



Centre de prévention du suicide de Charlevoix

Pour nous joindre au téléphone,
faites le 418.665.0096 pour le bureau de
La Malbaie
ou
le 418.435.2212 pour le bureau de
Baie-Saint-Paul

Nos heures d'ouverture sont:
Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

En dehors des heures ci-dessus,
Vous pouvez obtenir de l'aide en composant
Le 1.866.277.3553 (1.866.APPELLE)

Nos bureaux sont situés aux adresses suivantes:

La Malbaie
367, rue Saint-Étienne, bureau 115
La Malbaie (Québec) G5A 1M3
Adresse de messagerie : aide@cps-charlevoix.com

Baie-Saint-Paul
971-B, boulevard Mgr-de-Laval
Baie-Saint-Paul (Québec) G3Z 2W3
Adresse messagerie:
interventionbsp@cps-charlevoix.com

www.cps-charlevoix.com

Vous préférez recevoir une copie virtuelle du
Clip la vie, appelez-nous au 418.665.0096 ou
envoyez-nous un courriel au
aide@cps-charlevoix.com

Vous avez aimé cette édition du
faites-la circuler!

Clip la vie



Centre de prévention du suicide de Charlevoix

Étiquette ou timbre

Clip la vie

• Volume 14 • Numéro 2 • Octobre 2011

Sommaire

Mot de la directrice	2
Nos activités	3
Témoignage	4
Dossier	6
Vie associative	9
Quoi de neuf du côté des Sentinelles	10
Activité de financement	11



La contagion suicidaire Par Annick Audet

Chers lecteurs,
Chères lectrices,

Cette édition du *Clip la vie* traite d'un sujet complexe, mais très pertinent, soit la contagion suicidaire. Elle se définit comme étant "un processus par lequel un individu qui est exposé à un suicide ou à un comportement suicidaire de la part d'autrui peut être incité à faire de même". Il y a plusieurs nuances à faire pour bien comprendre les mécanismes qui peuvent pousser un individu à vouloir poser ce geste dans ce contexte bien précis. Ce journal aborde ce phénomène sous plusieurs angles; nous espérons qu'à la lecture, vous trouverez quelques éclaircissements en ce sens. Nous sommes tous des acteurs indispensables à la prévention du suicide et c'est par nos paroles et nos gestes que nous avons le pouvoir de faire basculer la balance et d'imprégner une contagion auprès de nos pairs à parler, à briser l'isolement de la détresse et pour aller chercher de l'aide. Vous en apprendrez davantage sur le sujet en lisant notre "contagieux" dossier aux pages 6 à 8.

MOT DE LA DIRECTRICE



**Le suicide en baisse au Québec... et dans Charlevoix.
Continuons d'agir en prévention du suicide, continuons d'agir pour la vie!**

Par Renée-Claude Laroche

Chers lecteurs du *Clip la vie*,

Voilà une bonne nouvelle au niveau de la prévention du suicide. En effet, on apprenait récemment que le taux de suicide au Québec a diminué de 34 % dans les dix dernières années. Dans la région de la capitale nationale, cette baisse est d'un peu plus de 50 %, selon le directeur régional de la santé publique, le docteur François Desbiens. Dans Charlevoix, nous sommes passés d'une moyenne de neuf suicides par année pour les années 90 à une moyenne de six suicides par année pour les années 2001 à 2010 (information tirée à partir des dossiers du bureau des coroners).

Les experts s'entendent pour dire que les efforts déployés, dans la dernière décennie, ont grandement contribué à cette diminution. Le Centre de prévention du suicide de Charlevoix fut le leader en matière de prévention du suicide sur le territoire de Charlevoix, notamment par la formation de sentinelles, par la formation accréditée des intervenants, par l'amélioration constante de nos pratiques en intervention, mais aussi par sa participation active auprès des différentes tables de concertation sur le territoire qui, ainsi, aura permis de sensibiliser ses différents partenaires à l'importance de la mobilisation de chacun d'eux en matière de prévention du suicide.

Parce que nous agissons pour la vie, nous sommes tous indispensables pour la prévention du suicide!

Et parce que nous ne voulons plus perdre ceux qu'on aime par suicide, il faut continuer d'agir en prévention du suicide. Il faut maintenir voire même intensifier nos efforts, et ce, tant individuellement que collectivement.

