

SÉRIE DE RESSOURCES SUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE
POUR LES VÉTÉRANS DES FORCES ARMÉES ET DE LA GRC ET LEUR FAMILLE

Prendre soin de soi et des autres

—
UNE TROUSSE D'OUTILS CONTENANT DES INFORMATIONS
ET DES CONSEILS PRATIQUES SUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE
POUR LES FAMILLES DE VÉTÉRANS



centre de
prévention du suicide



INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE



06	Les répercussions du suicide sur les familles
08	Comment les membres de la famille d'un vétérán peuvent prendre soin d'eux-mêmes
10	Que faire si vous avez des problèmes de santé mentale
11	Le rôle des membres de la famille
12	Comment reconnaître si quelqu'un pense au suicide
14	Comment amorcer une conversation sur le suicide
17	Stratégies pratiques pour soutenir un vétérán dans votre famille
21	Ressources supplémentaires
22	Principaux points à retenir
23	Références

Dans cette
trousse à outils

Introduction

La prévention du suicide et la promotion de la santé mentale auprès des vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et de leur famille sont essentielles. Les membres de ces familles peuvent avoir subi une perte liée au suicide. Ils peuvent également connaître ou soutenir un vétéran qui a des pensées suicidaires ou qui a tenté de se suicider. De plus, les membres d'une famille peuvent eux-mêmes être plus à risque de se suicider, surtout à la suite d'une perte liée au suicide ou d'une tentative de suicide¹.

Cette trousse, qui s'adresse aux membres de la famille et aux proches des vétérans, est un complément à la trousse de prévention du suicide pour les vétérans des forces armées et de la GRC. Dans cette ressource, le mot « famille » désigne les partenaires et les conjointes ou conjoints, les frères et sœurs, les enfants, les parents ou les tuteurs, les pairs et les amis.

Cette ressource est le fruit d'une collaboration entre l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et le Centre de prévention du suicide. En plus d'être éclairée par la recherche, cette trousse d'outils a été inspirée par un comité consultatif comprenant des membres des FAC et de la GRC et des membres de la famille des vétérans. Nous remercions ces membres du comité consultatif de nous avoir fait profiter de leur temps et de leur expertise pour la création de cette ressource.



À quoi s'attendre de cette trousse

En tant que membre de la famille d'un vétérinaire, vous voudrez peut-être en apprendre davantage sur la question du suicide et sur les façons dont vous pouvez contribuer à le prévenir. Vous voudrez peut-être également apprendre à prendre soin de vous et à veiller à vos propres besoins.

Les renseignements contenus dans cette trousse peuvent vous aider à :

- Comprendre les répercussions du suicide sur les familles
- Découvrir des outils et des stratégies pour veiller à votre propre bien-être en tant que membre d'une famille
- Apprendre à parler du suicide
- Déterminer le rôle que vous pourriez jouer pour soutenir votre proche
- Découvrir des stratégies et des outils d'adaptation utiles

988

Cette ressource pourrait ne pas vous convenir si vous envisagez de vous suicider. Si vous pensez au suicide, communiquez avec **la ligne d'aide en cas de crise de suicide au 988** pour obtenir un soutien immédiat.

Les répercussions du suicide sur les familles

Lorsqu'un être cher a des pensées suicidaires ou pose des gestes suicidaires, cela peut avoir d'énormes répercussions sur sa famille.

Vous pouvez ressentir une foule d'émotions, y compris du désespoir, de la peur et de la colère. Vous pourriez également ressentir une immense douleur, ce qui peut engendrer des sentiments de honte et de culpabilité. Cependant, le fait qu'une personne ait des idées suicidaires n'est ni votre faute ni votre responsabilité à prévenir; vous n'êtes pas à blâmer.

Il peut être épuisant de soutenir une personne qui a des pensées ou des comportements suicidaires, même s'il s'agit d'un proche ou d'un membre de la famille. Il faut beaucoup d'énergie et de force pour soutenir quelqu'un qu'on aime.

