

# GUIDE DU PARTICIPANT



**AUTOMUTILATION ET SUICIDE**



## QU'EST-CE QUE J'EN RETIENS?

### TROUSSE D'INSCRIPTION

L'automutilation et le suicide sont des sujets complexes. Beaucoup de gens ne les comprennent pas ou ne savent pas comment obtenir de l'aide ou en donner à des personnes qui traversent une période difficile. Ce guide te permet d'en savoir plus sur la façon d'obtenir de l'aide et d'en donner aux autres. Il contient également une liste de ressources que tu peux consulter.



### Choisir ses mots avec soin

#### Notre manière de discuter de l'automutilation et du suicide est importante

Ne pas dire...	Pourquoi?	Dire plutôt...
Suicide réussi Suicide non réussi	Parce que le mot « réussi » est un terme positif qui ne devrait pas être utilisé pour décrire une tragédie.	S'est suicidé(e) Est mort(e) par suicide S'est enlevé la vie
A commis un suicide Commettre un suicide	Cette expression donne l'impression d'un crime.	S'est suicidé(e) Est mort(e) par suicide S'est enlevé la vie
Tentative échouée Tentative ratée	Cette expression indique que le fait que la personne n'est pas morte est un échec, ce qui n'est pas le cas.	Tentative de suicide Tentative non fatale
Suicide social Mission suicide	Ce sont des utilisations incorrectes du mot « suicide ».	Ne pas utiliser le mot « suicide » s'il ne s'agit pas de ce dont on parle.
Se couper Automutilateur	La façon dont une personne fait face à la douleur ne reflète pas son identité.  Les personnes qui se mutilent ne se font pas toutes des coupures.	Il est préférable d'utiliser un langage axé sur la personne, par exemple « personne qui se mutile ».

\* Rappel : Si l'on se rend compte que l'on utilise les mauvais mots, on peut se reprendre sans problème.



## Automutilation, suicide et stigmatisation

La stigmatisation est une idée négative au sujet des autres qui est injuste. Nous devons travailler ensemble pour mettre fin à la stigmatisation afin que les gens soient plus enclins à demander de l'aide. Voici quelques moyens de réduire la stigmatisation en matière d'automutilation et de suicide :

- Utiliser des mots différents pour en parler;
- Ne pas plaisanter sur le sujet;
- Si quelqu'un parle de se faire du mal, le prendre au sérieux;
- Se renseigner.

Mythes et faits sur l'automutilation et le suicide	
<b>MYTHE</b> Les personnes mortes par suicide sont égoïstes.	<b>FAIT</b> De nombreuses personnes sont poussées à mettre fin à leur vie parce qu'elles pensent être un problème pour les autres.
<b>MYTHE</b> Le suicide est une solution facile.	<b>FAIT</b> Il n'y a rien de facile dans le suicide.
<b>MYTHE</b> La plupart des personnes qui se suicident n'ont aucun projet.	<b>FAIT</b> La plupart des personnes qui pensent au suicide ressassent la même question, à savoir si elles veulent vivre ou mourir.
<b>MYTHE</b> Parler du suicide à quelqu'un lui donnera envie de passer à l'acte.	<b>FAIT</b> Parler du suicide à quelqu'un lui donnera davantage envie de partager ce qui le tracasse plutôt que d'en garder le secret.
<b>MYTHE</b> Un suicide survient généralement sans avertissement.	<b>FAIT</b> Il y a presque toujours des signes précurseurs, mais ils ne sont pas toujours évidents.
<b>MYTHE</b> Si quelqu'un veut vraiment se suicider, il n'en parlera pas.	<b>FAIT</b> La plupart des gens diront à au moins une personne qu'ils ne vont pas bien ou qu'ils ont l'intention de se tuer. Toutefois, ils ne le diront pas toujours ouvertement. C'est pourquoi il est important de savoir reconnaître les signes.
<b>MYTHE</b> On ne peut pas éviter un suicide.	<b>FAIT</b> On peut éviter un suicide. Parmi les actions connues pour éviter un suicide, on compte le fait de parler à la personne concernée et les programmes de traitement pour l'aider à faire face à la situation.



