



**SI VOUS AVEZ
BESOIN D'AIDE**

LIGNE D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION DU
SUICIDE (ACCESSIBLE
PARTOUT AU QUÉBEC):

1 866 APPELLE (277-3553)

Quelqu'un pour m'écouter

TEXTE DE PATRICK DUPUIS, AGRONOME

Fin 2016, le suicide de Rudy Ducreux, fromager de Saint-Basile de Portneuf et propriétaire de la Ferme Ducret, a provoqué une véritable onde de choc dans le milieu agricole. Cette tragédie est venue relancer l'urgence de mettre en place davantage de mesures de prévention du suicide.

■ Nombre de producteurs sont au bout du rouleau, émotionnellement et professionnellement. Les facteurs de stress qu'ils vivent se multiplient. Dettes, insécurité des marchés, prix à la baisse, dévalorisation de la profession, effritement du tissu social, normes à respecter, paperasse interminable.

Ajoutons à ces éléments perturbateurs certaines fragilités génétiques et biologiques ainsi que les maladies mentales, l'anxiété et la dépression, notamment, qui peuvent affecter les agriculteurs au quotidien et potentialiser une crise suicidaire.

Un sondage réalisé en juin 2016 par l'Université de Guelph auprès de 1100 producteurs agricoles du Canada a révélé que 45 % d'entre eux vivaient un niveau élevé de stress, 58 % devaient composer avec l'anxiété et 35 % souffraient de dépression. Beaucoup ont également dit souffrir d'épuisement.

Ces données corroborent celles de Ginette Lafleur, doctorante en psychologie et coauteure de *l'Enquête sur la santé psychologique des producteurs agricoles du Québec*, publiée en 2006. Celle-ci révélait entre autres que près de la moitié des producteurs souffraient de détresse psychologique.

Ginette Lafleur, également deuxième vice-présidente de l'organisme Au cœur des familles agricoles, constate que d'importants progrès en matière de sensibilisation et de prévention ont été réalisés depuis. « On parle plus librement et avec moins de tabous de détresse et de suicide, souligne-t-elle. Les moyens de prévention sont plus nombreux. Les mailles des filets de sécurité se sont resserrées. »

« Les cas d'anxiété, d'épuisement professionnel et de dépression ont augmenté au cours des 20 ou 30 dernières années, soutient pour sa part Pierrette Desrosiers, psychologue bien connue du milieu agricole. Je le vois clairement dans ma pratique. Des agriculteurs qui étaient des modèles de résilience me confient aujourd'hui à quel point ils sont rendus fragiles, vulnérables. »

Pour certains, le désespoir est si profond qu'ils s'enlèveront la vie, car ils ne voient plus rien à quoi se raccrocher. Un désespoir parfois exacerbé par la toxicomanie, la perte d'un proche, la maladie...

Pierrette Desrosiers tient à préciser que l'information selon laquelle le suicide est deux fois plus fréquent dans la population agricole que dans le reste de la société ne s'appuie pas sur des données récentes. « Bien sûr, tous les suicides sont de trop. »

CE QUI MÈNE AU DÉSESPOIR

Les trajectoires sont multiples. Après une accumulation de stress arrive un élément déclencheur. Il n'en faut qu'un seul.

D'autres endurent la détresse pendant des années. Puis, à force de tenter de trouver des solutions, ils ont l'impression que l'entonnoir se rétrécit et en viennent à ne plus voir d'issue. C'est l'impasse.

Parmi les déclencheurs importants, il y a la rupture conjugale, surtout chez l'homme (dans 80 à 85 % des cas, c'est la femme qui met fin à la relation). Et les problèmes économiques – pas nécessairement la faillite, mais la personne s'enfoncé, les créanciers appellent, et elle a l'impression qu'elle ne s'en sortira pas.

La mort, la maladie d'un proche ou même sa propre maladie sont d'autres déclencheurs qui peuvent potentialiser la crise suicidaire.

Les personnes très impulsives sont plus sujettes à passer à l'acte. Les adolescents sont particulièrement à risque. L'Association canadienne pour la santé mentale indique qu'au Canada « le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes, derrière les accidents de la route ».

« On pense à tort que les gens qui se suicident sont toujours en dépression, signale Pierrette Desrosiers. Il y en a qui n'ont pas eu le temps d'être en dépression. »

LES SENTINELLES DE RANG

« Depuis un an, à la demande de l'UPA, des personnes qui travaillent en agriculture sont formées par l'Association québécoise de prévention du suicide [AQPS] pour devenir des sentinelles à l'affût de la détresse », fait savoir René Beaugard, directeur général de l'organisme Au cœur des familles agricoles.

« L'AQPS a collaboré étroitement avec l'UPA, dans le cadre du Plan d'action provincial en matière de santé psychologique des agriculteurs, pour mettre sur pied et déployer la formation *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide – Déclinaison agricole*, »

PEUT-ON ÉVITER L'INÉVITABLE ?

