



# Le Tournesol

**Aidons-nous à prévenir le suicide!**

**1 866 APPELLE  
1 866 277.3553**

[www.rpsbf.qc.ca](http://www.rpsbf.qc.ca)

24 hrs./24, 7 jours

**819 362.8581**

MRC de L'Érable

**819 751.2205**

MRC d'Arthabaska

**Le Réseau  
de Prévention  
Suicide**  
des Bois-Francis inc.

*Le suicide  
chez les hommes  
(2<sup>e</sup> partie)*

## SOMMAIRE

Éditorial ..... 2

### LE SUICIDE CHEZ LES HOMMES

Comment atteindre les  
hommes et intervenir en  
prévention du suicide ? ..... 4

Atteindre les hommes en  
détresse ..... 4

Intervenir auprès des  
clientèles masculines ..... 6

La luciole te dit ..... 8

Renouvellement du  
membership ..... 9

Mot de la fin ..... 10



# ÉDITORIAL

## L'HISTORIQUE en bref 2010-2011

Par : Paula Vachon

En guise d'introduction, je profite de l'occasion pour vous présenter un bref historique de l'année 2010-2011.

Pour sa 19<sup>e</sup> année d'incorporation, le conseil d'administration du Réseau de prévention suicide des Bois-Francis inc., présidé par Madame Lina Lemay, se composait de cinq membres : Mesdames Camille Grenier, à la vice-présidence et Véronique Plourde, administratrices; ainsi que Messieurs Jocelyn St-Pierre à la trésorerie et René Verville au secrétariat. Bien que Monsieur St-Pierre ait dû quitter ses fonctions pour des raisons personnelles au cours de l'année, chacune et chacun a fait preuve de générosité, d'intérêt ainsi que d'une implication soutenue.

Nous débutons notre historique annuel en vous en présentant un bref résumé des principales prises de décisions du C.A. au cours de l'année 2010-2011. Par la suite, nous vous ferons l'inventaire de nos activités et services.

C'est, tôt à l'automne, à la suite du départ de Julie Bolduc et de David Généreux que nous avons révisé le plan d'action et avons dû faire des choix afin de favoriser la dispensation des services en continuité et d'assurer la formation du personnel qui est embauché pour prendre le relais.

Nous avons confié au Groupe Progesco, le mandat de **l'affichage des postes et de la réalisation d'une partie du processus d'embauche de l'agente de communication et de soutien et de la responsable des interventions cliniques.** Au terme de ces procédures, à la fin du mois d'octobre, nous avons employé Mesdames Julie Bédard et Josée Morissette.

En accord avec le comité des partenaires organisateurs de l'activité bénéfice, **la soirée bénéfice annuelle a été annulée.** Le comité a procédé à l'organisation d'une cueillette de dons auprès de nos supporteurs habituels. Nos commanditaires, le CSSSAÉ, la Commission scolaire des Bois-Francis, la Fondation Jacques et Michel Auger et la Fondation Lemaire ainsi que de nombreuses municipalités ont répondu généreusement à notre demande. Nous avons également sollicité des personnes et commerces que nous savions sensibles à la cause afin d'apporter leur contribution. Pour résultat, nous avons reçu au-delà de 12 000 \$ en dons.

**La tenue des livres**, qui était sous la responsabilité de l'agente administrative, a été **confiée à Gestion.com** pour les mois d'octobre 2010 jusqu'à la fin mars 2011.

**Au niveau de notre plan de redressement**, cette année, le C.A. a adopté une nouvelle politique des conditions de travail pour ses employés. Cette dernière fut réalisée par le comité des ressources humaines. Ce comité a aussi travaillé à l'élaboration de formulaires d'auto-évaluation basés sur la nouvelle affectation des tâches de nos nouvelles recrues.