Nous avons besoin que vous aussi, vous agissiez pour la vie!

En effet, si le taux de suicide est en baisse, les besoins augmentent et malheureusement, l'aide gouvernementale n'augmente pas. Depuis 22 ans, nous vous avons invité à vous mobiliser de toutes sortes de manières pour la prévention du suicide et n'avions pas eu à solliciter votre participation financière! Aujourd'hui, nous faisons face à une nouvelle réalité. Aujourd'hui, nous devons agir différemment afin d'éviter de couper dans nos services.

Avec le Conseil d'administration, nous avons fait l'exercice de diminuer les dépenses et ce, sans qu'il y ait d'impact sur l'offre de services. Cet effort n'est cependant pas suffisant pour atteindre un budget équilibré; il faut augmenter nos sources de revenus. C'est donc pourquoi le CPSC vous offrira, pour l'année en cours, plusieurs occasions de contribuer financièrement à la prévention du suicide dans Charlevoix et ainsi, vous permettre à vous aussi d'agir pour la vie! Vous trouverez donc, dans cette édition du *Clip la vie*, plusieurs façons de vous impliquer vous aussi.

En espérant compter sur votre appui et votre générosité!

Les décès par suicide sont évitables, merci d'agir pour la vie!

Bières et fromages

**Au profit
du Centre de prévention
du suicide de Charlevoix**



**Le vendredi 25 novembre 2011, 18h00
À l'Auberge du Petit Berger
20, rue Desbiens, La Malbaie**

***Venez découvrir le surprenant mariage
de la bière et du fromage et assister à la
3e édition de la remise des prix en
prévention du suicide.***

**Coût : 40\$ par personne
Émission d'un reçu de charité de 20\$
Réservation et information contactez
Julie Boudreault au 418-665-0096**

En collaboration



QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES SENTINELLES



Offre d'emploi : Intervenante de crise et responsable du réseau des sentinelles de Charlevoix.

Par Marie Pier Boily

- * Des sentinelles... ?'
- * Oui, oui...des sentinelles!
- * Mais c'est quoi une sentinelle?
- * Mais oui, tu sais c'est quoi... C'est une personne capable de repérer la détresse en allant chercher le COQ auprès d'une personne et de l'orienter vers les services appropriés.
- * Ah oui, c'est vrai! C'est essentiel dans la communauté des personnes comme ça, mais l'emploi, c'est quoi?
- * Eh bien, c'est de former des sentinelles!
- * Wow, former des sentinelles? Si je comprends bien, c'est de former des gens capables de poser des questions délicates sur la souffrance d'une personne et ensuite de lui dire : «Je suis là pour t'aider et je connais des gens capables de t'aider à t'en sortir». C'est magnifique. De l'entraide à l'état pur. De la prévention à l'état pur. Mais... c'est absolument ce que je veux faire. Et intervenante de crise... c'est quoi?
- * Et bien je crois que c'est d'être capable de désamorcer une crise...
- * Comme une bombe, genre?
- * Peut-être bien que oui.
- * Re-wow... c'est ce que je veux faire. Absolument. C'est en moi, je le sens!! Je dois faire partie cet organisme. Écoute, je sais pas pourquoi... mais je le sens et je le veux. En fait, cette problématique m'intéresse depuis ma première année de technique en éducation spécialisée au Centre d'études collégiales en Charlevoix, quand mon professeur en psychologie avait fait venir une certaine Annick Audet, intervenante du Centre de prévention du suicide de Charlevoix : elle avait fait une présentation de l'organisme et une sensibilisation sur la problématique du suicide dans la région et sans le savoir, elle avait fait naître un intérêt en moi. C'est décidé, j'aimerais cet emploi.

