



Numéro 09 :

PRÉVENTION DU SUICIDE : DÉCOUVRIR LES SIGNES D'ALARME



Dévastateur - Voilà l'effet que le suicide d'un travailleur* aura au sein du cercle social de sa famille, de ses amis et de ses collègues. Sachant que 70 % des suicidés sont des personnes âgées de 30 à 64 ans, donc en âge de travailler, les effets dévastateurs de ces décès tragiques touchent également l'entreprise.

Nous passons en moyenne, plus du tiers, sinon la moitié, de nos heures de veille au travail. Nos collègues deviennent souvent des amis plutôt que de simples camarades de travail, et nous laissent parfois entrevoir certains aspects de leur vie émotionnelle. Des pensées ou scénarios suicidaires sont la dernière confidence qu'on s'attend à recevoir, mais que feriez-vous si vous appreniez qu'un collègue songe à se suicider?

Nous allons couvrir dans cet article les sujets suivants :

- les facteurs prédisposant et contribuant au suicide;
- les signes potentiels de risque suicidaire chez un collègue;
- comment apporter son soutien tout en respectant la vie privée d'un collègue et en veillant aux intérêts de l'entreprise;

- comment prendre en charge son propre bien-être et demander du soutien si nécessaire.

Mais d'abord, quelques faits...

Pour chaque décès par suicide au sein d'une organisation, il y a entre 20 à 25 tentatives de suicide, 5 hospitalisations pour sévices auto-infligés et 7 à 10 personnes profondément touchées par le deuil. Les résultats de l'entreprise en subissent également l'effet.

Le suicide fait en moyenne 12 victimes par jour au Canada. En 2015, 3 269 hommes et 1 136 femmes sont morts par suicide au Canada¹. Cependant, les femmes font jusqu'à trois à quatre fois plus de tentatives de suicide que les hommes. Aux États-Unis, le taux de suicide chez les femmes a augmenté de 50 % entre 2000 à 2016² et une tendance similaire a également été observée au Canada. Dans l'ensemble, la prévalence du suicide augmente.



Selon Fardous Hosseiny, directeur national de la recherche et des politiques publiques à l'Association canadienne pour la santé mentale, le suicide a augmenté de 12 % chez les hommes et de 15 % chez les femmes entre 2011 et 2015. Le plus grand nombre de suicidés au Canada sont des hommes et des femmes âgés de 30 à 64 ans, soit des personnes en âge de travailler, le pic se situant entre 45 et 59 ans³. Le taux de suicide au sein de la population en âge de travailler aux États-Unis a augmenté de 34 % entre 2000 et 2016⁴.

Les suicides en milieu de travail ont également augmenté. Environ 1 719 travailleurs et travailleuses ont mis fin à leurs jours sur le lieu de travail aux États-Unis entre 2003 et 2007⁵. En 2016, l'American Bureau of Labor Statistics a signalé une augmentation constante des suicides en milieu de travail entre 2007 et 2013. En 2018, la Commission de la santé mentale du Canada a publié une étude selon laquelle les employés canadiens considéraient que le stress au travail était la principale cause de leurs problèmes de santé mentale⁶. Steve Bittle, professeur agrégé de criminologie à l'Université d'Ottawa, affirme qu'entre 10 et 17 % des suicides au pays pourraient être classés comme étant liés au travail, ce qui représente entre 400 et 800 décès chaque année⁷.

En novembre 2018, les CDC (Centers for Disease Control and Prevention) des États-Unis indiquaient que les trois groupes professionnels au sein desquels le nombre de suicides était le plus élevé en 2015 étaient, chez les hommes :

- Construction et extraction minière
- Arts, design, divertissement, sports et médias
- Installation, entretien et réparation

Chez les femmes :

- Arts, design, divertissement, sports et médias
- Services de protection
- Soutien aux soins de santé

Le taux de suicide le plus faible pour les deux sexes en 2015 a été observé chez les enseignants, les formateurs et les bibliothécaires.