Pour ces raisons et d'autres, les membres de la famille d'un vétérán sont souvent confrontés à un énorme stress et peuvent même envisager le suicide eux-mêmes. Il est important que vous veilliez au maintien de votre propre bien-être d'abord, sinon vous serez plus à risque de ressentir de l'isolement, de la dépression et de l'anxiété^{2,3}.

Voici quelques façons dont les membres d'une famille peuvent être touchés par les idées suicidaires d'un proche :

- Vulnérabilité à l'épuisement, à la fatigue, aux traumatismes⁴.
- Risque d'adopter eux-mêmes des comportements suicidaires⁵.
- Exposition à la stigmatisation, y compris des sentiments de blâme, qui peuvent nuire au bien-être³.
- Dans un contexte de soins de santé, les membres d'une famille pourraient ne pas recevoir tous les renseignements sur le traitement et l'état mental d'un vétérán et ne pas être autorisés à participer à la prestation de soins⁶. Cette impossibilité de participer à la prestation de soins ou d'accéder aux renseignements peut contribuer au sentiment d'isolement, de confusion ou d'impuissance chez les membres de la famille.



Comment les membres de la famille d'un vétéreran peuvent prendre soin d'eux-mêmes

Il est important de reconnaître et de respecter ses propres limites et niveaux d'énergie. Le fait de veiller à votre propre bien-être en prenant soin de vous doit être votre priorité. En plus de vous aider à préserver votre propre santé mentale et votre propre bien-être, le fait de prendre soin de vous vous permet d'atténuer les répercussions négatives liées à la prise en charge d'une autre personne (ce qu'on appelle l'usure de

compassion et l'épuisement) et peut favoriser la croissance personnelle⁷.

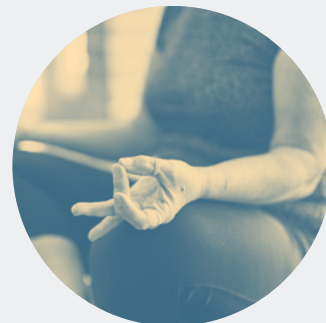
La manière dont chaque personne maintient sa santé mentale et prend soin d'elle-même est différente. Vous pouvez notamment effectuer des activités que vous trouvez relaxantes et agréables. Il est important de prendre soin de sa santé physique et mentale.

Voici quelques idées pour prendre soin de vous⁸ :

Ce guide (en anglais) du Département des vétérerans des États-Unis fournit plus de détails et d'exemples : bit.ly/va-caregiver-self-care.

Méditer

(p. ex. se concentrer sur les sensations ou les sons)



Effectuer des activités de mémorisation

(p. ex. jouer de la musique ou à des jeux de mémoire)

Adopter une saine alimentation



Effectuer de l'exercice physique modéré

Interagir avec ses proches et sa famille



Passer du temps à l'extérieur

S'adonner à ses passe-temps préférés ou faire des activités qu'on aime

(p. ex. lecture, artisanat ou jardinage)



Que faire si vous avez des problèmes de santé mentale

Afin de maintenir votre santé mentale, vous devez notamment remarquer quand celle-ci commence à se détériorer.

Pour ce faire, vous devez avoir conscience des situations, des événements ou des circonstances qui ont une incidence sur elle, et des signes personnels qui indiquent que vous éprouvez des difficultés. Par exemple, si vous remarquez que vous ne dormez pas bien ou que vous vous sentez plus irritable que d'habitude, votre santé mentale peut souffrir, et il est temps de prendre des mesures pour retrouver un équilibre. Afin de retrouver votre équilibre, vous pouvez prendre soin de vous en effectuant des activités qui vous interpellent ou en cherchant un soutien supplémentaire en discutant avec un membre de votre famille, un ami ou un fournisseur de soins de santé mentale.

Lors de la transition vers la vie après le service, les membres d'une famille perdent bon nombre des ressources et des mesures de soutien des forces armées ou de la GRC auxquelles ils sont habitués. Il peut être difficile de trouver de nouvelles ressources et de nouveaux soutiens, mais il est important de le faire.

