

We can help prevent suicide

Did you know that about one in 25 Canadians will attempt suicide at some point in his or her lifetime?

By Col Randy Boddam and Margaret Ramsay

In Canada, suicide is the leading cause of death for men aged 25-29 and 40-44, and for women aged 30-34. More females than males attempt suicide, but more males die by suicide.

Among CF members, a 2002 Statistics Canada survey found that about four percent of Regular Force members reported having thoughts of suicide at some point in 2001, and almost 16 percent had considered it at some point during their lifetime. In the end, the most important statistic is this: Before their deaths, about 80 percent of people who commit suicide give signals that they are suicidal.

Characteristics and circumstances associated with a higher risk of suicide are:

- Mental illness and depression;
- Alcohol, drug or gambling addiction;
- A family history of suicide;
- Loneliness and isolation;
- A history of abuse and violence;

- Experiencing a loss such as of family member or home;
- Easy access to firearms;
- Impulsive or reckless behavior.

While it would be wrong to say that all suicides are preventable, there are signs that identify people who may be seriously thinking about it. When people see suicide as the only choice available to them, they are at high risk of dying by suicide. If we can intervene and allow them to see other options, we can make a difference.

The three levels of awareness of suicidal behavior are recognize, respond and refer—the three Rs.

Recognize, by looking for:

- Sudden changes in behavior or mood;
- Depression, hopelessness, sadness or withdrawal;
- Alcohol or drug abuse;
- Giving away prized possessions;
- A recent attempt by a family member or friend;

- Expressing a strong wish to die;
- Threats of suicide and self harm;
- Making a plan about when and how to commit suicide;
- Previous suicide attempts.

Respond, by talking:

- Ask the question: Are you thinking about suicide?
- Stay calm and listen;
- Let people talk about their feelings;
- Be accepting—don't judge;
- Take their concerns and threats seriously.

Mentioning suicide will not put the idea in anyone's mind. Talking can help suicidal people from acting on their ideas. What can we say? "I'm concerned about you because you seem very down lately. Would you like to talk?" "I don't want to see you hurt yourself." "I think we need to talk to someone who knows what to do to help you."

Refer, by suggesting:

- Family doctor/General Duty medical officer
- Psychosocial Services at your base clinic

- Mental Health Professionals
- Crisis Line – CF Member Assistance Program – 1-800-268-7708
- Hospital Emergency Department—insist on a psychiatric assessment
- Family and friends

We need to get help for suicidal people and for ourselves. We should not swear to keep it secret, and we should not try to solve their problems. Most suicidal people can be helped, and can go on to lead meaningful and rewarding lives. Treatment of mental health conditions such as depression and substance abuse, sometimes very well hidden, is usually a factor lowering the risk of death by suicide. The mental health community exists to provide professional care and treatment to high-risk individuals.

We can do our part by creating caring and supportive environments that enhance mental and emotional well-being, and help people in crisis. Kindness and compassion must go hand in hand with the three Rs.

Col Boddam is a CF practice leader for Psychiatry and Mental Health and Ms Ramsay is with Mental Health Working Group—RX 2000.

La prévention du suicide, c'est possible

Saviez-vous qu'environ un Canadien sur vingt-cinq tentera de se suicider à un moment ou l'autre de sa vie?

par le Col Randy Boddam et Margaret Ramsay

Au Canada, le suicide est la principale cause de décès chez les hommes de 25 à 29 ans et de 40 à 44 ans, ainsi que chez les femmes de 30 à 34 ans. Les femmes sont plus nombreuses à tenter de se suicider, mais davantage d'hommes y parviennent.

En ce qui a trait aux membres des FC, un sondage de Statistique Canada effectué en 2002 indique que 4 % des membres de la Force régulière ont indiqué avoir eu des idées suicidaires à un moment donné au cours de 2001 et que presque 16 % en ont eu à un moment ou l'autre de leur vie. En bout de ligne, la statistique la plus importante est celle-ci : environ 80 % des victimes donnent des signes qu'elles sont suicidaires avant de passer aux actes.