## Mythes et faits sur l'automutilation et le suicide

<p><b>MYTHE</b></p> <p>Si l'on prive quelqu'un d'une façon de mettre fin à sa vie, il trouvera un autre moyen de le faire.</p>	<p><b>FAIT</b></p> <p>Priver quelqu'un d'une façon de se faire du mal peut contribuer à lui sauver la vie. (Remarque : Il faut demander l'aide de quelqu'un si une arme, comme un pistolet, doit être retirée.)</p>
<p><b>MYTHE</b></p> <p>Seuls certains groupes de personnes pensent au suicide.</p>	<p><b>FAIT</b></p> <p>N'importe qui peut penser au suicide.</p>
<p><b>MYTHE</b></p> <p>Les personnes qui parlent de suicide essaient d'inciter les gens à faire ce qu'elles veulent.</p>	<p><b>FAIT</b></p> <p>Les personnes qui parlent de suicide sont souvent en souffrance et ont besoin de soutien. Il est inutile de dire qu'elles le font uniquement parce qu'elles veulent quelque chose. Si quelqu'un parle de suicide, il faut toujours le prendre au sérieux.</p>

## Soutenir les autres

Quelqu'un que je connais se mutile. Que puis-je faire?

- Essaie de ne pas te montrer choqué si tu vois des signes d'automutilation.
- Ne juge pas la personne.
- Écoute-la et fais-lui savoir que tu tiens à elle.
- Informe-toi sur l'automutilation.
- Encourage la personne à parler à un adulte de confiance.
- N'hésite pas à chercher de l'aide pour toi aussi, car il est très difficile de voir l'un de ses proches en difficulté.

## Signes avant-coureurs

Voici les signes qui doivent être pris au sérieux :

- Des coupures, des ecchymoses, des brûlures ou des cicatrices présentes sur la peau;
- Des marques sur la peau soi-disant dues à des accidents;
- Une personne qui se couvre le corps, même lorsqu'il fait chaud;
- Une menace de suicide;
- Une lettre et un plan de suicide;
- Des tentatives de suicide antérieures;
- Une personne qui parle de la mort, ou dessine, lit ou écrit beaucoup sur le sujet;
- Une personne qui est en proie à la dépression, s'éloigne de ses amis et de sa famille, donne des objets personnels, ou refuse de participer à des activités qu'elle aimait auparavant.



# **QUE PUIS-JE FAIRE D'AUTRE?**

### **1. Dis ce que tu vois.**

Quels changements as-tu remarqués? Demande à la personne si elle va bien.

### **2. Montre que tu tiens à la personne.**

Dis à la personne que tu es là pour elle d'une manière ou d'une autre. Garde en tête qu'il peut s'agir de mots, d'un message texte ou d'une autre action visant à montrer que tu tiens à elle.

### **3. Écoute la personne attentivement.**

Écoute-la vraiment. Ce n'est pas le moment de parler de toi-même et de dire ce que tu as envie de dire. Essaie de penser à ce qu'elle ressent.

### **4. Connais ton rôle.**

Tu es une personne qui se préoccupe d'une autre, mais tu n'es pas un professionnel. Tu es là pour écouter et soutenir, mais pas pour proposer une thérapie.

### **5. Oriente la personne vers de l'aide.**

En tant que personne qui se préoccupe d'une autre, tu peux l'aider à trouver d'autres moyens d'obtenir du soutien. Tu peux également lui demander comment tu peux l'aider à trouver du soutien et tu auras peut-être des idées.

### **Le thermomètre d'aide**

Il y a certaines situations que l'on peut régler soi-même, il y en a d'autres pour lesquelles on doit demander l'aide d'un adulte de confiance, et enfin, il y a des cas d'urgence.

