



*Le Campagnol*

*Groupe d'entraide et milieu de vie*

*Courriel : [entraide@campagnol.qc.ca](mailto:entraide@campagnol.qc.ca)*

*Site web: [www.lecampagnol.weebly.com](http://www.lecampagnol.weebly.com)*

# Réflexion sur le suicide

## vu par les membres



## **L'équipe des membres participants :**

Louise Michel Bérubé

Ginette Brasseur

Camille Cloutier

Martin Lafontaine

Gilles Lamontagne

Julien Lepage

Nicole Lepage

Julie Richard

Robert Smith

Alexandre

## **Équipe rédaction, de correction et de mise en page**

Mathieu Beaudin, intervenant

Nicole Malo, Directrice générale

# Table des matières

---

<b>Notre historique</b>	<b>p.4</b>
<b>Préambule</b>	<b>p.6</b>
<b>Le suicide</b>	<b>p.7</b>
<b>L'aide que tu peux apporter</b>	<b>p. 14</b>
<b>Conclusion</b>	<b>p.15</b>
<b>Référence</b>	<b>p.17</b>

## Notre histoire

Le Campagnol est un organisme communautaire autonome qui œuvre en santé mentale. L'organisme est un groupe d'entraide et milieu de vie en santé mentale, regroupant des adultes. Le Campagnol est une alternative à la médecine biomédicale et à la psychiatisation traditionnelle.

Le Campagnol est en place depuis plus de 20 ans. En effet, le Campagnol a été mis sur pied en 1989, et le 20 juin 1990 a eu lieu l'incorporation de notre organisme.

### Mission :

Notre mission vise essentiellement à regrouper des personnes adultes vivant, ou ayant vécu, un épisode de désorganisation émotionnelle et comportementale profonde, les ayant entraînées dans une quête de sens, et/ou des personnes ayant subi la psychiatisation pour des raisons médicales, politiques ou sociales. Le Campagnol est un endroit permettant de s'épanouir et d'améliorer l'autonomie de la personne, et d'avoir une meilleure qualité de vie.

### Philosophie :

Au Campagnol, nous acceptons les gens comme ils sont, dans toute leur intégrité et leur authenticité. Notre pratique est axée sur le par et le pour, la relation d'entraide et d'aide, l'écoute mutuelle, et le partage de pouvoir. Le Campagnol, c'est d'abord et avant tout, une ressource humaine qui propose une alternative aux personnes qui éprouvent des difficultés émotionnelles, et

qui ont perdu confiance en eux. Nous misons sur les capacités de chacun et favorisons l'appropriation du pouvoir. Nous tenons à redonner à la personne le pouvoir qu'elle a sur elle-même, sur sa situation et sur son environnement, en travaillant avec ses forces plutôt qu'avec ses faiblesses, de même qu'en l'impliquant dans toute activité pouvant l'aider dans sa recherche de solution.

Territoire :

Nous desservons 11 municipalités dans la MRC des Jardins-de-Napierville, soit : Saint-Rémi, Saint-Bernard-de-Lacolle, Hemmingford, Canton de Hemmingford, Sainte-Clotilde, Saint-Édouard, Saint-Michel, Saint-Jacques-le-Mineur, Napierville, Saint-Cyprien-de-Napierville et Sherrington. Toutes ces municipalités totalisent une superficie d'environ 830 kilomètres carrés. Cela représente près de 7,3% de la superficie totale de l'ensemble du territoire de la Montérégie. Une des caractéristiques du territoire est l'agriculture. Près de 97% de la superficie est tissée de rangs et de routes secondaires qui illustrent la réalité de l'étalement de la population. La population de ce vaste territoire, selon le recensement de 2006, est de 24,111 personnes; ce qui signifie 13,810 personnes adultes âgées de 18 à 65 ans. 90% sont de langue maternelle française, et la majorité des anglophones est concentrée dans la région de la municipalité d'Hemmingford.

## Préambule

Au Campagnol, nous pensons que les membres ont leurs propres expertises en matière de santé mentale, puisque ce sont eux qui vivent cette problématique et ce depuis plusieurs années.

À notre organisme, l'opinion des membres est primordiale afin de bien répondre à leur besoin de formation, d'atelier ou d'information.

Cette année, les membres ont décidé lors de la semaine de la prévention du suicide de février 2014 d'inscrire sur papier leurs pensées, leurs croyances sur le sujet du suicide. Cette réflexion a été bâtie sous forme de questionnaire de dix-sept questions.