Si le suicide compte parmi les principales causes de mortalité dans le monde, il ne figure toujours pas au rang des priorités de santé publique. L'Organisation mondiale de la santé urge les gouvernements à mettre sur pied des mesures de prévention.

Au Canada, 10 personnes se suicident chaque jour (3 au Québec), selon l'Association canadienne pour la santé mentale. Elle souligne que 9 fois sur 10 le suicide est lié à une forme de trouble mental : dépression majeure, toxicomanie, schizophrénie, troubles bipolaires...

(Sources : OMS et Association canadienne pour la santé mentale)



Le suicide, la détresse, ça n'arrive pas qu'aux autres. Ce n'est pas être faible que de demander de l'aide.

— René Beauregard,
directeur général de l'organisme
Au cœur des familles agricoles

souligne Pierre-Nicolas Girard, consultant pour l'Union des producteurs agricoles.

Adaptée à la réalité agricole, cette formation est donnée par les centres de prévention du suicide et les CISSS (centres intégrés de santé et de services sociaux).

Les sentinelles sont des personnes travaillant sur le terrain, directement auprès des producteurs agricoles : experts-conseils, comptables, inséminateurs, vétérinaires et même certains producteurs. Jusqu'à maintenant, quelques centaines d'entre eux, présents dans toutes les régions au Québec, ont suivi la formation.

Ces personnes exercent une prévention de première ligne. Puisqu'elles rencontrent régulièrement de nombreux producteurs, et souvent pendant plusieurs années, elles sont en mesure de repérer les changements dans leur comportement. Elles sont aussi bien au fait des difficultés que vivent les

producteurs : mauvaises récoltes, fluctuations des prix du marché, etc. «Elles sont ainsi outillées pour déceler les signes précurseurs de comportements suicidaires et repérer un producteur vulnérable», souligne Marie-Claude Laflamme-Avoine, adjointe à la formation à l'AQPS.

«Lorsque c'est le cas, les sentinelles assurent le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide sur le territoire, tel un professionnel de la santé, ou elles les encouragent à appeler la ligne d'intervention en prévention du suicide, au 1 866 APPELLE, dit René Beauregard. Si ces personnes ne manifestent pas de tendances suicidaires, elles seront orientées vers notre organisme afin que nous puissions leur apporter le soutien approprié. Même si elles ne sont pas suicidaires, il est absolument nécessaire de les accompagner, pour qu'elles ne le deviennent pas.»



SE CONNAÎTRE, S'ACCEPTER, S'ÉCOUTER

Pierrette Desrosiers observe davantage de problèmes de santé mentale chez les entrepreneurs que dans la population en général: trouble déficitaire de l'attention, anxiété, accoutumance, bipolarité, trouble de la personnalité narcissique.

«On pense que c'est le stress inhérent à l'entreprise, souligne la psychologue, mais on retrouve les mêmes caractéristiques chez un entrepreneur que chez les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Par exemple, la personne souffrant de bipolarité manifeste ambition, créativité, énergie, goût du risque. Ces traits de personnalité sont utiles pour le développement d'une entreprise, mais lorsqu'ils prennent trop d'importance, ils placent l'entrepreneur en état de vulnérabilité.»

Le désir de toujours en vouloir plus, la productivité et la consommation excessives ainsi que des attentes trop élevées provoquent des frustrations, ajoute-t-elle.

«Si on veut prévenir la détresse en agriculture et avoir des entreprises fortes, il faut des entrepreneurs forts», soutient Pierrette Desrosiers. Un entrepreneur résilient connaît ses émotions, ses valeurs, ses limites, et il a acquis les outils nécessaires pour gérer le stress et s'adapter aux changements. Quelqu'un

MYTHES ET FAITS SUR LE SUICIDE

- **MYTHE:** Les personnes qui évoquent le suicide ne pensent pas passer à l'acte.
FAIT: Elles lancent peut-être un appel à l'aide. Bon nombre de ceux qui pensent au suicide sont anxieux, déprimés, désespérés et ont l'impression de ne pas avoir d'autre choix.
- **MYTHE:** La plupart des suicides surviennent soudainement, sans signal d'alarme.
FAIT: La majorité des suicides sont précédés de signes annonciateurs, oraux ou comportementaux. Il existe évidemment des cas soudains, mais il est important de comprendre les signaux d'alarme et de savoir les repérer.
- **MYTHE:** Une fois qu'une personne est suicidaire, elle le reste toute sa vie.
FAIT: Le risque majeur de suicide se manifeste souvent sur le court terme et dans une situation précise. Si les pensées suicidaires peuvent revenir, elles ne sont que temporaires.
- **MYTHE:** Seules les personnes atteintes de troubles mentaux sont suicidaires.
FAIT: Les comportements suicidaires indiquent un profond mal-être, mais pas nécessairement un trouble mental. Bon nombre des personnes qui vivent avec des troubles mentaux n'ont pas de conduite suicidaire, et les personnes qui se suicident ne présentent pas toutes des troubles mentaux.
- **MYTHE:** Parler du suicide est une mauvaise idée et peut être interprété comme un encouragement à passer à l'acte.
FAIT: Aborder ouvertement le sujet n'incite pas à se suicider. Au contraire, cela ouvre d'autres possibilités à la personne concernée ou lui laisse le temps de revenir sur sa décision, ce qui peut éviter un suicide.

