

#PARLONS-EN
SANTÉ MENTALE
CHEZ LES VÉTÉRINAIRES

Souvent, il n'est pas facile de reconnaître les signes et les symptômes liés au suicide pour ce qu'ils sont.

En effet, les signes et les symptômes du désir de se suicider ne se manifestent pas par des moyens directs faciles à détecter. Les personnes qui ont des idées suicidaires l'expriment généralement par d'autres moyens.

Ce qu'on voit, entend et ressent quand on les côtoie évoque un risque de suicide.

Il s'agit de signes avant-coureurs.

Dans le cadre des formations safeTALK¹ et ASIST² sur la vigilance et l'intervention à l'égard du suicide, élaborées par le Centre for Suicide Prevention³, on appelle ces signes et symptômes des invitations pour nous rappeler qu'on attend une réaction de notre part. Ces invitations peuvent comprendre des gestes, des mots, des signes physiques et des sentiments. Voici certaines invitations courantes^{3,4} pouvant être des signes avant-coureurs :

COMMENT RECONNAÎTRE LE RISQUE DE SUICIDE

GESTES

- Se départir de ses biens;
- S'éloigner de ses amis, de ses collègues, de sa famille (isolement social);
- Perte d'intérêt pour les activités et les choses qui sont importantes pour la personne; ignorer ses patients;
- Signes visibles de fatigue;
- Imprudence, prise de risques;
- Comportement plus agressif ou stressé que d'habitude, p. ex. s'en prendre violemment à quelqu'un, excès de cynisme à l'égard des clients;
- Changement radical de comportement, p. ex. être très heureux après une période de dépression;
- Actes autodestructeurs, y compris la consommation abusive et le mésusage de substances et d'alcool;
- Absences plus fréquentes du travail ou longues périodes d'absence;
- Se départir de ses biens les plus précieux;
- Mettre de l'ordre dans ses affaires personnelles, prendre des dispositions pour le soin des enfants, des animaux d'élevage ou des animaux de compagnie « au cas où il arriverait quelque chose ».

MOTS

- « Je n'en peux plus »
- « Tout irait mieux si je n'étais pas là »;
- « Ils s'en sortiraient mieux sans moi »
- « Je suis un fardeau pour tout le monde »
- « Ils regretteront mon départ »
- « Je n'ai plus de raisons de vivre »
- « Je dois faire quelque chose maintenant »

SIGNES PHYSIQUES

- Apparence et hygiène personnelle négligées;
- Perturbations du sommeil, fatigue constante;
- Changement/perte d'intérêt pour le sexe;
- Changement/perte d'appétit/de poids;
- Plaintes fréquentes de problèmes physiques;
- Changement marqué du comportement, de l'attitude ou de l'apparence.

SENTIMENTS

- Désespoir;
- Colère ou culpabilité;
- Émoussement affectif ou apathie;
- Sentiment de désespoir, d'impuissance, de se sentir inutile, d'apathie, de tristesse ou de solitude;
- Sentiment d'être dans une impasse.

Certains signes avant-coureurs nécessitent des mesures plus rapides que d'autres.

Si une personne dit qu'elle veut mourir ou se tuer, ou qu'elle cherche un moyen de le faire ou a déjà un plan, **appelez le 911.**

Si vous avez des idées suicidaires, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance; quelqu'un qui vous aidera et qui vous prendra au sérieux.

Si vous n'arrivez pas à faire un choix, appelez la ligne de prévention du suicide au **1 833 456-4566** ou **textez au 45645.**

Ce service est offert à toute personne au Canada. Il s'agit d'une ligne d'écoute téléphonique pour obtenir de l'aide immédiate en cas de crise. Elle met les personnes en contact avec le centre de crise de leur région.



COMMENT S'ADRESSER À UN OU UNE COLLÈGUE QUI, SELON VOUS, POURRAIT ÊTRE SUICIDAIRE?

Restez calme, ne jugez pas cette personne et demandez-lui s'il ou si elle a des idées suicidaires. Dites-lui que vous avez remarqué des changements de comportement et que vous vous faites du souci :

Tammy, tu sembles dépassée et préoccupée par tous les patients malades supplémentaires que tu as reçus dernièrement. J'ai remarqué que tu as l'air très fatiguée et que tu as manqué plus de dîners avec nous que d'habitude. Ça me préoccupe.

Est-ce que ça va?

Soyez direct en lui demandant s'il ou si elle a des idées suicidaires et un plan pour se tuer :

Tammy, parfois les personnes qui s'inquiètent, qui se sentent dépassées, qui sont fatiguées et qui s'éloignent des autres pensent au suicide.

Est-ce que tu penses au suicide?

Mettez la personne en contact avec son **fournisseur de programme d'aide aux employés et aux familles à l'intention des vétérinaires** (voir l'annexe A), le **fournisseur de programme d'aide aux employés et aux familles de son travail ou d'autres professionnels de la santé mentale** ou **ressources dans votre communauté.**

Le suicide est rarement associé à une seule cause. En effet, il y a souvent d'autres facteurs à prendre en compte, comme les problèmes familiaux, financiers ou de santé. **Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés et aux familles** peuvent aider en offrant des services en ligne, des ressources et du soutien en personne au sujet des soins d'un enfant ou d'une personne âgée, des problèmes juridiques, de la consultation en santé mentale, de la dépendance, de la consommation d'alcool ou de drogues, et plus encore.

Si vous ou une autre personne avez des idées suicidaires, appelez la **ligne de prévention du suicide** au

1 833 456-4566 ou **textez au 45645.**

Elle met les personnes en contact avec le centre de crise de leur région.