Au début de notre année financière, nous comptons 208 membres et nous avons procédé au **renouvellement d'adhésion de leur adhésion.** Au total **85 personnes ont renouvelé leur adhésion** dont, 39 membres actifs, 23 membres corporatifs, 22 membres collaborateurs et 1 membre honoraire.

Pour la première fois de son existence et après vérification auprès de la firme comptable Roy, Desrochers, Lambert et associés, nous avons décidé de payer une compensation financière aux personnes à l'emploi du RPSBF qui doivent assurer, en alternance, le soutien à l'intervention

téléphonique en dehors des heures de travail. **Les primes de garde** sont versées en fonction du salaire de l'employé et du nombre de périodes de garde mensuelles.

En 2010-2011 L'équipe de travail se composait de la coordonnatrice, Paula Vachon; l'agente de communication et de soutien, Julie Bédard ainsi que Josée Morissette, notre responsable des interventions cliniques qui ont succédé à David Généreux et Julie Bolduc.

Au cours de cette année : **524 personnes ont communiqué sur nos lignes d'intervention** téléphonique et nous avons rejoint : **25 personnes endeuillées** par nos services de postvention familiale et scolaire ainsi que lors de rencontres individuelles. **244 personnes ont participé à des activités de sensibilisation, 262 personnes ont été formées et 56 personnes ont reçu la formation de sentinelles.**

En terminant, nous profitons de l'occasion **pour remercier et pour saluer l'implication faite par les bénévoles au profit de la prévention du suicide dans les Bois-Francs.** Que leur implication se situe au niveau de l'intervention téléphonique, du comité des partenaires, du soutien technique apporté aux employés ou encore au sein du conseil d'administration, sachez qu'elle est grandement appréciée et que c'est sur cette implication que repose, pour une bonne part, l'évolution de notre organisme au-travers les années. Il faut rappeler, aussi l'importance de la concertation et des collaborations nombreuses avec les organismes du milieu qui a permis au RPSBF de développer

un arrimage de services efficaces et une reconnaissance indéniable de la part de ses partenaires.

### **Contenu du présent Tournesol**

Dans le dernier volume du journal *Le Tournesol*, nous avons abordé le sujet du « Suicide chez les hommes » en vous présentant l'ampleur du phénomène. Dans le présent numéro, nous allons prendre connaissance de différents articles qui vont nous donner des pistes d'action permettant d'atteindre les hommes et intervenir en prévention du suicide auprès d'eux.

Le développement de programmes visant la mise en place de sentinelles et de pairs aidants en milieu de travail, l'intervention auprès des proches et le parrainage d'hommes toxicomanes comptent parmi les pistes envisagées pour les atteindre.

Pour intervenir auprès d'eux, nous envisagerons la voie de la formation en intervention auprès des hommes, l'approche orientée vers les solutions et l'utilisation d'un groupe d'appartenance pour intervention auprès des hommes en difficultés.

Pour terminer, développer des ressources et les faire connaître font aussi partie de la stratégie souhaitable visant à diminuer le nombre de décès par suicide chez les hommes.

Paula Vachon, coordonnatrice  
Réseau de prévention suicide des Bois-Francs inc.  
13 juin 2011



Chez Lorry

## LE SUICIDE CHEZ LES HOMMES

### Comment atteindre les hommes et intervenir en prévention du suicide ?

www.criseapplication.uqam.ca

Bien que les informations suivantes ne soient pas basées sur des données probantes, mais plutôt sur le consensus d'experts et des travaux sur le terrain (validité apparente), nous proposons certaines stratégies pouvant être employées auprès des hommes, afin de mieux les atteindre et d'intervenir le plus efficacement possible, et ce, à la lumière des connaissances actuelles.

