ex. la violence ou la perte de statut);
- Ou due à **d'autres facteurs de stress** (p. ex. des difficultés financières).

## Idéation suicidaire au cours de la dernière année et au cours de la vie

\*Les données pour PSP datent de 2018

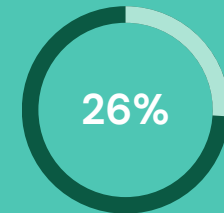
Par rapport à la population générale, les PSP canadiens connaissent des taux d'idéation suicidaire au cours de la dernière année et au cours de leur vie disproportionnellement plus élevés. L'idéation suicidaire fait référence aux pensées et comportements liés au suicide, y compris le fait de penser à se suicider, de considérer le suicide ou d'en planifier un. Environ 2 % de la population générale a eu des pensées suicidaires au cours de la dernière année et 12 % en ont eu au cours de leur vie.

Les PSP sont exposés à un risque plus élevé de rencontrer des événements potentiellement traumatisants psychologiquement (EPTP) par rapport à la population générale, tels que l'exposition directe ou indirecte à des menaces réelles ou perçues de mort, de blessure grave ou de violence sexuelle. Ces expériences peuvent inclure le fait d'être témoin de décès, d'accidents graves de la route, d'incendies, d'explosions et d'agressions physiques. Les EPTP sont liés à des taux accrus de problèmes de santé mentale, y compris le trouble de stress post-traumatique (TSPT), la dépression, l'anxiété, le trouble panique, le trouble lié à l'utilisation de substances, l'épuisement professionnel et la blessure morale, qui peuvent perturber la régulation mentale, émotionnelle et physique normale.

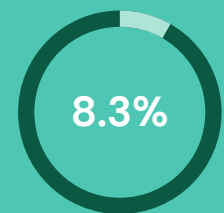
Les exigences uniques du travail en sécurité publique peuvent jouer un rôle ici et doivent être prises en compte par les organisations de sécurité publique. Il est important pour le bien-être et le fonctionnement des PSP canadiens de mettre en œuvre des programmes de prévention du suicide qui traitent des symptômes de santé mentale à court terme (aigus) et à long terme (chroniques) qui peuvent résulter de la nature de leur travail.



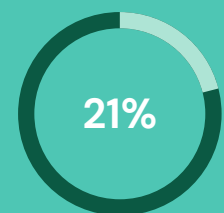
GRC - Idéation suicidaire au cours de la dernière année



GRC - Idéation suicidaire au cours de la vie



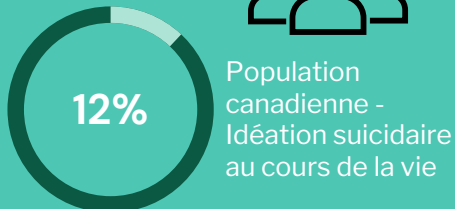
Police municipale et provinciale - Idéation suicidaire au cours de la dernière année



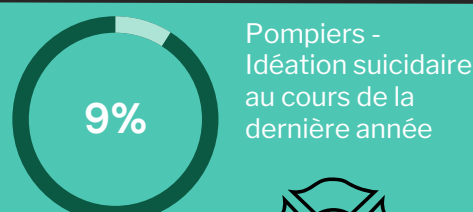
Police municipale et provinciale - Idéation suicidaire au cours de la vie



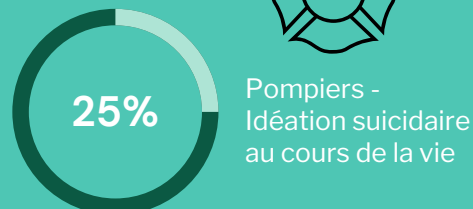
Population canadienne - Idéation suicidaire au cours de la dernière année



Population canadienne - Idéation suicidaire au cours de la vie



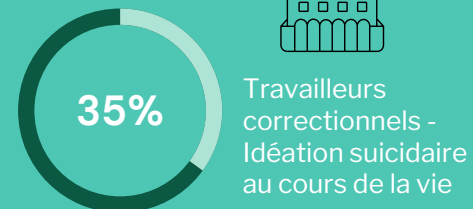
Pompiers - Idéation suicidaire au cours de la dernière année



Pompiers - Idéation suicidaire au cours de la vie



Travailleurs correctionnels - Idéation suicidaire au cours de la dernière année



Travailleurs correctionnels - Idéation suicidaire au cours de la vie

## Pourquoi les PSP rapportent-ils des taux plus élevés d'idéation suicidaire ?

Les dangers professionnels uniques qui contribuent à des environnements de travail difficiles ou peu favorables, auxquels il est difficile de faire face :

- exposition à des événements potentiellement traumatisants psychologiquement (p. ex. menaces contre leur propre vie, témoins de violence, scènes d'accidents, décès, suicide).
- Travail par quart, regard du public, stigmatisation au travail, harcèlement ou intimidation.
- Expérience de décisions éthiques difficiles.