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

1. safeTALK - Suicide Alertness for Everyone. Il s'agit d'un atelier de trois heures mettant l'accent sur l'importance de reconnaître les signes liés au suicide, de communiquer avec la personne à risque et d'obtenir de l'aide ou des ressources pour la personne à risque. Rendez-vous à livingworks.net pour trouver une formation près de chez vous et en savoir plus sur safeTALK.
2. ASIST - Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide. Cette formation intensive, interactive et axée sur la pratique, d'une durée de deux jours, est conçue pour aider les gens à reconnaître et à évaluer le risque de suicide ainsi qu'à intervenir en cas de risque de suicide immédiat. Il s'agit de l'atelier de formation en prévention du suicide le plus utilisé, le plus prisé et le plus étudié dans le monde. Rendez-vous à livingworks.net pour trouver une formation près de chez vous et en savoir plus sur ASIST.
3. The workplace and suicide prevention. Centre for Suicide Prevention. www.suicideinfo.ca. Le site Web du Centre for Suicide Prevention offre de nombreux types de ressources, allant des résumés graphiques aux articles de fond.
4. Manitoba Farm and Rural Stress Line www.supportline.ca/
5. Association canadienne pour la santé mentale - Prévenir le suicide www.cmha.ca/fr/documents/prevenir-le-suicide

Cette liste de vérification a été rédigée par la D^{re} Kathy Keil. La D^{re} Keil a fait des études de premier cycle et des études supérieures en psychologie cognitive et en neuropsychologie avant de s'inscrire à une école vétérinaire. Elle n'est pas une psychologue autorisée. Elle a suivi le cours Premiers soins en santé mentale ainsi qu'une formation safeTALK sur la prévention du suicide et une formation ASIST sur les interventions en cas de tentative de suicide. Elle est aussi autorisée à donner la formation safeTALK. Elle enseigne régulièrement des techniques de base de prévention du suicide et d'intervention en cas de tentative de suicide aux vétérinaires, ainsi que des façons de préserver leur bien-être mental. De plus, elle est membre du Comité du bien-être des membres de l'ABVMA et médecin vétérinaire au sein des Services techniques de Merck Santé animale. Enfin, elle est la force motrice de la campagne de sensibilisation « Il est temps de parler de santé mentale en médecine vétérinaire » mise en œuvre par Merck et l'Association canadienne des médecins vétérinaires (ACMV).

Annexe A

Fournisseurs de programmes d'aide aux employés et aux familles (PAEF) à l'intention des vétérinaires - confirmez auprès de votre association que vous avez en main les renseignements les plus récents. Voici les renseignements à jour en date du 25 juin 2019 :

Le fournisseur du PAEF des associations des médecins vétérinaires **de la Colombie-Britannique, de l'Alberta et du Manitoba** est Homewood Health, 1 800 663-1142. Appuyez sur le 1 pour obtenir de l'aide immédiate en situation de crise, offerte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. www.homewood.ca

Le fournisseur du PAEF **de la Saskatchewan** Veterinary Medical Association (SVMA) est Professional Psychologists and Counsellors (PPC), 1 306 664-0000 ou 1 888 425-7721. office@peopleproblems.ca www.peopleproblems.ca. Le service est offert à tous les membres actifs généraux, praticiens et enseignants de la SVMA qui détiennent un permis d'exercice depuis au moins six mois. Quatre heures de services gratuits sont offertes par année. Vous devez fournir votre numéro de permis.

Le fournisseur du PAEF **de l'Ontario** Veterinary Medical Association (OVMA) est WorkHealthLife, 1 844 880-9137. www.workhealthlife.com Le service est offert aux membres de l'OVMA et à leurs familles. Professionals Health Program, 1 800 851-6606 (offert aux vétérinaires membres de l'Ordre des vétérinaires de l'Ontario seulement).

Le fournisseur du PAEF de l'AMVQ **au Québec** est Morneau Shepell, 1 800 361-2433, travaillsantevie.com.

Le fournisseur du PAEF de l'Association des médecins vétérinaires **du Nouveau-Brunswick** (NBVMA) est la Clinique de psychologie appliquée, 1 506 858-9180. www.cpamoncton.ca/fr (français) www.cpamoncton.ca/en/ (anglais). Le service est offert aux vétérinaires inscrits auprès de la New-Brunswick Veterinary Medical Association. Il comprend trois séances gratuites avec un psychologue (confidentiel). Les séances sont offertes dans les deux langues à Moncton ou avec l'un des partenaires du fournisseur répartis dans la province.

Le fournisseur du PAEF **de la Nova Scotia** Veterinary Medical Association est le Professional Support Program, 1 800 563-3427. Le service est offert aux vétérinaires inscrits auprès de la Nova Scotia Veterinary Medical Association.

Île-du-Prince-Édouard. Aucun fournisseur de PAEF. Pour une intervention directement en lien avec le suicide, composez le 1 800 218-2885.

Terre-Neuve-et-Labrador. Aucun fournisseur de PAEF. Centre de crise en santé mentale (Mental Health Crisis Centre) de Terre-Neuve-et-Labrador, 1 888 737-4668.

Territoires du Nord-Ouest, Nunavut et Yukon. Aucun fournisseur de PAEF. Association canadienne pour la prévention du suicide - Territoires du Nord-Ouest, 1 800 661-0844. www.nwthepline.ca. Au Nunavut et au Nunavik, 1 800 265-3333.

L'ACMV fournit également une liste de services d'aide catégorisés selon la province, accessible à l'adresse www.veterinairesauCanada.net/documents/ressources/lignes-assistance-et-services-de-soutien-bien-etre-des-veterinaires.