- [Atteindre les hommes en détresse.](#)
- [Intervenir auprès des clientèles masculines.](#)

De plus, un guide visant à améliorer les pratiques en prévention du suicide chez les hommes est maintenant disponible en ligne ([Chagnon et al., 2008](#)). Ce guide présente l'aboutissement d'un projet de collaboration entre des chercheurs du CRISE, des intervenants et des décideurs de milieux impliqués dans la prévention du suicide au Québec. L'objectif de ce projet de consensus était de pallier au manque

de données issues de la recherche pour le développement de programmes de prévention adaptés aux besoins des clientèles masculines à risque de suicide. Différentes stratégies y sont abordées, dont notamment :

- Comment stimuler la demande d'aide chez les hommes à risque de suicide?
- Comment améliorer l'identification des hommes en détresse?
- Comment renforcer l'accès et la collaboration au traitement chez les hommes suicidaires?
- Quelles sont les interventions efficaces auprès des hommes suicidaires?

Plusieurs constats et recommandations sont issus de ces travaux et peuvent être consultés. Le guide complet est accessible en ligne à l'adresse suivante :

[http://www.crise.ca/pdf/consensus\\_recherche\\_hommes\\_2008.pdf](http://www.crise.ca/pdf/consensus_recherche_hommes_2008.pdf)

#### Atteindre les hommes en détresse

L'un des principaux défis à relever en matière de prévention du suicide est d'atteindre les hommes, puisqu'ils utilisent peu les ressources d'aide. Depuis le lancement de la Stratégie d'action face au suicide en 1998, plusieurs régions du Québec ont décidé de s'attaquer à ce problème. Leurs efforts ont donné naissance à

plusieurs stratégies novatrices qui nous apparaissent suffisamment prometteuses pour être rapportées ici. Malheureusement, peu d'entre elles ont été évaluées jusqu'à maintenant de sorte que leur efficacité reste à démontrer.

### Les programmes de [sentinelles](#) et de [pairs aidants](#) en milieu de travail

Afin de mieux atteindre les hommes en détresse, il importe d'agir dans des environnements où ils sont nombreux et qu'ils fréquentent régulièrement. Les milieux de travail typiquement masculin (usines, chantiers, etc.) sont à cet égard des sites extrêmement stratégiques.

Plusieurs régions ont implanté des programmes de [sentinelles](#) ou de [pairs aidants](#) dans ces milieux, stimulant ainsi le repérage, le soutien et la référence des hommes en détresse. La collaboration des syndicats se révèle un ingrédient essentiel au succès d'une telle entreprise. Les sentinelles et les pairs aidants pourraient jouer un rôle particulièrement crucial chez les hommes qui n'ont pas de conjointe pour valider leur besoin d'aide et les inciter à consulter des personnes-ressources ([Dulac, 1997](#)).

À cet effet, le programme Acc / Sais Cible Homme de l'Organisme C.H.O.C. à Laval a été mis sur pied pour sensibiliser des gens susceptibles d'interagir avec des hommes suicidaires aux spécificités de la demande d'aide des hommes, notamment lorsque celle-ci est accompagnée d'agressivité. L'objectif étant de favoriser la référence des hommes suicidaires aux organismes appropriés. L'évaluation de ce programme ([Plante et Daigle, 2009](#)) a démontré une amélioration des connaissances envers la problématique suicidaire des hommes et de l'intention à référer à des ressources. Toutefois, les résultats sont plus limités en regard des changements d'attitudes envers les hommes suicidaires lorsqu'ils sont jugés agressifs.

### Interventions auprès des proches

Les hommes à haut risque de suicide utilisent peu les services d'aide que sont les lignes d'intervention téléphonique des centres de prévention du suicide ou des centres de crise.

Toutefois, de nombreux proches (souvent des conjointes ou des mères) communiquent avec les CPS parce qu'ils sont inquiets à leur sujet. En intervenant auprès des proches, il est possible d'avoir un impact bénéfique auprès des hommes suicidaires qui n'auraient pas consulté eux-mêmes.

