

Prévention du suicide

Aide-mémoire

Clientèle adulte – La détection de la détresse psychologique

Détecter la détresse psychologique

Nous sommes des acteurs importants en ce qui a trait à la **détection** des personnes vivant de la détresse psychologique ou qui ont des idées suicidaires, et ce, peu importe le rôle que nous avons au CIUSSS de la Capitale-Nationale. L'aide-mémoire peut être utilisé par le personnel non clinique, les intervenants et les professionnels de la santé. Il est important de se concerter dans les situations où il y a un risque suicidaire.

DÉTECTION

SYMPTÔMES DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

PHYSIQUES

- Douleurs
- Tensions musculaires
- Problèmes digestifs
- Problèmes d'appétit
- Problèmes de sommeil
- Maux de tête
- Vertiges
- Souffle court
- Fatigue

COMPORTEMENTAUX

- Agressivité
- Difficultés interpersonnelles
- Modification des conduites alimentaires
- Absentéisme
- Isolement, évitement
- Abus (télévision, réseaux sociaux, nourriture, alcool, tabac, drogues, jeux)

COGNITIFS

- Difficultés de concentration
- Indécision
- Perception négative de soi
- Dévalorisation personnelle
- Désorganisation

ÉMOTIONNELS

- Nervosité et anxiété accrue
- Agitation
- Irritabilité
- Tristesse
- Baisse de libido
- Faible estime de soi



Messages verbaux

Propos directs et indirects

La personne qui a des idées suicidaires peut utiliser certains mots significatifs. Par exemple :

- « Je veux en finir »
- « Je vais me tuer »
- « Vous seriez tellement mieux sans moi »
- « Je suis inutile »
- « J'ai tout raté dans ma vie »
- « Je serais bien mieux mort »
- « La vie ne vaut pas la peine d'être vécue »

MOMENTS CRITIQUES

- Pertes significatives (ex. : emploi, argent, statut, rupture amoureuse)
- Échecs touchants les raisons de vivre
- Événements vécus de façon honteuse ou humiliante
- Traumatismes psychologiques (ex. : agression sexuelle, viol)
- Démêlés avec la justice
- Perte ou abandon d'une structure encadrante (ex. : congé de l'hôpital)
- Situation de violence conjugale
- Annonce d'un diagnostic (ex. : diagnostic psychiatrique, cancer, etc.)

POPULATION À RISQUE

- Hommes
- Population autochtone
- Travailleurs agricoles
- Personnes âgées
- LGBTQ2+
- Jeunes de 15 à 24 ans
- Personnes âgées de 65 ans et plus
- Personnes ayant un problème de santé mentale ou des douleurs chroniques
- Personnes ayant un problème de dépendance
- Personnes en situation d'itinérance

* Si vous remarquez qu'un client a un ou **plusieurs symptômes de détresse** ou qu'il nomme **des propos directs ou indirects** reliés au suicide en plus de faire partie **d'une population à risque**, poursuivez l'investigation en procédant **au dépistage**. Si la personne est en tentative de suicide, faites le 911.

Prévention du suicide

Clientèle adulte – La détection de la détresse psychologique

RESSOURCES



Centre de prévention du suicide

1-866-APPELLE

Info-Social 811 : option 2

Centre de crise de Québec 418-688-4240

911

AUTRES NUMÉROS PERTINENTS

Centre antipoison 1-800-463-5060

Anciens combattants 1-800-268-7708

Ligne d'écoute pour les autochtones
1-855-242-3310

RÉFÉRENCES

Bazinet, J., Roy, F. & Lavoie, B. (2011). *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques*. Cahier du participant, 2e éd. Association québécoise de prévention du suicide, p. 14-15.

Bazinet, J., Diaz, L. et Lortie P. B. (2018). *Stratégie numérique sur la prévention du suicide au Québec – Portrait des pratiques actuelles et des besoins*, Rapport présenté à l'Association québécoise de prévention du suicide, Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux, Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. 116 p.

https://www.aqps.info/media/documents/VFINALEpourdiffusion_Portraitdespratiquesetbesoins-2018-SNPSQ.pdf

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale. (2020) PO-49 - *Politique en prévention du suicide*.

[http://zone-](http://zone-ciussr03.rtss.qc.ca/cd/layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/cd/Documents%20publics/Type%20de%20document%20-%20Politiques/PO-49_Politique-relative-prevention-du-suicide.pdf&action=default&DefaultItemOpen=1)

[ciussr03.rtss.qc.ca/cd/layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/cd/Documents%20publics/Type%20de%20document%20-%20Politiques/PO-49_Politique-relative-prevention-du-suicide.pdf&action=default&DefaultItemOpen=1](http://zone-ciussr03.rtss.qc.ca/cd/layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/cd/Documents%20publics/Type%20de%20document%20-%20Politiques/PO-49_Politique-relative-prevention-du-suicide.pdf&action=default&DefaultItemOpen=1)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. (2018) POL-019 *Politique en prévention du suicide*. No [PID-CEMTL-00091].

Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Est. *Détection de la personne à risque suicidaire*.

[Aide mémoire Montérégie-est.pdf](#)

Label, G., Ste-Marie, R., Boudrias, N., & Montreuil, M. (2018). *Cadre de référence du Guide d'évaluation de la personne à risque suicidaire* (GÉRIS). CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

<https://aqiism.org/wp-content/uploads/Outil-clinique-Cadre-de-r%C3%A9f%C3%A9rence-suicide-2018-Juillet-2018.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Le protocole d'intervention en santé mentale ou en situation de risque suicidaire pour les jeunes en difficulté recevant des services en protection et en réadaptation ainsi que pour leur famille*.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-839-03W.pdf>

Ordre des infirmières et infirmier du Québec (OIIQ). (2007). *Prévenir le suicide pour préserver la vie – Guide de pratique clinique*. [Suicide-Guide \(oiiq.org\)](#).