Les facteurs et les circonstances qui contribuent à augmenter le risque de suicide sont :

- la maladie mentale et la dépression;
- l'alcoolisme, la toxicomanie ou la dépendance au jeu;
- des antécédents familiaux;
- la solitude et l'isolement;
- des antécédents de mauvais traitement et de violence;
- la perte d'un membre de la famille ou du foyer;
- un accès facile à des armes à feu;
- un comportement impulsif ou insouciant.

Bien qu'il soit faux d'affirmer que tous les suicides sont évitables, il existe néanmoins des signes qui permettent de repérer les personnes qui pourraient songer sérieusement à le faire.

Lorsqu'une personne voit le suicide comme la seule option qui s'offre à elle, elle est très vulnérable au suicide. Si nous pouvons intervenir et lui permettre de constater qu'il existe d'autres options, nous pourrions faire toute la différence.

Reconnaître, réagir et référer – les trois R – peuvent permettre de prévenir les suicides.

Reconnaître, en cherchant les indices suivants :

- changements brusques du comportement ou de l'humeur;
- dépression, désespoir, tristesse ou repli sur soi;
- alcoolisme ou toxicomanie;
- don d'objets auxquels la personne attache beaucoup de valeur;
- tentative récente par un membre de la famille ou un ami;
- expression du désir profond de mourir;
- menaces de suicide et d'automutilation;
- élaboration d'un plan de suicide (prévoyant l'endroit et la façon de le faire);
- autres tentatives de suicide.

Réagir, en :

- demandant à la personne si elle pense au suicide;
- restant calme et à l'écoute;
- laissant la personne parler de ses sentiments;
- faisant preuve de compréhension et en ne portant pas de jugement;
- prenant au sérieux ses préoccupations et ses menaces.



Le fait de mentionner le suicide ne suscitera pas d'idées suicidaires chez l'autre. Parler du sujet peut aider une personne suicidaire à ne pas passer aux actes. Que pouvons-nous dire? « Je me fais du souci pour toi parce que tu as l'air très déprimé ces temps-ci. As-tu envie d'en parler? » « Je ne voudrais pas que tu te fasses du mal. » « Je crois que nous devrions nous adresser à quelqu'un qui saurait comment t'aider ».

Référer l'individu à une des personnes ou à un des services suivants :

- médecin de famille ou médecin militaire généraliste;
- services psychosociaux de la clinique de votre base;
- professionnels en santé mentale;
- ligne d'écoute du Programme d'aide aux membres des FC – 1 (800) 268-7708;
- service des urgences d'un hôpital – insister pour une évaluation psychiatrique;
- parents et amis.

Nous devons obtenir de l'aide pour les personnes suicidaires et pour nous. Nous

ne devons pas jurer de garder le secret et nous ne devons pas essayer de résoudre leurs problèmes. La plupart des personnes suicidaires peuvent être aidées et peuvent mener une vie pleine et enrichissante. Le traitement des états mentaux comme la dépression et la toxicomanie, parfois très bien cachées, réduit habituellement le risque de suicide. Les professionnels de la santé mentale sont là pour offrir des soins et des traitements professionnels aux personnes à risque élevé.

Nous pouvons faire notre part en créant des environnements compatissants et bienveillants qui favorisent le bien-être mental et émotionnel et qui viennent en aide aux personnes en crise. La bienveillance et la compassion vont de pair avec les trois R.

Le Col Boddam est chef des services professionnels des FC (psychiatrie et santé mentale) et M^{me} Ramsay est membre du Groupe de travail sur la santé mentale – RX2000.

Références :
Centre d'information et d'éducation sur le suicide (1996). Facing the Facts.
Conseil canadien de la sécurité (2004). La tragédie silencieuse au Canada.
Alberta Centre for Injury Control & Research (10/99). Preventing Suicide.

Sources :
Suicide Information and Education Centre (1996) Facing the Facts.
Canada Safety Council (2004) Canada's silent tragedy.
Alberta Centre for Injury Control & Research (10/99) Preventing Suicide.