Quatre formes d'intervention auprès des proches ont été implantées et évaluées à Suicide Action Montréal et les résultats sont encourageants. L'évaluation montre qu'après l'intervention, les proches estimaient plus positivement la qualité de la communication avec l'homme suicidaire, vivaient moins de détresse psychologique et utilisaient davantage de mécanismes d'adaptation positifs, alors que les hommes étaient moins nombreux à penser au suicide et à faire des tentatives ([Mishara et Houle, 2003](#); [Mishara et al., 2005](#); [cliquez ici pour plus d'information sur les Quatre types d'intervention auprès des proches](#)). L'intervention auprès des proches permet également de consolider le filet de sécurité autour de l'homme suicidaire et de prévenir le découragement des proches, lequel a été identifié par [Tousignant et Séguin \(1999\)](#) comme étant un facteur de risque du suicide.

### Parrainage d'hommes toxicomanes

Cette stratégie vise à accroître la persévérance des hommes toxicomanes en réadaptation grâce à des [aidants naturels](#) formés. Elle a été développée, implantée et évaluée par le CPS du Saguenay/Lac-Saint-Jean. Les résultats obtenus sont prometteurs puisque ce programme semble avoir contribué à fournir une aide supplémentaire aux hommes toxicomanes et à augmenter leur soutien social, ce qui est un facteur important dans la persévérance au traitement et dans la diminution des idéations suicidaires (pour plus de renseignements, voir le rapport produit par : [Centre de prévention du suicide 02, le Centre de réadaptation en alcoolisme et le Carrefour de santé de Jonquière, 2002](#)). Toutefois, il faut mentionner que l'étude pilote n'a été effectuée qu'auprès de quatre hommes adultes.

### Intervenir auprès des clientèles masculines

Les hommes en détresse ne manifestent pas leur souffrance de la même manière que les femmes. Ils seraient notamment plus agressifs et irritables, mais ces manifestations ne sont généralement pas reconnues comme une demande d'aide par les professionnels, mais plutôt comme une manifestation de violence (Dulac, 1997). Les symptômes de dépression majeure varieraient également selon le sexe (Walinder et al., 2001). Ces particularités posent des défis particuliers aux professionnels, notamment les médecins généralistes, qui doivent dépister ces problèmes psychologiques chez les hommes. Par ailleurs, les hommes réagissent moins bien que les femmes aux approches thérapeutiques traditionnelles proposées par les professionnels de la santé, notamment parce qu'elles entrent en contradiction avec plusieurs exigences du rôle masculin (Dulac, 1999). Les professionnels qui œuvrent auprès des clientèles masculines devraient donc être au fait de cette réalité et outillés pour proposer des stratégies alternatives.

De plus, une relation père-enfant soutenue et harmonieuse constitue probablement un facteur de protection important du suicide chez les hommes. Les intervenants qui travaillent auprès des enfants et de leur famille devraient être sensibilisés à l'importance de l'engagement paternel et habilités à en faire la promotion.

Quelques formations pourraient contribuer à améliorer l'intervention auprès des hommes et ainsi prévenir les comportements suicidaires, dont :

### Formation en intervention auprès des clientèles masculines

Différentes formations sont dispensées à travers la province, dont « Intervenir auprès des hommes en détresse », une formation développée par Gilles Tremblay, PhD, t.s. et Pierre L'heureux, m.a., andragogue. S'appuyant sur l'expérience clinique des participants et

participantes, cette formation les habilite à mieux dépister et intervenir auprès des hommes en crise. Elle aborde différentes questions dont :

- Une réflexion sur les transferts et contre-transferts pouvant interférer dans la relation thérapeutique avec les hommes plus traditionnels
- Le processus de construction de l'identité masculine et ses effets sur la demande d'aide et le processus thérapeutique
- Des clés pour intervenir efficacement auprès des hommes plus traditionnels

En plus de leurs liens avec la recherche de pointe dans le domaine, les formateurs utilisent leur expérience de plus de 25 ans de travail direct auprès des hommes de même que l'expérience acquise à travers la supervision et la formation d'intervenants et intervenantes.

