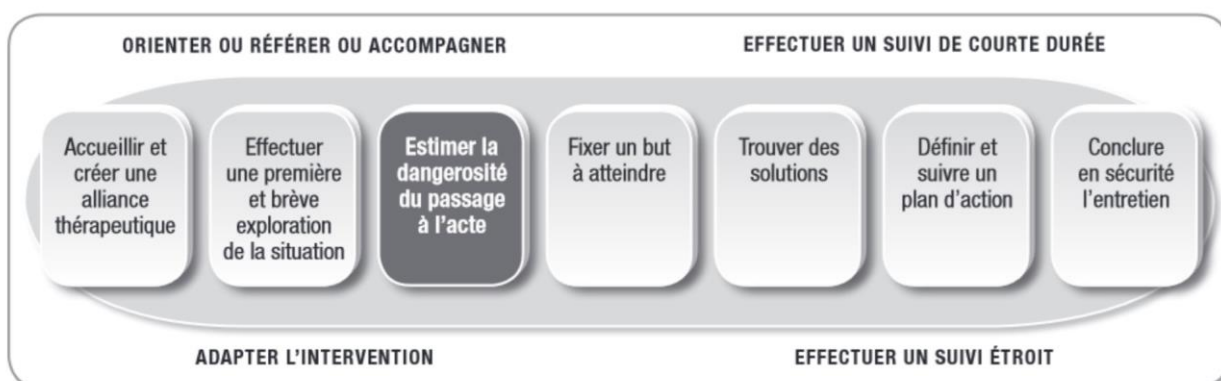


LES PRATIQUES À PROMOUVOIR

**POUR EFFECTUER UNE PREMIÈRE ET BRÈVE EXPLORATION
DE LA SITUATION DE LA PERSONNE SUICIDAIRE**

- Adopter un vocabulaire et formuler des questions qui incitent la personne suicidaire à détourner son attention de la crise. Dire à la personne suicidaire qu'un tel événement est une partie de la vie, et non la vie en entier. Privilégier les termes **préoccupation** et **souci** plutôt que le mot **problème** :
« Quelles sont les préoccupations qui vous ont incitée à venir me rencontrer ? »
- Utiliser des questions qui font supposer qu'un changement s'est déjà amorcé afin que la personne suicidaire puisse voir la situation sous un angle nouveau³⁸. De telles questions permettent d'orienter le langage de la personne ; elles lui laissent entendre que son sentiment négatif appartient au passé et que les émotions qu'elle ressent sont appelées à changer :
« Jusqu'à aujourd'hui, vous sentiez-vous déprimée (ou triste, lasse) ou dépassée par les événements ? »
- Inviter la personne suicidaire à décrire sa situation en termes concrets⁴² :
« Que s'est-il passé dans votre quotidien pour que vous vous sentiez déprimée (ou triste, épuisée, lasse) ? »
« Qu'avez-vous fait pour vous sentir mieux ? »
- Porter une attention particulière aux stratégies que la personne suicidaire a utilisées par le passé pour se libérer d'émotions douloureuses³⁷. Il importe de lui faire remarquer ce qu'elle a réussi à faire. Les points positifs doivent mettre en relief ses forces, ses compétences et ses succès réels :
« Vous avez eu beaucoup de courage pour traverser ces moments. Avant de venir me demander de l'aide, qu'aviez-vous fait pour vous en sortir ? Comment avez-vous su que c'était ce qu'il fallait faire ? »
- Inviter la personne suicidaire à mettre en ordre de priorité les préoccupations qu'elle souhaite aborder⁴² :
« Vous m'avez parlé de plusieurs préoccupations qui vous habitent. Cependant, je trouve important d'en aborder une seule à la fois. Par laquelle voulez-vous commencer ? »

3.3 ESTIMER LA DANGÉROSITÉ DU PASSAGE À L'ACTE CHEZ LA PERSONNE SUICIDAIRE



La personne suicidaire ressent du désespoir et de l'impuissance³⁷. Vous devez tenter d'estimer objectivement l'ampleur de sa détresse à l'aide d'un outil efficace. Cette évaluation doit être faite au début de la première rencontre, puis régulièrement au fil du processus d'intervention⁴². Il appert que l'utilisation d'outils pour évaluer la personne suicidaire est de première importance⁴⁶. En effet, le recours à un outil basé sur une démarche systématique peut diminuer les erreurs de jugement⁴⁷. De plus, cela contribue à faciliter l'intervention auprès de la personne suicidaire⁴⁸. Enfin, soutenir son jugement clinique par l'utilisation d'un outil favorise la prise de décision éclairée quant aux actions à privilégier au cours de l'intervention⁴⁹. Le PASM souligne d'ailleurs l'importance d'utiliser des outils efficaces pour évaluer la personne suicidaire².

Il reste difficile de s'assurer de la validité des outils existants⁵⁰. Toutefois, il importe d'en choisir un qui a des assises empiriques solides^{51, 52} en plus d'être efficace, clair et succinct⁵². Un nombre croissant de chercheurs proposent d'opter pour l'estimation simultanée de l'imminence du passage à l'acte, de la létalité du scénario, de l'accessibilité du moyen et de la présence de facteurs associés au suicide^{29, 48, 53, 54, 55}. On compte environ 75 facteurs associés au suicide. Cette multitude rend impossible la vérification de la présence de chacun d'eux chez la personne suicidaire⁵². Vous devez donc vous concentrer sur les facteurs les plus importants⁵², les plus près du passage à l'acte ; ils représentent des leviers d'intervention. Certains chercheurs suggèrent de prendre aussi en considération les facteurs de protection^{ex.46, 50, 55}. D'ailleurs, l'ambivalence qui s'observe chez les personnes suicidaires s'explique par l'interaction entre les facteurs de protection et les facteurs associés au suicide⁵⁰.

La personne suicidaire exprime des sentiments de désespoir et d'impuissance. Vous devez tenter d'évaluer objectivement l'ampleur de sa détresse à l'aide d'un outil efficace.

L'analyse des écrits révèle qu'il importe d'utiliser un outil d'évaluation :

- efficace ;
- basé sur des notions empiriques solides ;
- faisant ressortir les facteurs les plus près du passage à l'acte, lesquels constituent des leviers d'intervention.