(Source: Organisation mondiale de la santé)



Pierrette Desrosiers, psychologue du travail et *coach* spécialisée en milieu agricole

de fort reconnaît ses fragilités et sait bien s'entourer pour pallier ses manques. Il prend soin de lui, s'offre du temps et se récompense, dit-elle.

Les personnes au profil conservateur, qui valorisent le courage, la force et l'indépendance – comme les agriculteurs, les militaires, les policiers, les travailleurs de la construction –, ont du mal à demander de l'aide. On les imagine «au-dessus de leurs affaires». Puis un jour...

L'humain peut être fort et fragile. Faire le premier pas, s'avouer dépassé, dire que l'on a besoin d'aide: les gens près de leurs émotions et capables d'aller consulter ont franchi cette étape. Demander de l'aide n'est pas dévalorisant.

Un des meilleurs facteurs de protection, lorsque survient une difficulté, c'est son réseau social. Le sentiment d'isolement favorise le risque. Lorsqu'on décèle quelque chose qui ne va pas, il ne faut pas hésiter à aborder la personne.

DÉTECTER LES PERSONNES À RISQUE ET PRÉVENIR LE SUICIDE

«La sensibilisation, la formation et la prévention font partie des mesures à mettre en place. Chez ceux qui ont perdu un proche par suicide, le sentiment de culpabilité peut être envahissant. Ils se demanderont ce qu'ils auraient pu faire pour éviter que ça se produise», dit Pierrette Desrosiers.

«Il ne faut surtout pas envoyer le message que l'entourage de la victime n'a pas fait ce qu'il fallait ou n'a pas été assez attentif», prévient la psychologue. La fenêtre de la crise suicidaire peut être très courte, de 24 à 48 heures, indique-t-elle.

Celui qui parle de suicide doit être pris très au sérieux, souligne Pierrette Desrosiers. On dit que 8 personnes sur 10 ont envoyé des messages directs («Je vais en finir») ou indirects («Mes problèmes achèvent»).

Il faut aussi se méfier des rémissions spontanées. Si la personne semble soudainement très bien aller, alors qu'elle était désespérée il y a peu de temps, sa décision peut être prise et son plan élaboré.

Il est nécessaire d'être à l'affût de la détresse de l'autre. Y a-t-il une lueur d'espoir dans son discours? S'il y a désespoir, on ne doit pas hésiter à lui demander s'il

a déjà pensé à s'enlever la vie. Poser la question n'incite pas à passer à l'acte. La personne nous donnera l'heure juste. S'il y a risque, il faut aller plus loin et chercher le «coq»: comment, où, quand? À quel point le plan a-t-il été élaboré?

Les gens en idéation suicidaire ont des croyances irrationnelles. «Si je m'enlève la vie, je me libère et libère les autres», pensent-ils.

Il faut démontrer de la compassion. Dire à la personne qu'on aimerait être rassuré. L'accompagner aux urgences, chez le psy, au CLSC. Elle attend qu'on lui tende la main.

«Si la personne a des enfants, on peut tabler sur la souffrance qu'elle leur causerait. La dernière chose qu'elle veut, c'est leur faire de la peine. Est-ce le modèle qu'elle souhaite leur transmettre pour faire face à l'adversité? Car elle veut être un modèle pour ses enfants. Il y a toujours de la lumière, même si elle ne la voit plus», soutient la psychologue.

On doit prendre un engagement avec la personne. Lui demander de ne rien faire avant d'aller rencontrer, en votre compagnie, une ressource d'aide. C'est fort, car les gens ne veulent pas abandonner quelqu'un qu'ils aiment en ayant rompu une promesse.

LA PERTE D'UN PROCHE

Le suicide d'un proche n'est pas un défi habituel de la vie. «On essaie de donner un sens à ce qui n'a pas de sens», dit Pierrette Desrosiers.

Il ne faut pas trouver de coupables. La personne affligée par ce drame se demandera: «Qu'aurais-je pu faire? Comment ai-je participé ou non à rendre le suicide inévitable?» En consultation, la psychologue donne cette réponse: «Avoir su, tu aurais fait quelque chose. Ne le sachant pas, tu n'as pas pu faire plus. Tu as agi au mieux.»

Traverser le deuil d'une personne qui s'est suicidée est très long. C'est difficile à vivre seul. Il faut aller chercher des ressources, un soutien individuel ou de groupe, les services d'un intervenant auprès de la famille. C'est un traumatisme. On porte une croix, se demandant ce qu'on aurait pu faire. C'est une épreuve suprême. Un suicidé peut laisser derrière lui jusqu'à une cinquantaine de proches meurtris. ☹️

DES SENTINELLES CHEZ NUTRINOR

Cette coopérative du Saguenay-Lac-Saint-Jean a récemment fait suivre à une douzaine de ses employés la formation *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide – Déclinaison agricole*.