La formation peut s'étaler sur une journée ou plus selon les besoins du groupe et aborder des thèmes comme l'intervention auprès des hommes vivant des problématiques plus spécifiques telles une séparation ou un divorce, l'usage de comportements violents, une histoire d'abus sexuel dans l'enfance, l'engagement paternel, des troubles graves de santé mentale, ou en contexte interculturel.

Une autre formation d'une journée développée par le groupe A.I.D.R.A.H. (Action intersectorielle pour le développement et la recherche sur l'aide aux hommes) aborde diverses questions telles que :

- La socialisation masculine et son impact sur la recherche d'aide;
- Le paradoxe de l'intervention auprès des clientèles masculines;
- Intervenir avec les exigences de la masculinité.

### Formation à l'approche orientée vers les solutions

Cette approche de thérapie brève serait plus appropriée pour les hommes que les approches traditionnelles axées sur l'expression des émotions, car elle est centrée sur les forces des individus et ancrée dans l'action. Il existe plusieurs professionnels qui peuvent offrir des formations à cette approche.

### Utiliser le groupe pour intervenir auprès des hommes en difficulté

L'intervention de groupe serait particulièrement adaptée aux besoins des hommes, puisqu'elle offre un milieu structuré et sécuritaire sur le plan émotionnel, leur permettant d'acquérir de nouvelles habiletés cognitives, relationnelles et psychosociales ([Dulac, 1999](#)). Les éléments essentiels à une expérience positive et efficace du groupe procèdent du soutien fourni par l'ensemble des membres, de l'engagement et de la participation des personnes présentes. Le groupe constitue un espace privilégié d'expérimentation d'[attitudes](#) et de comportements différents. De plus, le fait pour

les hommes de recevoir de l'aide, mais aussi d'en donner, renforce leur estime de soi et le respect d'eux-mêmes. Dans un tel cadre, l'intervenant agit plutôt à titre d'expert-conseil et facilite le changement visé sans en assumer l'entière responsabilité, puisque tous les hommes du groupe sont partie intégrante du processus thérapeutique.

Dans un document réalisé par le [Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes \(2004\)](#), deux approches d'intervention de groupe ont été qualifiées d'expériences prometteuses : les groupes d'entraide et de soutien et les groupes masculins autogérés. Les groupes d'entraide et de soutien sont mis sur pied par des organismes dont la vocation est d'accompagner leur clientèle dans un processus d'information et de prise de conscience. L'intervention s'adapte aux besoins, elle peut être très courte (par ex. : une séance) ou se dérouler sur plusieurs rencontres ou quelques années. Les groupes masculins autogérés permettent aux hommes de partager leur vécu et leurs sentiments en toute confiance, sans jugement, et ce, sans l'aide d'animateurs ou de thérapeutes. Cette approche mise sur la croissance personnelle par la parole, l'écoute et la réflexion.



# La luciole te dit ...

Nouveau



Nous avons le plaisir de vous présenter une toute nouvelle capsule d'information, qui sera présente dans le Journal Le Tournesol du RPSBF dès l'automne prochain, ayant pour titre : La luciole te dit... Cette capsule s'adressera principalement à nos précieuses sentinelles, car elles ont un rôle indispensable dans la prévention du suicide. Elle sera une source d'informations et un aide-mémoire faisant suite à la formation sentinelle et sera complémentaire aux rencontres de soutien aux sentinelles. Vous y trouverez aussi, les dates des prochaines rencontres de soutien aux sentinelles.

Pourquoi des sentinelles ?

Parce que de nombreuses personnes sont isolées et manquent de soutien social et que d'autres ont de la difficulté à demander de l'aide. Le rôle de la sentinelle devient donc primordial à la prévention du suicide. En

tant que sentinelle, tu as la capacité de repérer, établir le contact et orienter les personnes en besoin vers les ressources d'aide appropriées.