Voici quelques ressources pour les membres d'une famille qui peuvent être touchés par les idées suicidaires d'un proche :

Soutien familial par les pairs

Un service de conseils par les pairs pour soutenir les familles se trouve sur le site des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes bit.ly/sbmfc-ca

Répertoire des programmes de soutien par les pairs

atl-as.ca/repertoire-soutien-par-les-pairs

Services aux familles

atl-as.ca/trouver-de-l-aide

Le rôle des membres de la famille

Si un vétérán dans votre famille pense au suicide, vous pourriez ressentir la pression d'être responsable de son bien-être. Vous pourriez également avoir l'impression de n'avoir d'autre choix que d'agir comme personne de soutien, même si vous n'avez pas la volonté, les connaissances ou la capacité nécessaires pour jouer un tel rôle.

Le niveau du soutien que vous offrez doit être fondé sur vos propres capacités et votre volonté d'aider. Le membre de votre famille a probablement besoin de soutien, mais vous n'avez pas à être la personne qui fournit ce soutien. N'oubliez pas que vous n'avez rien à vous reprocher si vous sentez que vous n'êtes pas en mesure d'offrir du soutien.

Si vous offrez du soutien, vous n'avez pas à le faire tout seul. De l'aide est disponible. Vous pouvez mettre la personne en contact avec d'autres ressources, comme la ligne d'aide en cas de crise de suicide au **988**, des mesures de soutien communautaire au **211.ca** ou d'autres membres de la famille ou amis.

Si vous choisissez d'offrir du soutien, celui-ci peut prendre la forme d'un simple aiguillage vers des ressources jusqu'à un soutien plus intensif en tant qu'aidant naturel. Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez soutenir un vétérán dans votre famille, consultez la section des stratégies pratiques de cette trousse.



Établissement de liens

Faible implication

Dans le cadre de vos fonctions, vous pouvez mettre la personne en communication avec la ligne d'aide en cas de crise de suicide au **988**, la ligne d'écoute d'Anciens Combattants Canada au **1-800-268-7708** ou les ressources communautaires au **211.ca** et l'encourager à demander de l'aide.



Appui

Moyenne implication

Dans le cadre de vos fonctions, vous pouvez communiquer avec la personne chaque semaine en personne ou par message texte (« Comment ça va? » ou « C'était bien au travail aujourd'hui? »). Vous pouvez rendre visite à l'occasion.



Prestation de soins

Forte implication

Dans ce rôle, vous pouvez vivre avec la personne, lui parler fréquemment et la conduire à des rendez-vous ou l'aider à prendre des médicaments.

Peu importe le rôle que vous jouez, n'oubliez pas de prendre le temps de faire quelque chose que vous aimez, qui est important pour vous ou qui vous aide à refaire le plein d'énergie et à vous détendre. Cela peut aider à éviter l'épuisement ou la fatigue au fil du temps.

Comment reconnaître si quelqu'un pense au suicide

Il est important d'apprendre à reconnaître si quelqu'un envisage de se suicider (dans la mesure du possible). Tout changement important de comportement peut être un signe avant-coureur. Certaines personnes pourraient ne pas montrer ouvertement des signes avant-coueurs ou laisser paraître des indices. Il peut être difficile pour les gens, même ceux qui se soucient d'elles, de constater que quelque chose ne va pas.

Les signes peuvent différer d'une personne à l'autre. La présence (ou l'absence) de l'un ou l'autre de ces comportements ne signifie pas nécessairement qu'une personne envisage (ou n'envisage pas) de se suicider.