Cela résume un peu comment j'ai décidé de répondre à l'offre d'emploi et comment, à ma sortie du Centre d'études collégiales en Charlevoix au moins de juin dernier, je me suis retrouvée à travailler pour un organisme indispensable pour notre région et au sein d'une équipe dynamique et chaleureuse qui m'a accueillie à bras ouverts en me partageant ses connaissances et son expertise. Les sentinelles ont un rôle essentiel dans notre communauté : en plus de dépister, de guider et d'orienter les personnes aux prises avec la problématique du suicide ainsi que leur entourage, elles peuvent aussi jouer un rôle auprès des personnes difficiles à rejoindre et qui n'oseraient peut-être pas utiliser les services offerts. De plus, je suis très fière de m'occuper du réseau des sentinelles de Charlevoix : mon rôle sera de recruter, de former et d'assurer un suivi auprès des sentinelles, mais aussi de les soutenir et de les épauler. Depuis le mois de juin, je prends connaissance des actions qui ont été effectuées par le passé, et les formations *Agir en sentinelle* reprendront vers la fin de l'automne.

NOS ACTIVITÉS

Retour sur le tournoi de golf Steve Duchesne

Le 9 septembre dernier se tenait la 11^e édition du Tournoi de golf de la Fondation Steve Duchesne. 115 golfeurs ont pris part à cette édition. La présidence d'honneur a été confiée à Monsieur Martial Duchesne qui, cette année, passait le flambeau à Patrice Desgagnés (Promutuel du Littoral) et à Patrice Tremblay (Aubé, Anctil & Pichette). Monsieur Duchesne a livré un mot des plus touchant (extrait de son mot à la section «témoignage» de la présente édition). Les nouveaux organisateurs étaient très fiers de pouvoir nous remettre un chèque au montant de 6 000 \$.

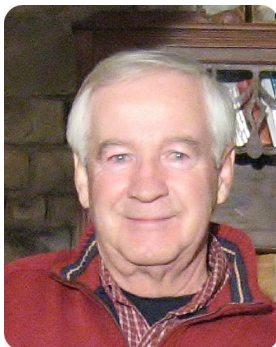
3^e édition des prix reconnaissance

Le 25 novembre prochain aura lieu la 3^e édition des prix reconnaissance en prévention du suicide de Charlevoix. Encore une fois cette année, cette remise de prix est possible grâce à la participation financière de la fondation Yvan Dufour. L'évènement se déroulera lors de notre première activité de financement, une dégustation de *Bières et fromages*, à l'Auberge au Petit Berger. Vous retrouverez notre publicité à la dernière page du présent journal. Faites vite, car les places sont limitées.

Semaine de prévention du suicide 2012

C'est du 5 au 11 février 2012 que ce tiendra la 22^e semaine nationale de prévention du suicide (SPS). Vous pourrez consulter notre site internet pour connaître la liste de nos activités durant cette semaine. www.cps-charlevoix.com

TÉMOIGNAGE



Pendant dix ans, Martial Duchesne fut président du conseil d'administration de la fondation Steve Duchesne. Après avoir passé le flambeau l'an dernier, c'est à titre de président d'honneur du tournoi de golf que monsieur Duchesne s'est impliqué cette année. Son vibrant témoignage empreint d'authenticité et la justesse de ses mots ont ému les participants ainsi que la directrice du Centre de prévention du suicide de Charlevoix. Afin que son témoignage soit entendu par plus de personnes, monsieur Duchesne a généreusement accepté de le partager avec vous, chers lecteurs du Clip la vie.

Extrait de l'allocution de monsieur Martial Duchesne, président d'honneur.

Le chemin personnel que j'emprunterai sera celui de la simplicité et de l'authenticité. Deux appellations qui se veulent une copie carbone conforme de moi-même. À vrai dire, ce chemin qui sera mien, je le connais très bien et il est aussi celui sur lequel je me sens le mieux.

Pas question de le parcourir en souliers cirés ou à cols levés, un accoutrement de semaine comblant très bien le compromis. Tel habillement me facilitant l'accès au simple quotidien, d'où je peux débusquer la misère, le dénuement, l'indigence, le désarroi, la détresse... d'où, je puis déceler l'effondrement de l'ignoré, du méconnu ou de l'anonyme... et que j'appellerai ici, pour la circonstance, **l'étranger de mon jardin**.

(Note: je veux éviter toute mésentente avec vous, pas question ici de faire de vous un missionnaire de la rue, quelque noble que puisse être cette œuvre.)

Vous, chacune, chacun, avez à composer, ou encore aurez à composer quelque part dans le temps: aujourd'hui, demain, l'an prochain...

- à composer avec un entourage: votre famille, votre parenté, votre cercle d'amis ou encore dans la cour de purs inconnus...