En général, les métiers ou professions où le taux de suicide est le plus élevé comportent un ou plusieurs des facteurs suivants : accès facile aux moyens de se donner la mort, exposition à des produits chimiques, stress élevé et risque de traumatisme au travail, insécurité d'emploi, bas salaires, horaires de travail irréguliers et isolement professionnel.

L'augmentation du taux de suicide en milieu de travail ne devrait pas nous surprendre, à une époque où les employés sont de plus en plus stressés. Selon la revue *HR Digest*, « l'obsession des objectifs et des échéances, la course aux profits et

l'individualisation excessive ainsi que la concurrence informelle entre collègues sont quelques-unes des causes des tendances suicidaires. Cela entraîne des problèmes psychologiques au sein de l'organisation ayant une incidence négative sur la façon dont les employés accomplissent leur travail.

Lorsqu'un suicide se produit, les collègues de travail ou relations d'affaires du suicidé peuvent ressentir tour à tour de la colère, du chagrin ou de la culpabilité. Ces sentiments peuvent perdurer bien au-delà du choc et de la première réaction. Des collègues qui n'étaient pas proches de l'employé qui s'est enlevé la vie peuvent également en ressentir les effets. Souvent, un suicide donne lieu à des rumeurs ou à des spéculations sur les raisons susceptibles de l'avoir provoqué. Ces raisons peuvent être liées au travail et affecter le moral des employés.

Facteurs prédisposant et contribuant au suicide

Les causes du suicide sont un mélange complexe de facteurs, comme une rupture sentimentale, des difficultés financières, une maladie physique chronique, des pertes affectives importantes ou l'isolement. Certains facteurs peuvent être liés au travail. On a constaté que pour chaque augmentation de 1 % du chômage, il y a une augmentation de 0,79 % du taux de suicide⁸. Pendant la Grande Dépression, le taux de suicide en Amérique avait augmenté de 21 %.

Un trouble de santé mentale sous-jacent prédispose souvent au suicide. En effet, 60 % des suicides impliquent des personnes souffrant de dépression. De plus, 90 % des suicidés souffraient d'un trouble de santé mentale⁹.

Lorsque les professionnels estiment le risque de suicide chez les employés d'une entreprise, ils tiennent compte de certains des facteurs prédisposants, notamment :

- L'accès à des méthodes létales
- Les tentatives de suicide antérieures
- La capacité d'espérer un changement positif
- La capacité de prendre soin de soi-même (alimentation, sommeil, médicaments et suivi professionnel)
- La souffrance mentale ou physique chronique éprouvée
- La maîtrise de soi et l'impulsivité

- La consommation ou l'abus de substances psychoactives
- Le réseau de soutien, qui constitue un facteur de protection.

Découvrir les signes avant-coureurs

Selon votre niveau d'intimité avec un collègue, vous pourriez ne pas reconnaître chez lui les facteurs prédisposants mentionnés ci-dessus, mais certains signes peuvent cependant vous donner des indices quant au risque potentiel de pensées ou de plans suicidaires. À lui seul, aucun des facteurs ci-dessus ne révèle un risque suicidaire, mais une combinaison de certains des signes ci-dessous peut indiquer un niveau élevé de détresse chez un collègue. Environ 75 % des personnes qui meurent par suicide présentaient des signes d'alarme avant de passer à l'acte¹⁰.

Recherchez la présence, chez votre collègue, des signes ou situations suivants : anxiété liée à l'isolement ou au stress, conflits avec son superviseur ou ses collègues, insécurité de son emploi, profonde insatisfaction au travail, épuisement, charge de travail excessive, présentéisme ou absentéisme. Il est important également de reconnaître que certains de ces symptômes peuvent être attribués à ses problèmes personnels affectant son bien-être et sa santé mentale. Les troubles de santé mentale influencent les sentiments, les pensées, le comportement et les compétences d'une personne. Un employé aux prises avec un trouble de santé mentale peut avoir de la difficulté à se concentrer, ou manquer de patience ou de confiance en lui-même au point que cela nuit à son jugement, à ses relations avec les autres et à sa capacité de prendre des décisions. Ses symptômes peuvent également modifier sa personnalité et le rendre sujet à des sautes d'humeur et à des écarts extrêmes de comportements ou d'attitudes.