Amélioration ou diminution soudaine ou inattendue du bien-être mental⁹

Rage ou colère incontrôlée⁹



Voici quelques exemples de signes avant-coureurs :

Faire des énoncés qui témoignent de désespoir

(p. ex. « à quoi bon? »)⁹

Augmentation de la consommation de substances⁹

Parler du suicide ou faire des plans de suicide⁹

Dons d'effets personnels ou rédaction d'un testament⁹

Expression d'une absence de raison de vivre ou de raison d'être¹⁰

Isolement de ses amis ou de sa famille⁹

Comportements à risque

(p. ex. vol à l'étalage, conduite dangereuse ou avec facultés affaiblies)⁹

Comment amorcer une conversation sur le suicide

Cette section fournit des renseignements sur la façon d'amorcer une conversation avec une personne qui vous préoccupe, y compris des exemples. Vous pouvez utiliser ces exemples comme guide pour orienter votre propre conversation. Assurez-vous d'adapter la conversation à la personne à qui vous parlez.

Il peut être difficile de parler du suicide, car poser des questions sur la santé mentale d'une personne est perçu comme « se mêler de ce qui ne nous regarde pas », même lorsqu'il s'agit d'amis

ou de membres de la famille. Toutefois, si vous vous inquiétez pour quelqu'un, il est essentiel de tenir cette conversation parfois inconfortable ou gênante.

Veillez noter que le fait de poser des questions sur le suicide n'entraînera pas de suicide. De plus, ces questions ne nuiront pas de façon permanente à votre relation (bien qu'elles pourraient initialement causer de la colère ou de la contrariété).



1

Commencez par mentionner vos préoccupations.

- « J'ai remarqué que tu bois plus que d'habitude... Ça ne te ressemble pas. Es-tu en sécurité? »
- « Tu ne sembles pas être toi-même depuis quelque temps. Comment vas-tu? »

2

Écoutez la réponse. Soyez à l'affût de propos de désespoir ou de mélancolie :

- « J'ai l'impression que je n'ai plus de raison d'être. »
- « Je ne sais pas qui je suis sans mon uniforme. »
- « Je me sens vraiment déprimé ces derniers temps. »

3

Si vous vous faites toujours du souci après avoir entendu sa réponse, posez d'autres questions exploratoires.

Évitez d'offrir des solutions. Montrez plutôt que vous écoutez sans porter de jugement. Posez des questions sur la situation ou les sentiments de la personne et donnez à celle-ci de l'espace pour s'exprimer. Il est aussi correct de garder le silence.

- « Je vois que c'est difficile pour toi. Je suis là pour t'écouter si tu as besoin. »
- « Je vais t'aider à accéder à des ressources pour commencer. »
- « Je n'ai pas beaucoup d'expérience pour ce qui est d'aider quelqu'un à traverser ce que tu vis en ce moment, mais je suis prêt à te mettre en contact avec d'autres personnes qui seront en mesure de t'aider. »

4

Si vous craignez que la personne pense au suicide, posez-lui la question directement.

- « On dirait que tu traverses beaucoup de choses en ce moment. Parfois, quand les gens sont en difficulté, ils pensent au suicide. Penses-tu au suicide? »

5

Si la réponse est oui, fournissez le numéro de la ligne d'écoute téléphonique et offrez de faire l'appel ensemble.

- « De l'aide est disponible. Le numéro de **la ligne d'aide en cas de crise de suicide est le 988**. On peut les appeler ensemble si tu le veux. »

6

Si la personne présente un danger imminent de suicide, composez le 911 et assurez-vous que la personne n'est pas laissée seule.

Au Nunavut, communiquez avec votre détachement local de la GRC ou au **1-867-979-1111**.

Voici une liste d'autres choses importantes à garder à l'esprit si vous tenez une conversation sur le suicide :

Assurez-vous que la personne sait quel rôle vous jouez.

Êtes-vous là pour l'écouter et l'aider à établir des liens? Êtes-vous là pour prendre de ses nouvelles et lui offrir du soutien, au besoin?

Soyez direct.

Il est important de poser la question directement (« Penses-tu au suicide? »), plutôt que de dire des choses comme « Penses-tu à te faire mal? ». Cela montre clairement le sujet que vous abordez. Vous enlevez aussi à la personne le fardeau de prononcer elle-même le mot « suicide », ce qui peut l'aider à s'ouvrir.