- à composer avec votre profession: de médecin, d'infirmier, d'enseignant, de policier, de professionnel, de gens d'affaires, de retraité... et de digne représentant de votre métier et profession...

- vous aurez à composer avec des situations, des témoignages, des révélations, des confidences...

- à composer aussi parfois avec des aveux émouvants, bouleversants, déchirants... en provenance de **cet étranger de mon jardin**. Aveux émis par lui, très souvent de façon malhabile, en marmonnement, en détournée, en sous-entendu... si bien que parfois le message qu'il veut vous faire entendre vous échappera à première écoute. Si cette échappée s'avérait exacte, acceptez qu'il n'y a rien de gâché, qu'il n'y a rien de perdu, rien de honteux et ni de méprisant si vous réussissez à récupérer au bond cette balle vouée à l'égarement si elle se devait d'être abandonnée à son propre destin.

Notre maladresse d'intervention, si maladresse il y a, notre décalage d'allumage, notre carence en moyens, ne sont que de peu d'importance.

Ce qui est essentiel et déterminant dans cette manœuvre, c'est l'amarre sécurisante, solide, soigneusement enrobée de chaleur humaine, que vous offrez et lancez à **cet étranger de mon jardin**.

Obligation de votre part d'assurer l'assistance et la présence continue d'un radeau temporaire sécurisant avant l'accès au paquebot stabilisateur. Une cordelette sympathique, improvisée, résistante, accrocheuse vaut mieux que tout gros cordage indifférent, insensible, susceptible à tout moment de rompre l'accostage.

Obligation de votre part d'assurer l'assistance et la présence continue d'un radeau temporaire sécurisant avant l'accès au paquebot stabilisateur. Une cordelette sympathique, improvisée, résistante, accrocheuse vaut mieux que tout gros cordage

VIE ASSOCIATIVE

Présentation du conseil d'administration 2011-2012

Le 14 juin dernier s'est déroulée la 23^e assemblée générale de l'organisme. En plus d'entériner les activités de l'année, l'assemblée a le mandat d'élire les membres qui composeront le conseil d'administration pour la prochaine année. En ce sens, tous les membres sortants du c.a. furent réélus à l'unanimité. C'est lors de la première rencontre du conseil d'administration, qui s'est tenue le 28 juin, que le Conseil d'administration a procédé au choix des officiers pour l'année 2011-2012. C'est avec plaisir que je vous le présente aujourd'hui.

Monsieur Mario Lafontaine, président
Madame Elise Tremblay, vice-présidente
Monsieur Robin Roy, trésorier
Monsieur Mario Lapointe, secrétaire
Madame Mélanie Cattin-Desbiens, administratrice
Monsieur Michel Guillemette, administrateur
Madame Danye Simard, administratrice

Toute l'équipe se joint à moi pour féliciter tous les membres et nous leur souhaitons une belle année au sein du Centre de prévention du suicide de Charlevoix. Je profite de l'occasion qui m'est offerte pour remercier, plus particulièrement, Madame Elise Tremblay, qui en est à sa dixième année d'implication au sein du conseil d'administration, dont elle a assumé la présidence de l'automne 2008 jusqu'à l'été 2011. Madame Tremblay avait annoncé, avant l'assemblée générale, qu'elle poursuivrait son implication pour une dernière année, mais ne souhaitait pas solliciter de mandat au titre de présidence. Afin d'assurer un suivi dans les dossiers et par le fait même, une transition plus en douceur, elle a donc accepté d'assumer le rôle de vice-présidente et ainsi, elle pourra secondier monsieur Mario Lafontaine, notre nouveau président.

Amélioration des pratiques en prévention du suicide

Pour nous, la vie associative se traduit également par le travail de collaboration avec nos partenaires. Dans l'édition de janvier 2011, Karine Dufour vous parlait d'un **Guide des bonnes pratiques en prévention du suicide**, coproduit par le Centre de santé et de services sociaux- Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS) et par le Ministère de la Santé et des Services sociaux. Différents partenaires furent associés au projet, notamment les CPS via la formation accréditée. Mais ce guide va bien au-delà de la formation : il recense l'ensemble des meilleures pratiques reconnues en matière de prévention du suicide, allant de la promotion jusqu'à la postvention, tout en répartissant les rôles que les différents partenaires doivent tenir, et ce, tout en ayant une vision commune du parcours de la personne suicidaire.

