

PRÉVENTION ET GESTION  
DES CONDUITES SUICIDAIRES  
EN MILIEU HOSPITALIER  
PSYCHIATRIQUE

CENTRE HOSPITALIER  
PIERRE-JANET  
*20, rue Pharand*  
*Hull (Québec) J9A 1K7*

CENTRE HOSPITALIER  
ROBERT-GIFFARD  
*2601, rue de la Canardière*  
*Beauport (Québec) G1J 2G3*

HÔPITAL DOUGLAS  
*6875, boul. LaSalle*  
*Verdun (Québec) H4H 1R3*

HÔPITAL  
LOUIS-H. LAFONTAINE  
*7401, rue Hochelaga*  
*Montréal (Québec) H1N 3M5*

HÔPITAL  
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES  
*7070, boul. Perras*  
*Montréal (Québec) H1E 1A4*

INSTITUT  
PHILIPPE PINEL DE MONTRÉAL  
*10 905, boul. Henri-Bourassa Est*  
*Montréal (Québec) H1C 1H1*



**Le retour  
à domicile**  
*ça se prépare*

# Le retour

*Votre proche a eu des idées suicidaires ou fait une tentative de suicide. Vous êtes inquiet pour lui, vous vous questionnez sur l'avenir et vous ressentez le besoin d'être rassuré : c'est humain.*

**Le congé hospitalier de votre proche est prévu bientôt. Il est possible de s'y préparer et de développer des moyens afin de retrouver un climat de confiance entre vous.**

**Comprendre ce qui s'est passé, savoir comment accompagner et s'impliquer auprès de son proche, voilà des façons de faciliter le :**

*« retour à la maison »*

## Outils complémentaires

**Mesures de protection identifiées par votre proche (dévoilées avec son accord) :**

---

---

---

---

---

**Mesures de protection identifiées par vous :**

---

---

---

---

---

**Renseignements utiles (intervenants, rendez-vous, prise de sang, etc.) :**

---

---

---

---

---

## Où obtenir de l'aide ?

Centre hospitalier

 \_\_\_\_\_

Info-santé

 \_\_\_\_\_

Centre de crise

 \_\_\_\_\_

Centre anti-poison

 \_\_\_\_\_

Police et ambulance  911

Centre de prévention du suicide

1-866-*appelle* (277-3553)

Centre jeunesse

 \_\_\_\_\_

Autre

 \_\_\_\_\_

Autre

 \_\_\_\_\_

Autre

 \_\_\_\_\_

## Saviez-vous que ...

**C**e n'est *ni* lâche, *ni* courageux de se suicider.

*Parler ouvertement* du suicide ne suggère pas à la personne de poser un geste suicidaire.

**P**ersonne n'est à l'abri du suicide.

**U**n proche peut aider une personne souffrante et lui éviter de poser des gestes irrémédiables.

**U**ne menace suicidaire, c'est *toujours sérieux*.

**S**i certaines personnes en crise suicidaire ne veulent pas arrêter de vivre, toutes veulent *cesser de souffrir*.

**I**l y a des *indices* indiquant la présence d'une crise suicidaire.

## Indices à observer

- ✓ Reste seul de longues heures.
- ✓ Passe rapidement du rire aux larmes ou à la colère.
- ✓ S'éloigne de ses amis et abandonne ses activités préférées.
- ✓ Diminue son niveau d'intérêt envers la famille, les ami(e)s, les études et le travail.
- ✓ Éprouve des difficultés de sommeil.
- ✓ Change d'appétit de façon marquée.
- ✓ Modifie ses habitudes d'hygiène personnelle.
- ✓ Donne ses objets significatifs.
- ✓ Met de l'ordre dans ses effets personnels.

## Comment prendre soin de moi

- Je* ne prends pas tout sur mon dos.
- J'* apprends à reconnaître et exprimer mes limites.
- J'* exprime mes craintes à mon proche.
- Je* me permets de demander de l'aide.
- Je* m'accorde un espace pour ventiler, rire et évacuer mon stress.
- Je* prévois des moments de détente.
- Je* fais de l'exercice physique régulièrement.
- Je* maintiens mes bonnes habitudes de vie.
- J'* apprends à pardonner, à moi-même et aux autres.
- J'* identifie des sources de plaisir.
- Je* développe mon propre réseau de soutien.

## *J'ai atteint mes limites si ...*

## *... chez votre proche*

*Je* me sens dépassé par les problèmes de mon proche.

*Je* ressens de la fatigue, de l'anxiété, du découragement.

*Je* n'arrive plus à me détendre et à me concentrer.

*Je* fais de l'insomnie.

*Je* développe des troubles physiques, exemples :  
*migraine, boule dans l'estomac, perturbation de l'appétit, etc.*

*J'*éprouve de la culpabilité.

*Je* ne me reconnais plus.

✓ **Démontre une bonne humeur soudaine après une période dépressive.**

✓ **Adopte des comportements dangereux, exemples :**  
*vitesse excessive, consommation abusive, etc.*

✓ **Envoie des messages directs, exemples :**  
*« je veux en finir »,  
« la vie n'en vaut pas la peine »*

✓ **Envoie des messages indirects, exemples :**  
*« j'ai trouvé la solution à mon problème »,  
« je vais faire un long voyage »*

## Je peux aider mon proche si...

**J'ai un BON CONTACT** avec  
lui ou elle.

**Je suis INTÉRESSÉ** à  
l'aider.

**Je sais accueillir les émotions**  
de l'autre.

**J'ai la capacité de le**  
**PRENDRE AU SÉRIEUX.**

**Je suis capable de PARLER**  
**DIRECTEMENT** du suicide.

**Je ne suis pas une personne**  
**suicidaire ou déprimée**  
**actuellement.**

## Comment agir?

**DEMEURER** calme.

**GARDER** hors de portée les  
moyens susceptibles d'être  
utilisés à des fins suicidaires,  
exemples :  
*médicaments, armes à feu,*  
*armes blanches, etc.*

**NE PAS S'ENGAGER** seul  
dans la démarche d'aide même  
si le proche demande le secret.

**IDENTIFIER** les personnes  
qui peuvent nous soutenir dans  
l'accompagnement de notre  
proche.

**VÉRIFIER** auprès du proche,  
nos doutes sur ses intentions  
suicidaires.

**CONTACTER** une personne-  
ressource si nos inquiétudes  
persistent.

**ENCOURAGER** notre proche  
à contacter les personnes-  
ressources qu'il a identifiées.