

# Après un suicide : un guide pour les structures vétérinaires

---

Ce document a été développé par le groupe de travail :

**Jen Brandt, LISW-S, Ph.D.**

Directeur des Initiatives bien-être et diversité, Association Médicale Vétérinaire Américaine

**Maggie G. Mortali, MPH**

Directrice Sénior, Programme interactif de dépistage, Fondation américaine pour la prévention du suicide

**Christine Moutier, M.D.**

Directrice médicale en chef, Fondation américaine pour la prévention du suicide

**Rebecca Rose, CVT**

Coach certifié en scolarité, Equipe de travail Bien-être de l'Association Nationale des Techniciens Vétérinaires en Amérique

**American Foundation for Suicide Prevention (AFSP)** (*Fondation américaine pour la prévention du suicide*)

L'AFSP est consacrée à sauver les vies et à apporter de l'espoir à ceux qui sont affectés par le suicide. L'AFSP crée une culture de l'intelligence autour de la santé mentale par des programmes d'éducation dans des communautés, développe la prévention du suicide à travers des recherches et de la communication, et fournit des supports à ceux qui sont affecté par le suicide.

Dirigée par Robert Gebbia, son quartier général est à New York, avec un bureau de politique publique à Washington DC, l'AFSP a des bureaux locaux dans tous les 50 états, et mène des programmes et des événements nationaux. Pour en savoir plus sur l'AFSP : [afsp.org](http://afsp.org).

**American Veterinary Medical Association (AVMA)** (*Association américaine de médecine vétérinaire*)

Depuis 1863, l'AVMA contribue à la défense de la profession vétérinaire au niveau national. Nous sommes un groupe de professionnels divers et passionnés, représentant plus de 95 000 membres, tous s'efforçant d'améliorer la santé et le bien-être des animaux, des humains, et de l'environnement que nous partageons. Pour en savoir plus sur l'AVMA : [avma.org](http://avma.org).

**National Association of Veterinary Technicians in America (NAVTA)** (*Association nationale des Techniciens Vétérinaires en Amérique*)

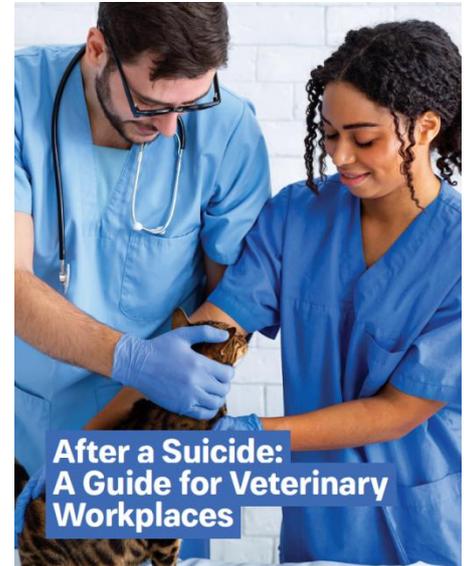
Depuis presque 40 ans, la NAVTA contribue à la défense des techniciens vétérinaires, faisant progresser les statuts d'infirmier vétérinaire et de technicien vétérinaire aux Etats-Unis. La NAVTA est une communauté dynamique de plus de 7 000 techniciens vétérinaires diplômés, engagés à faire progresser la profession d'infirmier vétérinaire par sa défense, sa sensibilisation et son développement professionnel. La NAVTA est consacrée à sa mission et à ses membres, encourageant la diversité des idées, des perspectives, des personnes, engagée à mener et élever la profession. Pour en savoir plus sur la NAVTA : [navta.net](http://navta.net).

**Veterinary Hospital Managers Association (VHMA)** (*Association des directeurs d'hôpitaux vétérinaires*)

La VHMA est un leader d'opinion et un meneur d'éducation nationalement reconnu pour la formation, l'éducation et la fourniture de ressources à plus de 4 000 membres, et une ressource digne de confiance sur qui compte le secteur vétérinaire pour des études industrielles, la recherche, la promotion pour assurer les meilleurs niveaux de performance. Le cœur d'objectif de la VHMA est de faire progresser et de soutenir les professionnels de la gestion des cliniques vétérinaires en développant les compétences professionnelles, en promouvant et en encourageant les standards à travers des programmes de certification industriels de haut niveau, et en fournissant chaque membre par un réseau de connexion et d'assistance des professionnels.