Afin que tous ces efforts se traduisent en action, une campagne provinciale d'implantation des guides dans les différentes régions s'est amorcée à l'hiver 2011. Animée en collaboration avec le CSSS-IUGS et l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS), la tournée s'est arrêtée en Charlevoix (la Capitale nationale fut la deuxième région ciblée) en mai dernier. Une douzaine de partenaires du CSSS de Charlevoix, du CPSC, de la santé publique et de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale nationale étaient présents. Cette rencontre a mené à l'élaboration d'un plan d'action où 13 objectifs furent ciblés pour le territoire de Charlevoix. Les porteurs principaux de ce plan sont Madame Denise Laberge, chef du programme de santé mentale et de psychiatrie du CSSS ainsi que moi-même, Renée-Claude Laroche, directrice générale du CPSC. L'actualisation du plan d'action sera donc au cœur de nos actions cette année. Au cours des prochaines éditions du *Clip la vie*, je vous donnerai de plus amples détails quant à l'avancement des travaux.

Les journalistes peuvent jouer un rôle pour éviter la contagions.

Par Renée-Claude Laroche

En effet, plusieurs études démontrent qu'un suicide très médiatisé peut entraîner beaucoup de détresse dans la population. De plus, plusieurs recherches ont rapporté une association entre la couverture médiatique et le comportement suicidaire. En revanche, la documentation nous a permis d'apprendre que si les médias prennent conscience des répercussions possibles, notamment l'effet de contagion, et prennent en compte certaines lignes directrices en matière de traitement médiatique des événements suicidaires, ils favoriseront ainsi un effet préventif plutôt qu'un effet d'entraînement.

Suite effet Wheter et contagions suicidaire...

Ce modèle va en être d'autant plus suivi qu'il est quelqu'un d'important pour nous, et que son comportement est gratifié. Ainsi la glorification de personnes suicidées et la banalisation de l'acte suicidaire par les médias peuvent favoriser ce phénomène d'imitation.

La connaissance de ce phénomène peut permettre de cibler des actions utiles de prévention du suicide. L'Organisation mondiale de la santé a établi des recommandations⁵ auprès des médias, afin que ceux-ci puissent rapporter des suicides de manière prudente et éthique, et informer la population de l'aide disponible. Une autre méthode efficace est la «postvention» qui consiste en un travail de prévention auprès des communautés témoins du suicide d'un de leurs membres, afin d'éviter l'émergence d'une épidémie. Un exemple de «postvention» particulièrement réussie est celle qui fut organisée à Seattle après le suicide de Kurt Cobain⁶.

1. Queinec R, Beitz C, Conrand B, Encrenaz G. *Copycat effect after celebrity suicides : results from the national death register*. Psychol Med 2010; 20:1-4.
 2. Stack S. *Suicide and the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories*. Suicide Life Threat Behav 2005; 35:121-33
 3. Tarde G. *Les lois de l'imitation*. Paris, Kimé éd., 1890.
 4. Bandura A. *L'apprentissage social*. Bruxelles. Pierre Mardaga éd., 1976.
 5. World Health Organization. *Preventing suicide: a resource of media professionals*. Geneva. World Health Organization, 2008.
 6. Jobes DA, Berman AL, O'Carroll PW, Eastgard S, Knickmeyer S. *The Kurt Cobain suicide crisis: perspectives from research, public health, and the news media*. Suicide

Dans les approches médiatiques à favoriser, on y retrouve deux grands thèmes soit :

Les informations à transmettre

- L'existence des services d'aide, tant pour les personnes vulnérables que pour les proches de la personne suicidaire;
- Les coordonnées des Centres de prévention du suicide;
- Les signes précurseurs d'un geste suicidaire : (www.aqps.info/intervenir/reconnaitre-signes.html).

Les orientations à privilégier

- Choisir des termes neutres;
- Se préoccuper de l'impact du suicide et de la couverture médiatique sur les proches, de même que sur les personnes vulnérables;
- Souligner que la personne qui s'est suicidée était souffrante et insister sur l'importance de demander de l'aide;
- Porter une attention particulière à la façon de rapporter le suicide d'une personnalité publique.