Utilisez un langage sensible et sécuritaire.

L'utilisation d'un langage axé sur la personne peut vous aider à éviter des mots ou des phrases qui renforcent la stigmatisation. On évite également de faire référence aux personnes uniquement par leurs actions, leur état ou leur diagnostic. Par exemple, au lieu de dire « personne suicidaire », dites « personne ayant des pensées suicidaires »

L'utilisation d'un langage neutre et respectueux peut vous aider à éviter d'utiliser des expressions ou des mots inexacts, inappropriés ou désuets. Par exemple, évitez de dire « commettre » lorsque vous faites référence au suicide ou de parler d'une tentative « infructueuse » ou « ratée ».

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur la façon de tenir une conversation avec quelqu'un, envisagez de participer à un atelier :



L'atelier safeTALK sur la vigilance à l'égard du suicide pour tous
Atelier d'une demi-journée



[bit.ly/
livingworks-safetalk](https://bit.ly/livingworks-safetalk)
(en anglais)



[bit.ly/
safe-talk-workshop](https://bit.ly/safe-talk-workshop)
(en anglais)
(Alberta)



L'atelier sur la formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (FATIS)
Atelier de deux jours



[bit.ly/
livingworks-asist](https://bit.ly/livingworks-asist)
(en anglais)



[bit.ly/
asist-workshop](https://bit.ly/asist-workshop)
(en anglais)
(Alberta)

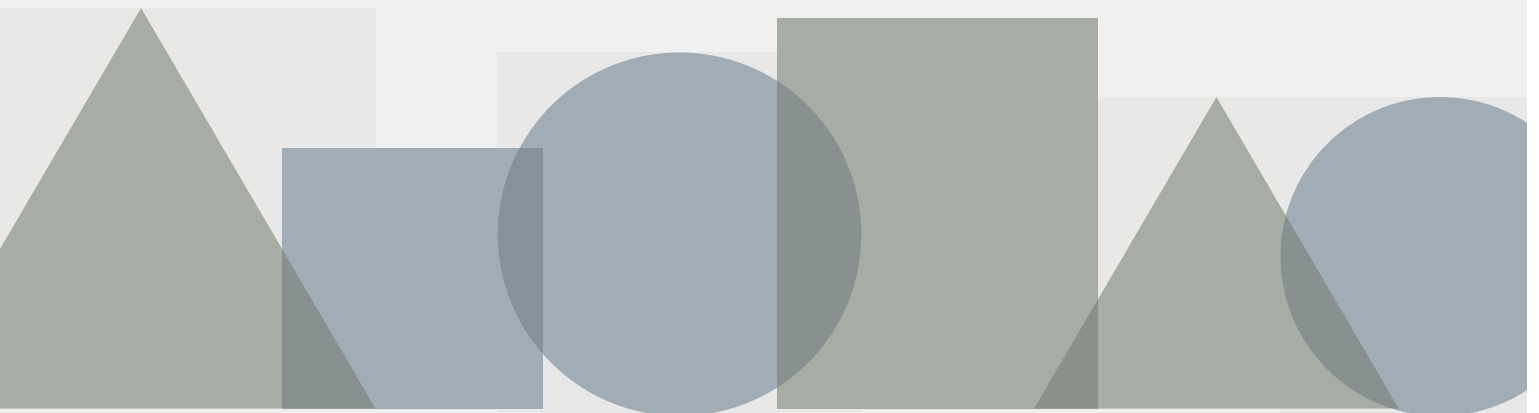
Stratégies pratiques pour soutenir un vétéran dans votre famille

Cette section présente quelques stratégies pratiques que vous pouvez utiliser pour soutenir un être cher avant et après une crise.