Les commentaires d'un employé sur le fait d'être un fardeau pour les autres ou que le monde serait mieux sans lui, ou ceux d'un employé qui devient soudainement très heureux après une dépression ou malgré le fait que tout s'écroule autour de lui, sont d'importants signes avant-coureurs de suicide. Lorsqu'un employé montre des signes encore plus évidents, comme lorsqu'il exprime le désir de mourir ou de mettre fin à ses jours et qu'il a un plan pour le faire, il faut prendre des mesures immédiates¹¹.

On estime que jusqu'à 25 % des gens qui se suicident ne donnent aucun indice de leur intention de mettre fin à leurs jours. C'est pourquoi il est important de ne pas vous blâmer vous-même ni de blâmer autrui si un collègue se suicide sans avoir fourni d'indice visuel ou comportemental de son projet. Toutefois, si vous reconnaissez l'un ou l'autre des signes mentionnés plus haut chez un collègue, n'hésitez pas à engager une conversation avec lui sur le sujet. Si vos soupçons s'avèrent fondés, cette conversation pourrait lui sauver la vie.

Comment apporter son soutien

Si vous engagez la conversation avec un collègue que vous croyez suicidaire, dites-lui que vous avez remarqué des changements dans son comportement. Faites-lui respectueusement part de votre inquiétude. Demandez-lui s'il va bien. Vous vous sentirez peut-être mal à l'aise et cela est normal; cela peut en fait vous effrayer d'en parler. Mais rassurez-vous : parler de suicide à quelqu'un ne lui en donne pas l'idée. Au contraire, selon l'Ontario Association for Suicide Prevention (OASP) :

- Parlerrompt l'isolement susceptible de donner lieu aux craintes, au désespoir et à l'embarras de la personne qui songe au suicide;
- Parler brise le silence et transmet à la personne suicidaire le puissant message qu'elle n'est pas seule, que vous vous souciez d'elle et qu'il n'y a pas de honte à parler de ses pensées et de ses sentiments;
- Engager une conversation sur le sujet constitue le premier pas vers l'espoir, et réduit le risque de suicide;
- Parler donne à la personne suicidaire l'occasion de se décharger de sa peur et d'envisager d'autres possibilités. Le suicide est moins la volonté de mourir que le sentiment ou la conviction que c'est la seule solution.

Soyez conscient du droit de votre collègue à sa vie privée et ne sautez jamais aux conclusions. Toutefois, si vous croyez sincèrement qu'il a des pensées ou des plans suicidaires :

- N'hésitez pas à lui demander directement s'il a des difficultés. S'il vous répond affirmativement, demandez-lui s'il songe au suicide ou s'il le planifie.
- Si c'est le cas, dites-lui que vous reconnaissez la gravité de la situation. Ne prenez aucune mesure immédiate. Encouragez-le à parler et continuez à l'écouter. Cela montre de l'empathie et de la compréhension. Cela établit le lien indispensable à créer avant même de mentionner la possibilité de faire appel à une aide extérieure.
- Redonnez-lui espoir en explorant avec lui les possibilités d'aide. Faites appel à ses proches ou à des professionnels qui sont les mieux en mesure de l'aider ou de trouver de meilleures solutions. N'oubliez pas que la personne suicidaire cherche un moyen de se sortir d'une situation douloureuse. Elle baigne souvent dans la noirceur et le désespoir; l'aider à apercevoir des possibilités différentes peut l'aider à reconnaître et à envisager d'autres solutions.

- Vous pourriez demander à votre collègue s'il a déjà essayé d'attenter à sa vie. Si c'est le cas, le risque de suicide est davantage présent et rend plus urgente la nécessité d'obtenir de l'aide professionnelle.
- Après cette conversation, évitez de laisser tout cela reposer sur vos épaules. Vous pourriez avoir besoin d'aide pour assurer la sécurité de votre collègue. Recommandez-lui les ressources offertes par votre organisation (ressources humaines, PAEF), un professionnel de la santé mentale ou une ressource de proximité, comme une ligne de crise.