À éviter :

- Faire mention de l'événement à la une;
- Traiter l'événement de manière dramatique ou sensationnaliste;
- Donner une explication simplifiée du suicide en attribuant le geste à une seule cause;
- Une couverture excessive, répétitive et à long terme;
- Les descriptions détaillées concernant la méthode employée et le lieu choisi par la victime, que le suicide soit complété ou non;
- Qualifier le geste suicidaire;
- Présenter le suicide comme un moyen de résoudre des problèmes ou une solution à la souffrance;
- Éviter de véhiculer les mythes entourant le suicide (www.aqps.info/comprendre-suicide).

* *Tous les journalistes de Charlevoix ont reçu la fiche thématique.*

Cette action démontre bien que tous, nous avons un rôle à jouer dans la prévention du suicide et que prévenir le suicide ne se limite pas à des services d'intervention professionnelle. Ensemble, agissons pour la vie !

indifférent, insensible, susceptible à tout moment de rompre l'accostage.

Donnez de l'importance à votre mission, à votre intervention, à votre concours... c'est vous le médecin, c'est vous le phare, c'est vous le poteau, c'est vous la bouée, le garrot, la main, la tendresse... c'est vous la caution, la garantie. C'est vous qui êtes là, comme premier secours, comme premier réconfortant. Vous détenez l'exclusivité absolue. Vous occupez la première place, l'avant-scène. Vous jouez le rôle principal. Pas question de délaissier ou de refiler votre responsabilité. Vous êtes et devenez la personne la plus importante au monde. Vous vous accaparez de toute l'attention de votre auditeur, il vous épie, il se cramponne à vous, à votre regard, à vos paroles, à vos gestes, à votre contrôle, à votre présence... il vous apprécie, il vous goûte... vous êtes son idole, ne le lâchez pas. Une confiance se reconstruit à coups répétés de gestes d'amour. Accordez-lui toute l'importance qu'il revendique à grands cris, à grandes agitations... n'ambitionnant uniquement qu'un apaisement de son tumulte.

Vous ne voulez que son bien. Vous l'aimez, vous le lui dites, vous le lui prouvez : une étreinte, un toucher, une caresse, un baiser, un sourire... et cette jetée de semence sera reçue comme une moisson de bons grains par celui-ci, qui se perçoit pourtant bien autrement.

L'écoute de votre part, si le verbal est présent, si le courant circule, si le dialogue fonctionne... l'écoute est l'attitude suggérée et elle s'impose en absolu. Dites-vous que c'est votre vis-à-vis qui réclame, qui crie, qui implore. Ce faisant, cette écoute devient une courroie rajoutée, un circuit supplémentaire, un crochet de retenue... ce n'est pas le temps du sermon, de la remontrance ou de la directive. Si vous devez parler, pour rétablir le contact, et que cela constitue une nécessité, allez-y, faites-le. Parlez.

Parlez-lui du beau temps, du soleil, du ciel bleu... parlez-lui de ses attachements, de ses passions... parlez-lui, en somme, de tout ce qui sonnera musique à son oreille, intérêt à son esprit.

Les orages, les intempéries, l'ombrageux, le ténébreux... cette personne peut très bien s'en passer, elle veut s'en passer et elle doit s'en passer, étant déjà plongée à plein visage là-dedans, allant jusqu'à craindre pour sa propre suffocation.

Si cet étranger de mon jardin émet, entretient, cristallise le doute, l'incertain, la méfiance... allant jusqu'à les ériger en système et en certitude... il vous faut par finesse, par délicatesse, par tact, l'amener vers une autre évidence, une autre réalité, une autre issue qui devra être celle de l'espoir, de l'aide, de la prise de médication, de la consultation d'intervenants qualifiés. Il faut lui parler de la garantie de s'en sortir, du pouvoir de ses moyens, de son potentiel insoupçonné de réussite, de la certitude de guérison. Le persuader qu'il y a remède à tout, une solution à tout, qu'il n'y a jamais de situations désespérées ou de vains espoirs. Qu'il pleure s'il le faut, mais que ses larmes n'empêchent pas le passage de la lumière. Si la destination visée lui semble trop ardue, trop lointaine, inaccessible, invitez-le à abaisser la barre ou tout simplement à changer de direction, à la recherche d'un vent favorable, d'un courant aidant, d'une bouffée bienfaisante, d'un souffle libérateur.

