DOCUMENT 12.4 ÉVALUATION DU RISQUE DE SUICIDE

Si cela fait partie de votre politique organisationnelle et si vous avez suivi une formation adéquate, vous devrez suivre les directives relatives à l'évaluation du risque de suicide qui comprennent les étapes suivantes :

**Étape 1 : Évaluer les pensées suicidaires actuelles/passées**

**Étape 2 : Évaluer le risque : létalité et besoins de sécurité**

**Étape 3 : Réagir face à ces sentiments et apporter un soutien**

**Étape 4 : Élaborer un contrat de sécurité**

Avant de commencer, vous devez rassurer la personne en lui expliquant qu'il n'y a rien de mal à éprouver un sentiment de tristesse ou à vouloir mourir, et que quoi qu'elle ressente, c'est normal. Dans de nombreuses cultures et religions, le suicide peut être considéré comme une « faiblesse », voire même être interdit. Afin que la personne se sente à l'aise et en sécurité pour vous parler de ce qu'elle ressent, elle doit savoir que vous ne la jugerez pas.

**ÉTAPE 1 : ÉVALUER LES PENSÉES SUICIDAIRES ACTUELLES/PASSÉES**

**Expliquez à la personne** : *« Je vais vous poser des questions auxquelles vous aurez peut-être du mal à répondre, mais je m'inquiète pour vous, et je veux donc m'assurer que ça ira. »*

Posez à la personne des questions qui peuvent vous aider à évaluer ses pensées suicidaires actuelles et passées. Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser. N'oubliez pas qu'elles devront être adaptées en fonction du contexte culturel.

**Pour évaluer les pensées suicidaires actuelles ou passées, voilà ce que vous pouvez dire :**

*Cela semble être un fardeau trop lourd pour une seule personne. Vous sentez-vous mal au point d'envisager de vous suicider pour échapper à votre situation ?*

* *Pensez-vous à la mort ? Ou aimeriez-vous mourir ?*
* *Avez-vous déjà pensé à vous faire du mal ou à vous donner la mort ?*
* *L'épreuve que vous traversez vous a-t-elle déjà donné envie de vous faire du mal ?*
* *Est-ce que parfois vous souhaiteriez vous endormir et ne jamais vous réveiller ? À quelle fréquence ? Depuis quand ?*

En fonction des réponses de la personne, vous pourrez ou non avoir besoin de poursuivre l'évaluation du risque de suicide.

a. Si la personne répond « non » et que rien ne laisse suggérer qu'elle prévoit de se faire du mal ou de se donner la mort, le risque est probablement limité. Dans ce cas, vous pouvez généralement cesser l'évaluation. Une nouvelle fois, cela doit être déterminé au cas par cas, en fonction de l'absence ou de la présence de signes indiquant que la personne a effectivement des pensées suicidaires.

b. Si la personne répond « oui » à l'une des questions, dites-lui « *Est-ce que vous pouvez m'en dire plus sur ces pensées ?* », puis passez à l'étape 2.

**ÉTAPE 2 : ÉVALUER LE RISQUE : LÉTALITÉ ET BESOINS DE SÉCURITÉ**

Vous devez ensuite tenter de savoir si la personne a élaboré un plan pour se suicider. Vous devez également évaluer les tentatives de suicide passées, car elles constituent autant de signes de risque plus élevé. Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser pour évaluer ces risques.

* Si la personne est incapable d'expliquer comment elle mettrait fin à ses jours et/ou si elle n'a encore jamais tenté de se suicider, le risque est moins imminent. À ce stade, vous devez soutenir la personne en étudiant avec elle les qualités qu'elle possède pour faire face aux sentiments et pensées difficiles et, si nécessaire, élaborer avec elle un plan d'action pour assurer sa sécurité (voir l'étape 4 de l'évaluation du risque de suicide).
* Si la survivante est capable d'expliquer un plan et/ou indique qu'elle a déjà tenté de se suicider, le risque est plus imminent. Vous devez alors passer à la prochaine étape.

**Pour déterminer si la personne a un plan, voilà ce que vous pouvez dire :**

*« Pouvez-vous me dire comment vous mettriez fin à vos jours ?* [Laissez à la survivante le temps de répondre.] *Que feriez-vous ? Quand vous êtes-vous dit que vous le feriez ? Où vous êtes-vous dit que vous le feriez ? Des (pistolets/médicaments/autres méthodes) sont (accessibles chez vous/faciles à obtenir) ? »*

**Pour évaluer les tentatives de suicide passées, voilà ce que vous pouvez dire :**

*« Vous est-il déjà arrivé de commencer à faire quelque chose pour mettre fin à vos jours, puis de changer d'avis ? Quelqu'un vous a-t-il déjà empêchée de mettre fin à vos jours ou interrompue ? Que s'est-il passé ? Quand cela est-il arrivé ? Combien de fois cela est-il arrivé ? »*

Comme pour n'importe quelle partie de l'évaluation, assurez-vous de laisser à la survivante le temps de répondre et de faire une pause avant de lui poser une autre question. Écoutez toujours attentivement ce que dit la personne pour savoir si elle a besoin d'aller plus doucement ou de faire une pause.