Votre collègue doit être mis en contact dès que possible avec la ressource choisie. Il est important qu'une personne ayant des pensées suicidaires consulte un professionnel spécialisé capable d'effectuer une évaluation et une intervention complètes le jour même¹². En attendant, veillez à ce que votre collègue ne soit pas laissé seul. Restez à ses côtés ou demandez-lui s'il a un ami proche ou un membre de sa famille qui pourrait être avec lui. Dites-lui bien qu'il doit en parler à quelqu'un et demander de l'aide s'il y a risque d'auto-agression.

N'oubliez pas que les enjeux de sécurité l'emportent toujours sur l'obligation de confidentialité lorsqu'une personne est jugée en danger imminent de mettre en danger sa vie ou celle d'autrui.

Prendre soin de soi-même


Il n'est pas facile d'offrir du soutien à un collègue suicidaire. Cela peut être émotionnellement épuisant, vous mettre dans un état d'inquiétude constante et vous faire vous sentir responsable de son bien-être. La plupart des lignes de crise et des centres de prévention du suicide offrent des services de soutien aux personnes qui apportent elles-mêmes un soutien à une personne suicidaire. Votre service des ressources humaines ou votre PAEF peuvent également offrir de tels services. Votre famille et vos amis représentent aussi un réseau de soutien important, mais recherchez d'abord un soutien professionnel. Vous serez ainsi mieux informé et déchargerez vos épaules d'une grande partie du poids de cette responsabilité.

De nombreuses ressources communautaires locales et provinciales offrent aux personnes qui le souhaitent des programmes d'information ou de formation en prévention du suicide et même des programmes de formation d'observateurs au sein de l'organisation.

Enfin, sachez que personne n'est à l'abri de pensées et de pulsions suicidaires. Si ces pensées devaient envahir votre esprit, ne vous isolez pas, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et demandez de l'aide professionnelle. Vous n'avez pas à souffrir en silence.

Références :

1. Statistique Canada, 2015, rapporté par Global News. Source : <https://globalnews.ca/news/4274136/suicide-rates-women-men-canada/> (en anglais)
2. Hedegaard, H., Suicide Rates in the United States Continue to Increase. National Center for Health Statistics (NCHS). 2018. Source : <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db309.htm>
3. Statistique Canada, 2015, Source : <http://dustinkmacdonald.com/canadian-suicide-statistics-2016/>
4. Suicide Increasing Among American Workers. Communiqué de presse du Centers for Disease Control and Prevention (CDCP). 2018. Source : <https://www.cdc.gov/media/releases/2018/p1115-Suicide-american-workers.html>
5. American Bureau of Labor Statistics (ABLS). Source : <https://www.thehrdigest.com/workplace-suicides-rise/>
6. Les employés canadiens identifient le stress en milieu de travail comme l'une des causes principales d'inquiétudes liées à la santé mentale. Commission de la santé mentale du Canada et Morneau Shepell. 2018. Source : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/news-article/13522/les-employes-canadiens-identifient-le-stress-lie-au-travail-comme-etant-lune-des>
7. Job-related deaths in Canada dramatically under-reported, study suggests. CBC News, January 29, 2019. Source : <https://www.cbc.ca/news/canada/workplace-fatalities-deaths-under-reported-study-1.4973495>
8. Stuckler, D. Et al. « The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis ». The Lancet. 2009. Source : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(09\)61124-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(09)61124-7/fulltext)
9. Agence de santé publique du Canada, 2016. Source : <https://www.canada.ca/fr/public-health/services/publications/healthy-living/suicide-canada-infographic.html>
10. Source : <http://www.suicide.org/suicide-warning-signs.html>
11. American Association of Suicidology, 2017. Source : <https://www.suicidology.org/resources/warning-signs>
12. LivingWorks Canada, 2007. Source : <http://www.ospn.ca/index.php/suicide-prevention/suicide-prevention-starts-with-a-question>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com