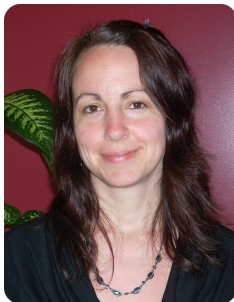
Penser aérer le local quand l'air est trop poison, c'est aussi bon pour le moral que pour les poumons.

Nous, chacune, chacun, avec l'humanité qui nous habite, sommes en mesure d'aspirer à ce rêve de pouvoir devenir un porteur qualifié de cette étincelle de bonheur chère et indispensable à cet étranger de mon jardin.

Merci.

Martial Duchesne, 9 septembre 2011

Il est interdit de reproduire ce texte, en totalité ou en partie, sans l'autorisation de l'auteur.



Quand le suicide se veut «contagieux»...

Par Karine Dufour

Un décès suite à un suicide n'a pas le même impact pour tous. Nous le savons, peu importe le milieu touché, qu'il s'agisse d'un milieu de travail, d'une école, d'une famille, le suicide est une

expérience difficile à vivre, qui provoque dans les milieux touchés, une désorganisation, un état d'anxiété général et des sentiments de culpabilité. De plus, selon les liens entretenus avec la personne décédée et la vulnérabilité individuelle des individus, il y a un risque d'apparition de troubles émotifs, temporaires ou persistants. À ces troubles, il faut ajouter le risque de contagion du phénomène et l'apparition d'autres comportements suicidaires dans le milieu.

Le phénomène de contagion est souvent expliqué par un effet miroir où une personne fragilisée compare sa vie et ses souffrances à celles d'une personne qui vient de se suicider pour ensuite considérer ou légitimer sa propre démarche suicidaire. Cette sur-identification augmente les risques d'imitation (Sacks et Eth, 1981). En plus de l'identification et de la vulnérabilité personnelle, des recherches scientifiques nous permettent d'identifier certains facteurs qui peuvent favoriser le développement de la contagion (Ashton et Donnann 1981 ; Callahan, 1996 ; Hazel et Lewin, 1993 ; Robbins et Conroy, 1983) :

Facteurs individuels ou biologiques

- Une vulnérabilité déjà présente chez un sous-groupe de personnes (ex : la dépression, les antécédents d'abus de drogues ou d'alcool, les troubles de la personnalité, les problèmes de comportements, les problèmes avec la justice).
- Un milieu familial instable.
- La présence d'une situation de crise ou de crise suicidaire (le suicide qui survient dans son milieu renforce et confirme la personne dans son propre projet suicidaire).

Facteurs sociaux

- La grande crédibilité de la personne qui s'est suicidée donne un caractère valable ou crédible au suicide comme solution aux problèmes.
- La désinformation et la banalisation du geste font en sorte que le suicide est considéré comme une solution possible face aux problèmes.
- La glorification, le romantisme ou la dramatisation du suicide.

D'un autre côté, Davidson et Gould (1991) suggèrent qu'un état émotif stable et qu'une capacité à exprimer ses émotions peuvent servir de facteurs de protection rendant ainsi les personnes moins susceptibles d'adopter des comportements suicidaires.

Devant l'importance des impacts potentiels d'un suicide dans un milieu, il importe de bien comprendre la problématique ainsi que les interventions efficaces afin d'en limiter les conséquences chez les pairs.

Séguin et coll. (2004) ont élaboré un modèle général de compréhension de l'impact du suicide et des risques de contagion selon les personnes touchées par le suicide. Dans ce modèle d'abord proposé en milieu scolaire, l'impact d'un suicide peut se traduire en une situation de stress, une situation de crise ou une situation de deuil, lesquelles situations peuvent, à leur tour, résulter en un suicide subséquent. Chaque situation demande des interventions différentes et adaptées qui viseront à diminuer le niveau de stress, à diminuer l'impact de la crise et de la crise suicidaire et à favoriser le processus de deuil. Il importe de souligner que ce modèle d'intervention ne se limite pas à une seule évaluation de la situation ou à une seule séquence d'intervention. L'évaluation doit se faire de manière continue et ce, pendant plusieurs mois suivant le suicide.