Nous n'avons pas la prétention d'apporter une solution absolue face au suicide. Cependant, nous pensons que cette réflexion vue par les membres du Campagnol peut apporter un sujet de discussion, car trop de monde encore aujourd'hui pensent au suicide et ou veulent passer à l'acte.

Nous désirons faire valoir l'importance de discuter du suicide et d'enlever certains préjugés que monsieur et madame tout le monde peuvent avoir face au suicide.

Nous tenons également à remercier tous les membres qui ont participé à cette réflexion. Sans l'implication des personnes utilisatrices, la réalisation de cet écrit n'aurait pas été possible.

# Le suicide vu par les membres de Campagnol

---

## 1. Quel est la cause du suicide?

Selon les membres, les causes du suicide sont multiple, telles qu'une grande peine d'amour, la perte d'un emploi et ne plus être capable de subvenir au besoin de la famille, une maladie incurable, abus de drogue, vivre l'intimidation répétitif.

Tous sont d'accord pour dire que c'est un mal de vivre profond qui gruge la personne de l'intérieur. C'est un appel indirect à l'aide. Cela peut également venir d'évènement négatif qui survienne de façon répétitif où la personne ne voit plus la lumière au bout du tunnel et pour elle c'est la seule solution.

## 2. Que pensez-vous du suicide?

Il y a plus d'homme que de femme qui se suicide. Selon certain, le fait de passer à l'acte peut être un signe de courage, pour d'autre c'est un signe de lâcheté. La discussion a bifurqué vers le suicide assisté pour les personnes qui ont des maladies incurables. La majorité disent que parler du suicide est difficile et que c'est un sujet encore tabou aujourd'hui que l'on soit pour ou contre, la majorité souligne que c'est un acte criminel aujourd'hui selon le code criminel.

### 3. Considérez-vous que le suicide soit tabou en 2014?

Tous sont unanimes, le suicide est tabou encore en 2014. Encore aujourd'hui, il y a un manque d'information et un manque d'aide. Les gens ne connaissent pas les ressources telles que les groupes d'entraide qui pourraient aider. Monsieur et madame tout le monde n'ont pas les noms des ressources qui pourraient les aider. Nous pensons qu'il faut faire plus de publicité visible concernant les organismes communautaires en santé mentale.

### 4. Est-ce que le suicide est une option?

Les membres nous indiquent que pour certaines personnes c'est la seule solution possible pour résoudre leur descente au enfer et mettre fin à leur souffrance insurmontable. Les personnes suicidaires ne voient aucun espoir à arriver à surmonter leur difficulté. De plus, les membres pensent que cela peut être une option que la personne envisage, puisque elle est dans un mode de réflexion ce qui pourrait être un indicateur que la personne a une petite lueur d'espoir et pourrait changer d'avis. Cela nous indique que nous pouvons l'aider à trouver une autre solution afin de régler ses problèmes d'où l'importance d'être à l'écoute.

### 5. Le suicide est un mythe ou une réalité?

Unanimement, les membres mentionnent que ce n'est pas un mythe encore aujourd'hui. Il y a trop de gens qui pensent ou qui ont pensé au suicide et trop



de personnes passent encore à l'acte en 2014. De la part des membres, il y a un questionnement est-ce que toutes les personnes veulent se suicider vraiment. Les membres pensent que ce ne sont pas tous les suicidaires qui veulent vraiment se suicider. C'est un cri d'alarme du mal de vivre. La personne souffre et ne sais plus quoi faire pour s'en sortir.

6. Si une personne suicidaire arrive au Campagnol que feriez-vous?

Nous recevrons la personne, nous l'inviterons à s'asseoir et prendre un café, nous discuterons avec lui, nous tenterons de lui faire changer d'idée, Nous lui indiquerons qu'un intervenant le recevra sous peu, nous lui mentionnerons qu'il a eu une excellente idée de venir à notre ressource. Nous rassurerons la personne, par la suite Nous l'accompagnerons au bureau des intervenants.

7. Le suicide est-ce un processus lent ?

La majorité des personnes consultées croient que c'est un processus qui peut être lent avant de passer à l'acte. Cependant, lorsque le suicidaire connaît son moyen, le moment, cela peut être très rapide.

8. Est-ce que jusqu'à la toute fin la personne suicidaire est hésitante entre le désir de vivre ou de mourir?

Certains membres pensent que lorsque la personne est décidée et que pour

elle c'est la seule solution qui lui reste à faire, le désir de mourir est plus grand. Cependant, il faut faire attention afin de ne pas généraliser. D'autres membres, pensent que la personne suicidaire espère jusqu'à la toute fin. Toutefois, tous pense et souhaite qu'il y ait une lueur d'espoir pour pouvoir agir.