**ÉTAPE 3 : RÉAGIR FACE À CES SENTIMENTS ET APPORTER UN SOUTIEN**

Vous devez impérativement garder votre calme si la personne exprime des pensées suicidaires et explique son plan pour mettre fin à ses jours. Contrairement à ce que vous feriez de manière instinctive, il ne faut pas tenter de dissuader la personne de se faire du mal, ni lui donner de conseils sur ce qu'elle devrait faire. Ce désir de mourir a un objectif pour elle : elle tente une dernière fois de sentir qu'elle a le contrôle de quelque chose. Vous devez plutôt confirmer ses sentiments, reconnaître le courage qu'il lui a fallu pour partager ces informations avec vous, et lui dire que vous vous inquiétez pour sa sécurité et son bien-être.

**Pour prendre en compte ses sentiments et lui apporter un soutien émotionnel immédiat, vous pouvez dire :**

*« Je comprends ce que vous ressentez, et j'en suis désolé(e). Je sais que ça n'a pas été facile pour vous de partager ces informations. Vous avez du courage de me l'avoir dit. C'est important pour moi que vous ne vous fassiez pas de mal. J'aimerais qu'on réfléchisse ensemble à un plan pour vous aider à ne pas vous faire de mal. Est-ce que vous êtes d'accord ? »*

**ÉTAPE 4 : ÉLABORER UN CONTRAT DE SÉCURITÉ**

Élaborer un contrat de sécurité avec la survivante est une manière pour vous de l'aider à identifier ses propres stratégies de prévention et d'atténuation. Au cours de cette étape, vous expliquerez le but de ce contrat. Vous aiderez ensuite la personne à identifier :

* Les signes d'avertissement
* Les stratégies pour aller mieux
* Un « ange gardien »

**Aidez tout d'abord la personne à identifier les signaux d'avertissement :**

* Demandez à la personne de décrire son expérience

*« Que se passe-t-il quand vous commencez à penser à mettre fin à vos jours ou à vous faire du mal ? Que ressentez-vous ? À quoi pensez-vous ? Comment saurez-vous que vous avez besoin d'utiliser ces stratégies ? »*

* Identifiez les signaux d'avertissement (pensées, images, processus de réflexion, humeur et/ou comportements) à l'aide des propres mots de la survivante.

**Aidez ensuite la personne à identifier des stratégies pour aller mieux**:

* Expliquez à la survivante que vous voulez trouver d'autres choses qu'elle pourrait faire pour se sentir mieux. *« Dans le passé, quand vous avez pensé à mettre fin à vos jours, qu'est-ce qui vous en a empêchée ? »*

*« Y a-t-il des choses que vous pouvez faire pour aller mieux quand vous commencez à penser à vous faire du mal ou à mettre fin à vos jours ? Qu'est-ce qui vous a aidée à vous sentir mieux dans le passé ? Y a-t-il quelqu'un à qui vous pouvez parler ou vers qui vous tourner ? »*

* En fonction de ses réponses, mettez-vous d'accord avec elle pour qu'elle utilise ces stratégies ou qu’elle fasse des choses utiles plutôt que de se faire du mal.
* Demandez à la personne ce qui pourrait l'empêcher d'utiliser ces stratégies pour aller mieux. En d'autres termes, vous voulez identifier les stratégies qui sont pratiques et faisables pour elle.

Si la personne ne parvient pas à identifier ces stratégies, vous devrez vous adresser à un superviseur et discuter avec lui de la possibilité d'orienter la personne vers des services de santé mentale, ou si ces derniers ne sont pas disponibles, vers des soins médicaux d'urgence.

**Identifiez un « ange gardien »** :

Expliquez à la personne qu'outre la mise en place des stratégies qu'elle a identifiées, un ami ou un autre membre de la famille doit être prévenu(e) pour pouvoir intervenir en tant qu'« ange gardien » de la survivante. Ce doit être quelqu'un qui pourra rester aux côtés de la personne à tout moment pendant au moins les 24 heures suivantes. Vous devrez essayer de contacter cette personne pour lui expliquer ce qui se passe et lui demander ensuite de venir voir la survivante, ou vous organiser pour que la survivante aille la voir.