De plus, il peut être difficile, voire même impossible, pour un milieu d'intervenir seul à tous les niveaux ; la concertation entre les différentes ressources est nécessaire et même essentielle. En agissant ensemble, à tous les niveaux, il sera possible de diminuer les risques de contagion et ainsi, d'autres suicides pourront être évités.

Effet Werther et contagiosité suicidaire

Par Annick Audet

Ce texte provient d'un article publié dans la Revue du Praticien vol. 61, février 2011, p. 176-177. Pour nos besoins, il a été retranscrit en partie.



Le phénomène de contagion suicidaire est observé depuis plusieurs siècles et dans les différents pays. Le terme «contagion suicidaire» désigne un processus par lequel l'exposition au suicide ou au comportement suicidaire d'autrui incite d'autres personnes à commettre ou tenter le suicide. Cette influence peut s'exercer directement, lorsque par exemple on est témoin du suicide d'un proche, ou indirectement, par l'intermédiaire des médias en particulier qui peuvent rapporter le suicide d'un individu connu ou non du public.

L'exemple célèbre de cette contagion est celui de la publication des *Souffrances du jeune Werther*, en 1774. Dans cet ouvrage, Goethe met en scène un jeune homme qui voit son amour pour une jeune femme contrarié; Werther se tue avec une arme à feu, ne pouvant supporter ce dépit amoureux. La publication de ce roman déclencha une épidémie de suicides parmi les jeunes Allemands, qui allaient même jusqu'à porter des vêtements similaires à ceux de leur héros, et à utiliser la même méthode suicidaire, un ouvrage posé à leurs pieds... L'épidémie s'étendit à toute l'Europe, et différents pays censurèrent le roman pour y mettre fin. On appelle ainsi « effet Werther » le phénomène par lequel la diffusion dans les médias provoque une augmentation du

nombre de suicides dans la population. Il s'agit donc d'un effet de contagion à partir d'un comportement modèle, après la présentation de ce comportement par les médias.

L'impact de quelques suicides de célébrité ont ainsi été étudiés : on rapporte une augmentation significative du taux national de suicide au Québec le mois suivant le suicide d'un journaliste célèbre; à Hong Kong, après le suicide de Leslie Cheung, un acteur et chanteur très connu; en France, après les suicides de Pierre Bérégovoy et de Kurt Cobain¹. S. Stack², un sociologue américain, est parvenu à démontrer que certaines caractéristiques pouvaient favoriser l'apparition du phénomène : en effet, il montre que la médiatisation d'un suicide a d'autant plus d'impact que le modèle est célèbre et que la médiatisation du suicide est forte. Mais par quel mécanisme un individu est-il amené à reproduire un geste aussi destructeur que le suicide, après avoir été simple témoin d'un suicide modèle?

Il existe plusieurs approches pour expliquer ce phénomène :

Le point de vue sociologique³ est que l'imitation d'un comportement s'accomplit de manière verticale, des élites vers le peuple. Ainsi une célébrité, appartenant à une forme d'élite, peut être l'objet d'une

imitation. De même, dans nos sociétés démocratiques, c'est l'opinion majoritaire qui représente la supériorité, et les médias sont les vecteurs puissants de cette opinion majoritaire, favorisant ainsi l'imitation. Enfin, une star va être l'objet d'une identification d'autant plus forte qu'elle est célébrée comme une personne ordinaire : c'est ce paradoxe entre la figure inaccessible et enviable, et la figure humaine qui fait de la star un modèle d'imitation puissant.

La psychologie cognitivo-comportementale⁴ considère chaque comportement comme la victoire de forces qui poussent à accomplir le comportement sur les forces qui en dissuadent. Ainsi, si un individu parvient à considérer le suicide comme plausible (il n'y a pas d'autre issue), voire avantageux (voir ses soucis s'envoler; les gens tiennent à vous quand vous êtes mort), il peut être amené à se suicider. Considérer un comportement comme plausible peut s'opérer par simple observation d'un autre accomplissement du comportement, sans forcément en faire l'expérience soi-même; c'est l'apprentissage social : on se sert de l'observation de différents modèles pour prendre nos propres décisions individuelles.