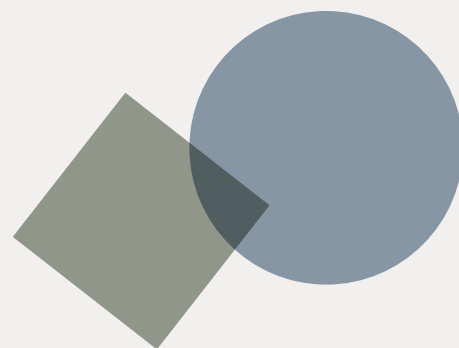
Vous pourriez ne pas vous sentir à l'aise ou capable de soutenir un membre de votre famille en situation de crise. Les renseignements fournis dans cette section peuvent vous aider à prendre une décision éclairée. Vous pouvez également compter sur d'autres mesures de soutien, comme **la ligne d'aide en cas de crise de suicide (988)** ou du soutien communautaire par l'entremise du site **211.ca** ou en composant le **211**.

Si vous décidez d'appeler l'un ou l'autre de ces numéros de soutien, dites à la personne en ligne qu'un vétéran dans votre famille songe au suicide et que vous aimeriez le mettre en contact avec d'autres mesures de soutien. Vous pouvez effectuer cet appel en compagnie du vétéran dans votre famille, ou appeler par vous-même.

Si vous choisissez de soutenir un vétéran dans votre famille qui a des pensées suicidaires ou qui est de retour à la maison après une hospitalisation en raison de tendances suicidaires, vous pouvez offrir de l'aide de nombreuses façons.

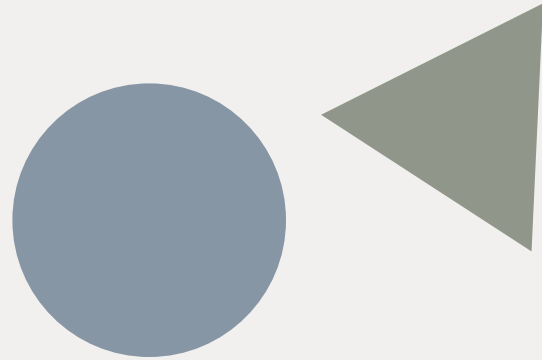


Voici quelques façons dont vous pouvez offrir du soutien :



- Si la personne présente un risque immédiat de suicide, composez le **911** ou **la ligne d'aide en cas de crise de suicide au 988**, et dites à la personne que vous avez appelé pour obtenir de l'aide supplémentaire.
- Créez un plan de sécurité ensemble. Pour en savoir plus sur les plans de sécurité, cliquez ici (en anglais) : bit.ly/suicide-prevention-safety-plans.
- Demandez à la personne ce qu'elle attend de vous. Utilisez ces renseignements pour répondre à ses besoins si vous le pouvez et en fonction de vos capacités.
- Fournissez-lui une liste de ressources, qui pourrait comprendre la ligne d'écoute téléphonique, un répertoire de services communautaires, d'autres membres de la famille, des amis ou des cliniciens.
- Prenez des nouvelles de la personne pour lui demander comment elle va. Faites-le à une fréquence qui vous semble appropriée et gérable, et par le mode de votre choix, que ce soit en personne, par message texte ou au téléphone.
- Portez attention à son comportement et soyez à l'affût de tout signe indiquant que la personne pourrait éprouver des difficultés (reportez-vous aux signes avant-coureurs ou au plan de sécurité que vous avez conçu ensemble).
- Pensez aux autres façons dont vous pourriez jouer un rôle de soutien, comme conduire la personne à ses rendez-vous ou aller chercher ses médicaments au besoin.
- Passez du temps avec la personne et faites des activités que vous aimez tous les deux.
- Retirez ou restreignez l'accès à autant de moyens de suicide que possible chez vous, comme les armes à feu, les tringles de garde-robe ou les médicaments^{11, 12}.

Que se passe-t-il si la personne refuse le soutien?