**Aide d'un adulte : problèmes nécessitant l'intervention d'un adulte pour les résoudre.**

**Intervention des jeunes seulement : problèmes que les adultes considèrent comme devant être réglés par les jeunes eux-mêmes.**



**5 Urgences : problèmes nécessitant l'aide immédiate d'un adulte.**

**3 Collaboration entre jeunes et adultes : problèmes des jeunes que les adultes peuvent aider à résoudre.**

**Pas de problème : situation où il n'y a rien à craindre.**



### SUBSTITUTS À L'AUTOMUTILATION

- Parler à une personne qui peut t'aider
- Pleurer
- Dessiner ou écrire ce qui nous contrarie, puis déchirer le tout
- Presser une balle antistress
- Tenir un glaçon/passer ses mains sous l'eau froide
- Tracer des lignes avec un marqueur ou de la peinture où tu te couperais ou te gratterais
- Mettre de la colle sur tes mains et la décoller
- Écouter de la musique qui te calme
- Activité physique
- Te distraire avec un livre, un jeu vidéo ou une émission

#### Comment demander de l'aide?

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse! Tout le monde a besoin d'aide à un moment donné.



##### Étape 1 : choisis la meilleure personne à qui parler.

Pense à une personne avec laquelle tu te sens à l'aise de parler et qui pourrait t'aider à résoudre le type de problème que tu rencontres.



##### Étape 2 : pense à ce que tu veux en retirer.

T'est-il déjà arrivé de vouloir qu'on T'ÉCOUTE seulement et qu'on finisse par te donner des conseils que tu n'avais pas demandés? Ou veux-tu des conseils?  
Penses-y à l'avance pour avoir plus de chances de voir tes besoins satisfaits.



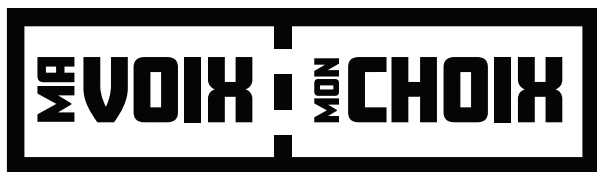
##### Étape 3 : choisis un moment et un lieu.

Assure-toi que la personne a du temps à te consacrer et choisis un endroit où tu te sens à l'aise.



##### Étape 4 : raconte à la personne ta situation et demande-lui ce dont tu as besoin.

Personne ne peut lire dans les pensées. Raconte à la personne ta situation et fais-lui savoir si tu as besoin de conseils ou simplement d'une oreille attentive. De cette façon, elle saura davantage comment elle peut t'aider.



## Autres ressources

Pour en savoir plus sur les stratégies d'adaptation saine, tu peux consulter certains des sites Web et ressources communautaires ci-dessous en faisant une recherche en ligne.

### JEUNESSE, J'ÉCOUTE

<https://jeunessejecoute.ca>

Téléphone : 1-800-668-6868

Message texte : 686868

Service d'intervention Clavardage en direct :

<https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

### PROGRAMME DE COUNSELING COMMUNAUTAIRE (PCC) DES TNO

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/programme-de-counseling-communautaire-pcc-des-tno>

Téléphone : 867-767-9061

Courriel : mha@gov.nt.ca

### LIGNE D'AIDE DES TNO

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>

Téléphone : 1-800-661-0844

### RAINBOW COALITION OF YELLOWKNIFE

<http://www.rainbowcoalitionyk.org/>

Téléphone : 1-867-444-7295

Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org

### ESPACEVITAL<sup>MC</sup>

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale.

L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store.

Entre le code XXQTGPUE pour un accès illimité.

<https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE>

### 7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

### ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose de nombreuses ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental.

Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>



Government of | Gouvernement des  
**Northwest Territories**  
**Territoires du Nord-Ouest**