La stigmatisation liée à la santé mentale dans les secteurs de la sécurité publique peut empêcher certains PSP de demander de l'aide. De nombreux PSP craignent d'être perçus comme incapables de gérer leur travail. Cette stigmatisation peut alimenter la honte et la peur du jugement en matière de santé mentale.

# Sensibilisation au suicide



## Facteurs de risque

- Signes de difficultés en santé mentale, y compris dépression, épuisement professionnel, anxiété, épuisement émotionnel, dépersonnalisation, symptômes de TSPT et blessure morale.
- Les obstacles organisationnels incluent un manque de soutien perçu, une communication inefficace, une supervision inadéquate, le stress opérationnel, les facteurs de blessure morale et une pénurie d'équipements de protection individuelle.
- Travailler dans des zones rurales ou des petites villes.
- Avoir 30 ans ou moins et/ou être en début de carrière.
- Éprouver du stress financier et de l'incertitude.
- Augmentation de la consommation d'alcool ou mauvaise santé physique.
- Détachement émotionnel de la famille, des amis et de l'organisation de travail.

## Facteurs de protection

- Avoir un sentiment de contrôle, de sens, de but, de responsabilité, d'appartenance et d'importance dans sa vie.
- Avoir des liens solides avec un réseau de soutien où l'on peut recevoir et offrir du soutien.
- Être impliqué dans des responsabilités familiales (en particulier les soins aux enfants), ainsi que dans des responsabilités financières, est associé à un meilleur bien-être, à une meilleure santé et à une plus grande longévité, par rapport à une division genrée du travail.
- Augmenter ou maintenir l'activité physique.
- Être plus âgé et avoir de l'ancienneté dans sa carrière.
- Participation à des programmes de formation continue en santé mentale.

## Comment pouvez-vous aider un collègue ?

Il existe plusieurs formations conçues pour aider à parler de la santé mentale et du suicide au travail. Certaines incluent :

[Formation en premiers soins en santé mentale](#)

[Formation en premiers soins psychologiques](#)

[Formation en compétences d'intervention en suicide appliquées](#)

**À retenir :** Si vous vous inquiétez pour quelqu'un ou pensez qu'il pourrait avoir des idées suicidaires, parlez-lui et offrez-lui de l'aide, ainsi que de l'organiser des soutiens professionnels et au sein de son réseau communautaire. **Ne baissez pas les bras ! Soyez persévérant, ils peuvent ne pas accepter votre aide dès la première fois.**

**Si vous êtes préoccupé par la sécurité immédiate de quelqu'un, appelez le 9-8-8.**

## Signes à surveiller chez votre collègue

- Augmentation de l'impulsivité ou comportements inhabituels, y compris une consommation accrue de substances.
- Augmentation du pessimisme et du désespoir et/ou parler de se sentir un fardeau pour les autres.
- Réactions émotionnelles extrêmes, comme une colère intense ou de l'irritabilité.
- Retrait social ou isolement de la famille, des amis et des passe-temps.
- Trop ou trop peu de sommeil.
- Menaces de se faire du mal ou de se suicider.

## Recommandations pour aller de l'avant

### Mesures proactives pour les leaders des PSP

- Mettre en place des programmes proactifs de prévention du suicide et de sensibilisation.
- Amplifier les voix des employés au sein du lieu de travail pour aider à traiter les blessures morales et les expériences potentiellement traumatisantes psychologiquement.
- Offrir des opportunités d'acquérir des compétences pour gérer l'exposition aux facteurs de stress au travail. Les domaines d'amélioration spécifiques peuvent inclure l'augmentation de l'engagement dans l'éducation à la santé mentale fondée sur des preuves, la reconnaissance de leur deuil, la redécouverte du sens et du but, la pratique de la compassion et du pardon, l'identification des valeurs personnelles et la recherche de soutien social.
- Choisir des leaders dignes de confiance, empathiques et solidaires, avec des styles de leadership positifs.