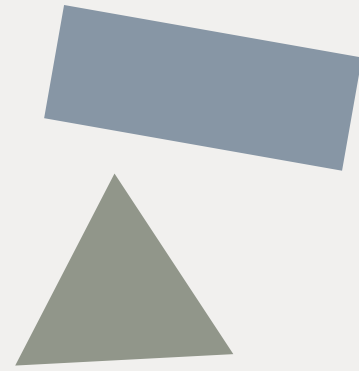


Une personne qui a des pensées suicidaires ou des problèmes de santé mentale peut refuser de l'aide. Si cela se produit :

- 1 **Écoutez** ce que la personne a à dire et validez ses sentiments.
- 2 **Posez** des questions sur ce qu'elle veut et résistez à l'envie de donner des conseils.
- 3 **Reconnaissez** son point de vue. La personne pourrait indiquer une préférence pour une forme d'aide plutôt qu'une autre. Vous pouvez explorer les différentes options ensemble¹³.

La personne pourrait penser qu'elle n'a pas de problème ou qu'elle peut régler la situation par elle-même. Toutefois, si elle risque de se blesser ou de blesser d'autres personnes, composez le **911** (Nunavut : communiquez avec votre détachement local de la GRC ou composez le **1-867-979-1111**)¹⁴. Appeler le **911** pourrait être une décision difficile à prendre, même dans des situations où cela peut être nécessaire.

À quoi s'attendre si votre proche est hospitalisé



Le but d'un service d'urgence est de résoudre la crise de suicide, de stabiliser votre proche, de formuler des recommandations et d'effectuer de l'aiguillage aux fins de suivi.

Une évaluation physique sera effectuée, suivie d'une évaluation mentale. Idéalement, c'est ce qui est censé se produire, mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, il n'y a pas d'aiguillage ni de suivi.

Vous pouvez fournir certains renseignements utiles à l'équipe de soins du membre de votre famille à l'hôpital.

Faites-lui savoir si le vétéran dans votre famille¹⁵ :

- A accès à des moyens de suicide;
- A cessé de prendre ses médicaments d'ordonnance;
- Accumule certains médicaments;
- A cessé de consulter son fournisseur de soins de santé mentale (le cas échéant);
- A rédigé une note de suicide;
- A donné ses biens.
- Faites part de tout autre renseignement qui pourrait être utile selon vous.

Ressources supplémentaires

Le programme ESPOIR

Une ressource pour les membres d'une famille qui a perdu un vétéran par suicide



bit.ly/sbmfc-espoir

Renseignements pour les familles et les amis



atl-as.ca/familles-amis

Services aux familles



atl-as.ca/trouver-de-l-aide

Consultez notre gamme de ressources pour les vétérans des forces armées et de la GRC et leur famille :

Les vétérans des forces armées et de la GRC et la prévention du suicide

- Stratégies de réduction des risques avant une crise
- Signes avant-coureurs
- Ressources pour les vétérans, les familles et les collectivités



atl-as.ca/ressource-veteran-prevention-du-suicide

Guide de conversation

Comment tenir une conversation avec une personne, comme un vétéran ou un membre de sa famille, pour laquelle vous vous faites du souci



atl-as.ca/guide-de-conversation-prevention-du-suicide

Principaux points à retenir



Le suicide a un impact sur les membres de la famille, les amis et les communautés entières. En tant que membre de la famille, vous pouvez également être exposé au risque de suicide.

La suicidalité d'une personne n'est jamais de votre faute ou de votre responsabilité – vous n'êtes pas à blâmer.

Veiller à son propre bien-être doit être une priorité. Il existe divers outils et stratégies d'adaptation que vous pouvez utiliser pour prendre soin de vous.

Vous pouvez décider de votre degré d'implication dans l'accompagnement de votre proche, en fonction de vos capacités, de votre confort et de votre volonté d'aider.

Vous remarquerez peut-être certains signes avant-coureurs si quelqu'un pense au suicide. Si vous vous inquiétez pour un proche, ayez une conversation ouverte et sans jugement.

Vous aurez peut-être besoin d'appeler le **911** ou **la ligne d'aide en cas de crise de suicide (988)** si votre proche court un risque immédiat de suicide. Il se peut que votre proche soit admis à l'hôpital ou qu'il refuse les soins. Vous pouvez soutenir votre proche en lui demandant ce dont il a besoin, en élaborant un plan de sécurité, en lui communiquant une liste de ressources et en supprimant ou en limitant l'accès aux moyens de suicide dans votre maison.