**TON IMPLICATION PEUT REDONNER ESPOIR !**

Pour avoir de l'information au sujet de la formation sentinelle ou au sujet des rencontres de soutien aux sentinelles, vous pouvez communiquer avec nous au 819-362-9412.

Bon été à tous.

Sentinellement vôtre,

Josée Morrissette et toute l'équipe du RPSBF

## RENOUVELLEMENT MEMBERSHIP

### Réseau de prévention suicide des Bois-Francis inc.

Nous souhaitons **vous remercier** d'avoir procédé au renouvellement de votre adhésion au Réseau de prévention suicide des Bois-Francis inc. en nous retournant votre formulaire dûment complété.

Par conséquent, si vous n'avez pas encore renouvelé votre adhésion, sachez qu'il vous est encore possible de le faire, en nous retournant le dépliant « Formulaire d'adhésion 2011-2012 » que vous avez reçu par la poste au mois de mars dernier ou si vous l'avez égaré, vous pouvez communiquer avec nous et il nous fera plaisir de vous en retourner un par la poste.

Aussi, vous pouvez communiquer avec nous par téléphone au 819 362-9412 ou 1-866-APPELLE (heures de bureau), ou par courriel : [rpsbf@boisfrancis.qc.ca](mailto:rpsbf@boisfrancis.qc.ca), pour nous donner les informations suivantes, afin d'effectuer votre renouvellement d'adhésion :

- ✓ Nom et prénom
- ✓ adresse complète
- ✓ Votre numéro de téléphone
- ✓ Courriel
- ✓ Site Internet
- ✓ Organisation (s'il y a lieu)
- ✓ Date de naissance
- ✓ Vous désirez recevoir le Journal Le Tournesol par la poste ou par courriel?

En renouvelant votre adhésion à titre de membre de notre organisme, cela permettra



au Réseau de prévention suicide des Bois-Francis, de faire une mise à jour de vos coordonnées ainsi que de connaître les champs d'implication qui pourraient vous intéresser pour la prochaine année 2011-2012. Par contre, vous n'êtes pas dans l'obligation de désigner un champ d'implication, si vous n'avez pas de disponibilités pour cette année, pour demeurer membre de l'organisme.

Nous espérons vous compter toujours parmi nos membres pour 2011-2012, et n'hésitez pas à communiquer avec moi pour de plus amples informations au 819 362-9412.

Julie Bédard  
Agente de communication et de soutien

# MERCI !

## MOT DE LA FIN

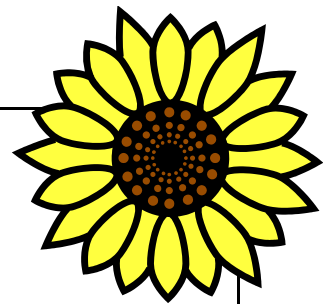
Nous souhaitons que ce bulletin de liaison entre les membres du Réseau de prévention suicide des Bois-Francs inc. vous a plu et qu'il saura rejoindre les objectifs que nous nous sommes donnés. Nous en profitons pour remercier tous ceux et celles qui se sont impliqués à la réalisation de ce journal.

À la prochaine,

Paula Vachon, coordonnatrice

*Toute l'équipe du RPSBF  
vous souhaite un très  
bel été ensoleillé!*





*Le bulletin de liaison des membres*  
*Journal Le Tournesol*  
Réseau de prévention suicide des Bois-Francs inc.

***Recherches et rédaction***

Paula Vachon  
Joanie Pothier

***Conception et montage***

Julie Bédard

***Réalisé en collaboration***

Paula Vachon  
Josée Morissette  
Julie Bédard

***Page en-tête, graphisme***

Hélène Coulombe  
Et  
Roxanne Huart

***Produit par***

*Le Réseau de prévention suicide des Bois-Francs inc.*

Le Journal Le Tournesol est disponible sur notre site Internet en format PDF au :