### Accès à des soins de qualité

- Donner la priorité à l'accès à des soins de santé de haute qualité pour les PSP, y compris des services de santé mentale et des programmes de soutien compétents pour répondre aux exigences uniques du travail en sécurité publique.

### Enregistrement précis des données

- Actuellement, les taux de suicide parmi les PSP ne sont pas systématiquement suivis dans les rapports de décès.
- Sans suivi des données, les organisations ne peuvent pas comprendre précisément l'ampleur de la situation. Cette information est cruciale pour développer des interventions efficaces et évaluer l'impact de ces interventions sur les taux de suicide. Le suivi des décès par suicide parmi les premiers intervenants a été une recommandation du Rapport du groupe d'experts sur les décès par suicide des policiers (2019).

### Réduire la stigmatisation

- La pression pour projeter une image de force peut être très forte dans les professions de PSP, et certains PSP peuvent hésiter à révéler des problèmes de santé mentale par crainte d'être perçus comme « faibles » ou de manquer des opportunités d'avancement professionnel.
- Changer les cultures professionnelles autour de la santé mentale est crucial pour créer des environnements où demander de l'aide et cheminer vers la guérison ne sont pas seulement acceptés, mais encouragés.



# Sensibilisation au suicide



## RESSOURCES

SI VOUS OU QUELQU'UN QUE VOUS CONNAISSEZ EST EN DANGER IMMÉDIAT, VEUILLEZ APPELER LE 9-1-1.

De l'aide est disponible 24/7 pour la prévention du suicide et la santé mentale. Voici quelques ressources

- [9-8-8 : Ligne d'assistance en cas de crise suicidaire au Canada](#) (envoyer un SMS ou appeler le 9-8-8, 24 heures sur 24, tous les jours de l'année)
- [Pour les résidents du Québec : 1-866-APPELLE \(277-3553\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868](#) ou envoyer le mot TEXTO au 686868
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour les peuples autochtones : 1-855-242-3310](#)
- [Trans Lifeline: 1-877-330-6366](#)
- [PSPNET Canada](#) - Ressources adaptées pour les PSP
- [Prévenir le suicide : Signes avant-coureurs et comment aider](#)

## Outils et ressources pour la santé mentale des PSP



**CIPSRT**  
**ICRTSP**



**PSPNET**

**PSP MENTAL HEALTH** 



**PSPNET**  
**FAMILIES**

## Références

Anderson, G. S., Di Nota, P. M., Groll, D., and Carleton, R. N. (2020). Peer support and crisis-focused psychological intentions designed to mitigate post-traumatic stress injuries among public safety and frontline healthcare personnel: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, pp.7645.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17207645>

Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., LeBouthillier, D. M., Duranceau, S., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., ... Asmundson, G. J. G. (2018). Suicidal ideation, plans, and attempts among public safety personnel in Canada. *Canadian Psychology*, 59(3), 220–231. <https://doi.org/10.1037/cap0000136>

Chen, Y.-Y., Cai, Z., Chang, Q., Canetto, S. S., and Yip, P. S. F. (2021). Caregiving as suicide-prevention: an ecological 20-country study of the association between men's family carework, unemployment, and suicide. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, pp. 2185–2198. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02095-9>

Gray, L., Hatcher, S., Heber, A., McKenny, S. B., Slobodian, A., Weighill, C., and Taylor, N. E. (2019). Report of the expert panel on police officer deaths by suicide. <https://www.publications.gov.on.ca/CL30232>

Jamieson, N., Usher, K., Maple, M., and Ratnarajah, D. (2020). Invisible wounds and suicide: Moral injury and veteran mental health. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29, pp. 105–109. doi: 10.1111/inm.12704bs\_bs\_banner

Mental Health Research Canada. (2021). Mental Health During COVID-19 Outbreak: Poll #8. <https://www.mhrc.ca/findings-of-poll-8>

Mishara, B. L., and Martin, N. (2012). Effects of a comprehensive police suicide program. *Crisis*, 33(3), pp. 162–168. DOI: 10.1027/0227-5910/a000125

Smith-MacDonald, L., Lentz, L., Malloy, D., Bremault-Phillips, S., Carleton, R. N. (2021). Meat in a seat: A grounded theory study exploring moral injury in Canadian public safety communicators, firefighters, and paramedics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, pp.12145. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212145>

Canadian Institute for  
Pandemic Health  
Education and Response

**CIPHER**



**ICEISP**

Institut canadien  
d'éducation et d'intervention  
en santé en cas de pandémie