RÉFÉRENCES

¹ Myfanwy Maple, Julie Cerel, Rebecca Sanford, Tania Pearce et Jack Jordan. « Is Exposure to Suicide Beyond Kin Associated with Risk for Suicidal Behavior? A Systematic Review of the Evidence », *Suicide and Life-Threatening Behavior* 47, no 4 (2016), [bit.ly/3NtwJfF](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

² « The Unique Challenges Facing Caregivers of Veterans, » Trualta, [bit.ly/3tk6IZn](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

³ Columba McLaughlin, Iain McGowan, Geroge Kernohan et Siobhan O'Neill. « The unmet support needs of family members caring for a suicidal person », *Journal of Mental Health* 25, no 3 (2016) : 212-216, [bit.ly/3GGdr35](https://doi.org/10.1177/0963823716651111)

⁴ Brian Bride et Charles Figley. « Secondary trauma and military veteran caregivers », *Smith College Studies in Social Work* 79 (2009) : 314-329, [bit.ly/3TpnD7F](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

⁵ Myfawny Maple, Rebecca Sanford, Jane Pirkis, Nicola Reavely et Angela Nicholas. « Exposure to suicide in Australia: A representative random digit dial study », *Journal of Affective Disorders* 259 (2019) : 221-227, [bit.ly/46Yh52T](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

⁶ Valerie Le Moal, Christophe Lemey, Michel Walter et Sofian Berrouiguet. « Viewpoint: Toward involvement of caregivers in suicide prevention strategies: Ethical issues and perspectives », *Frontiers in Psychology* (2018), [bit.ly/3RHvLyX](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

⁷ Charmaine Smit. « Making Self-Care a Priority: Caring for the Carer », *Whitireia Nursing and Health Journal* 24 (2017) : 29-35.

⁸ « VA Caregiver Support Program: Self-Care Activities », U.S. Department of Veterans Affairs, [bit.ly/3Rjoxuu](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

⁹ « Warning Signs of Acute Suicide Risk », American Association of Suicidology, [bit.ly/3RmHL7y](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

¹⁰ David Rudd, Alan Berman, Thomas Joiner, Matthew Nock, Morton Silverman, Michael Mandrusiak, Kimberly Van Orden et Tracy Witte, « Warning signs for suicide: Theory, research and clinical applications », *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, no 3 (2006), [bit.ly/3GGgqZd](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

¹¹ Michael Kral et Lori Idlout. « Community wellness and social action in the Canadian Arctic: Collective agency as subjective well-being », dans *Healing Traditions: The Mental Health of Aboriginal Peoples in Canada* (UBC Press, 2009), 315-336.

¹² « VA suicide prevention toolkit for caregivers », U.S. Department of Veterans Affairs, [bit.ly/3Ts16qQ](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

¹³ « What to do when they don't want help », Mental Health America, [bit.ly/48mmmT7](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

¹⁴ « Si un membre de votre famille refuse de se faire soigner », Centre de toxicomanie et de santé mentale, [bit.ly/47YwoK9](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)

¹⁵ « After an attempt: A guide for taking care of your family member after treatment in the emergency department », Substance Abuse and Mental Health Services Administration, [bit.ly/3GNWTWA](https://doi.org/10.1177/0002716216651111)



centre de
prévention du suicide

Nous sommes le Centre de prévention du suicide, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 40 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils.

Une éducation pour la vie.

Les travaux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille sont rendus possibles grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.

Funded by Veterans Affairs Canada
Financé par Anciens Combattants Canada



INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille travaille avec les vétérans, les familles, les fournisseurs de services et les chercheurs afin de combler le fossé entre la recherche et la pratique afin que les vétérans et leur famille puissent obtenir les meilleurs soins possibles en santé mentale ainsi que le soutien dont ils ont besoin.

Canada