#### 9. Le suicide est-il chronique chez la personne suicidaire?

Les membres nous précisent que pour certain le suicide peut être chronique puis que le désir de mourir en peut être récurrent. Cela peut être également une manière d'avoir de l'attention. Il ne faut pas oublier également que la médication peut provoquer des pensées suicidaires.

#### 10. Si la personne vous informe qu'elle pense au suicide et qu'elle ne veut pas que vous avertissiez personne que feriez-vous?

Nous lui expliquerons que nous avons le devoir d'en informer la police si nous pensons que la personne suicidaire veut passer à l'acte. Selon la loi, nous sommes obligées d'apporter assistance. Nous lui expliquerons que si elle raconte son histoire à quelqu'un de qualifié, cela l'aiderait à voir plus clair. Nous lui suggérerons des endroits de référence ou des numéros de téléphone comme par exemple S.O.S. Suicide.

### 11. Quelqu'un qui parle du suicide ne le fera pas?

C'est unanime, ce n'est pas parce que la personne parle du suicide qu'elle ne le fera pas. Cependant, c'est important d'être à l'écoute, car nous aurons la possibilité de la référer à des ressources adéquates. Nous pourrions l'amener à voir un intervenant ou la diriger vers l'hôpital.

### 12. Est-ce qu'il y a une bonne raison pour se suicider?

Pour la personne suicidaire, selon elle, elle a de bonnes raisons pour se suicider. Les raisons souvent évoquées sont : le manque d'argent, ou la perte financière, les problèmes de couple, la dépendance à l'alcool ou les drogues ainsi que le mépris de soi. Cependant, pour les membres, toutes ces raisons évoquées ne devraient pas amener la personne au suicide, mais plutôt l'amener à chercher de l'aide par des professionnels. Par contre, pour ce faire, il faudrait plus de publicité concernant les organismes communautaire en santé et service sociaux.

### 13. Si vous n'êtes pas au Campagnol et vous rencontrez une personne qui est suicidaire qu'est-ce que vous feriez?

Nous établirions un lien de confiance. Par la suite, nous l'amènerions au Campagnol et la conduirions à un intervenant. Nous lui donnerions des références comme la Maison sous les arbres.

14. Si c'est une personne que l'on connaît et qu'elle ne représente pas un risque immédiat peut-on appeler l'entourage de la personne pour la surveiller?

Avant d'appeler l'entourage, nous allons d'abord l'informer des possibilités d'aide qu'elle peut obtenir. Nous allons également suggérer qu'il serait préférable d'avoir un ami ou une personne de son entourage avec elle pendant quelques jours. Nous l'inviterions à rencontrer un intervenant du Campagnol si elle le désire.

15. Dans une crise suicidaire si on intervient qu'elle pourrait être le comportement de la personne suicidaire ?

Les membres pensent qu'il peut arriver que la personne suicidaire se fâche et nous dise de nous mêler de nos affaires et que l'on ne comprend rien. La personne peut être agressive et utiliser un langage verbal inadéquat. La personne suicidaire peut également être soulagée, car elle se sent écoutée et on la prend au sérieux. La personne perçoit que l'on s'occupe d'elle. C'est donc dire qu'il peut avoir différents comportements. Cependant, nous ne devons pas nous empêcher d'apporter assistance.

16. Si une personne passe à l'acte même après l'intervention qu'est-ce que cela veut dire?

Certains vivraient un sentiment de culpabilité, même si ils ont utilisé toutes les connaissances qu'ils possèdent. D'autres membres ont mentionné qu'il ne faut pas se sentir coupable puisque nous avons fait ce que nous devons faire. C'est que la personne était bien décidée à mettre fin à ses jours. Le mal de vivre et le désir de mourir étaient plus forts.

17. À la suite d'une rencontre avec une personne suicidaire qu'est-ce que vous feriez pour vous?

Nous devons évacuer, nous distraire, aller voir un film, être avec des amis et passer du bon temps. Nous devons penser à nous, à nous ressourcer. Nous pourrions faire du sport pour évacuer le trop plein. J'en parlerais à un ami. Je demanderais une rencontre avec un des intervenants du Campagnol pour ne pas rester avec ça dans la tête!

## L'aide que tu peux apporter

- 1 Accueillir la personne.
- 2 Écouter la personne.
3. Être attentif à ce qui ait dit.
4. Lui suggérer de rencontrer un intervenant.
- 5 Lui donner des références aux endroits où la personne peut se faire aider.
6. Lui suggérer d'être présente pour faire les téléphones.
7. être attentif à nos propres limites.
8. Évaluer notre capacité d'intervenir
- 9 Dans la mesure du possible être deux.
10. Suite à cette rencontre prendre le temps de rencontrer un intervenant pour diffuser.



## Conclusion

Nous constatons que le suicide est encore très tabou en 2014. Nous pensons également que si plusieurs ressources faisaient cet exercice, cela aiderait à la démystification du suicide. Nous pensons que plus les personnes sont informées concernant l'aide qu'ils peuvent recevoir, cela aiderait les gens qui ont des pensées suicidaires ou qui voudrait passer à l'acte. Le simple fait de faire des discussions sur le suicide aiderait également à diminuer les préjugés que nous pouvons avoir envers les personnes suicidaires et les gestes commis relié au suicide.

Nous restons convaincus de l'importance des organismes communautaires en santé et service sociaux concernant l'aide qu'ils peuvent apporter aux personnes suicidaires. Nous pensons que le suicide ne relève pas que de l'hôpital et des centres de crise. Nous sommes persuadés que le suicide relève de toute la société, trop souvent les pensées suicidaires relèvent de difficultés sociales telles que : le manque de travail, le manque d'argent, le manque de scolarisation, amenant la personne à avoir des difficultés à trouver un bon emploi qui est bien rémunéré. Nous avons réalisé l'importance d'avoir une bonne estime de soi, une bonne hygiène de vie et le respect de soi sont des choses primordiales. Nous réalisons également que nous devons être bien entouré de gens qui nous aiment et que nous aimons avec qui nous avons développé des liens de confiance.

De plus, les gens qui aident une personne suicidaire doit avoir une place pour verbaliser leur état, afin de ne pas rester avec les émotions qui surgissent lors de leur intervention, car nous sommes conscient que la majorité des gens n'ont pas nécessairement développé toute l'expertise, puisque la majorité des gens

offre leur aide avec leur propre vécu et leur propre expertise. Nous sommes unanimes à dire que les gens qui veulent aider dans ces moments difficiles pourraient aller chercher des formations qui pourraient être offertes.

Certes, le but n'est pas de faire en sorte que les aidants naturels deviennent tous des intervenants, mais d'acquérir des connaissances sans enlever le naturel de la personne aidante. De plus, il faudrait avoir accès à un cahier de référence.

Nous espérons que ce document a été en mesure de démystifier un peu le suicide et certains préjugés que nous pouvons avoir envers ses personnes. En terminant, nous joignons à notre écrit un dossier de référence qui pourra aider les personnes suicidaire et même les personnes qui leur viennent en aide.

*Bonne chance à tous ceux qui croient que nous pouvons faire la différence*

*Merci*





## RÉFÉRENCE

Campagnol Groupe d'entraide en santé mentale

94 rue Saint-André

Saint-Rémi (Qc) J0L 2L0

No de téléphone: 450-454-5121

Télécopieur: 450-454-2018

[entraide@campagnol.qc.ca](mailto:entraide@campagnol.qc.ca)

Site web: [www.lecampagnol.weebly.com](http://www.lecampagnol.weebly.com)

Suivez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/pages/Le-Campagnol/389925507777962>

Maison sous les arbres (centre de crise et de référence)

2, boul. D'Anjou

Suicide

Châteauguay (Qc) J6K 1B7

No de téléphone: 450-691-8882

Télécopieur: 450-691-6813

[msla@qc.aira.com](mailto:msla@qc.aira.com)

[msladg@qc.aira.com](mailto:msladg@qc.aira.com)

Le Tournant centre de crise

414, rue Salaberry

Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 2K3

Administration: 450-371-2820

Télécopieur: 450-371-2681

Ligne d'intervention : 450-371-4090

1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Courriel: [letournant@letournant.qc.ca](mailto:letournant@letournant.qc.ca)

Site Internet : [www.letournant.org](http://www.letournant.org)

**Numéro de téléphone pour personne suicidaire**

- **Suicide-Action Montréal (SAM). (514) 723-4000**
- **Ailleurs au Québec 1-866-APPELLE(277-3553)**
- **Tel-Aide (514) 935-1101**
- **Tel-jeunes (514) 288-2266 ou 1-800-263-2266**

**La Maison du Goéland maison d'hébergement**

**66 rue St-Pierre, Saint-Constant (Québec) J5A 1C1**

**No de téléphone: 450-845.1700**

**Télécopieur: 450-845-1800**

**Courriel: [info@maisongoeland.com](mailto:info@maisongoeland.com)**