**Veterinary Medical Association Executives (VMAE)** (*Association des cadres de médecine vétérinaire*)

La VMAE a été créé pour aider les cadres de médecine vétérinaire à augmenter la prospérité de leurs organisations, à fournir une direction efficace aux structures vétérinaires. La VMAE soutient ses membres dans la formation continue, en les associant dans une communauté, et encourage le partage des meilleures pratiques et des grandes idées. La VMAE soutient le bien-être des professionnels vétérinaires par une collaboration active et chargée de sens avec les associations de médecine vétérinaire et les partenaires stratégiques. Pour en savoir plus sur la VMAE : [vmae.org](http://vmae.org).



# Tables des matières

## Introduction

### Mesures initiales (jour 1-4)

- Etablir les faits
- Réponse de crise
- Communiquer avec le personnel
- Communiquer avec la communauté
- S'adresser à la diversité culturelle

### Mesures à court terme (semaines 1-4)

- Soutenir le personnel
- Travailler avec les médias

### Mesures à long terme (au-delà du 1<sup>e</sup> mois)

- Commémoration
- Prévention du suicide et sensibilisation à la santé mentale
- Prendre des mesures collectives
- Outils et tableaux
- Conseil pour parler du suicide
- Exemples de formules pour une communication en face à face
- Exemples de communication électronique avec le personnel
- Messages clés pour les médias

## Ressources supplémentaires

### Pour faire référence à cette publication :

Moutier C, Mortali M, Brandt J, Rose R, Hoffman L.  
After a Suicide: A Guide for Veterinary Workplaces.  
American Foundation for Suicide Prevention/American Veterinary Medical Association /  
National Association of Veterinary Technicians in America / Veterinary Hospital Managers  
Association/ Veterinary Medical Association Executives. 2020

## Introduction

La mort par suicide d'un employé peut conduire une structure vétérinaire (1) à faire face au deuil des employés, des clients, des partenaires commerciaux, à l'attention des médias, et à une communauté qui a du mal à comprendre ce qui s'est passé et pourquoi c'est arrivé. Dans cette situation, une structure vétérinaire a besoin d'information fiable, d'outils pratiques et d'un guide pour l'aider à répondre dans l'immédiat, aider la communauté à guérir, et revenir à sa mission première de prendre soin de ses patients et de la communauté.

« Après un suicide : un guide pour les structures vétérinaires » fournit des conseils et des outils pour la « postvention », terme qui désigne les activités qui aident les personnes à faire face à la détresse émotionnelle qui résulte d'un suicide et prévient les traumatismes additionnels et les risques de contagion suicidaire qui pourraient conduire à des comportements suicidaires et à des décès, spécialement parmi les personnes qui seraient déjà à haut risque suicidaire. Les principes qui suivent ont conduit au développement du guide et doivent être pris en considération par ceux qui utilisent cette ressource.

- Les structures vétérinaires doivent traiter tous les décès des employés selon le même schéma (c'est-à-dire la même approche et les mêmes réponses que l'employé décède par suicide ou d'une crise cardiaque) ;
- L'attention doit être portée sur le risque de contagion suicidaire, qui peut survenir quand une personne vulnérable est confrontée à la perte d'une autre personne par suicide, et qu'elle devient alors à haut risque suicidaire ;
- Avec l'information appropriée, la conduite à suivre, et le soutien du personnel et des cadres, les employés peuvent apprendre à faire face au suicide de leur collègue, contrôler leur chagrin, et revenir à un fonctionnement sain ;
- Le suicide est multifactoriel. Il est important de considérer qu'une personne qui meurt par suicide luttait probablement contre des difficultés importantes, incluant des problèmes de santé (tel que des troubles psychiques), des éléments anciens (comme des traumatismes antérieurs), et des facteurs environnementaux (comme l'accès à des moyens de se donner la mort et des événements de vie très stressants) qui causent des douleurs psychologiques substantielles, même si ces douleurs n'étaient pas perceptibles par les autres ;
- L'aide peut être utile pour toute personne qui pourrait lutter contre des difficultés de santé mentale ou des idées suicidaires ;
- Les efforts de « postvention » nécessitent une réflexion sur une approche culturellement adaptée pour soutenir les personnes affectées par un suicide.

Un nombre significatif de professionnels vétérinaires meurt par suicide aux États-Unis chaque année, et il est important pour chaque structure vétérinaire d'être préparée à répondre de manière appropriée à un tel événement. Nous conseillons d'avoir un plan et des ressources avant que la crise ne survienne, avec l'espoir de ne jamais en avoir besoin. Cela rend le personnel capable de répondre de manière organisée, efficace et aidante. Que la clinique vétérinaire ait une telle préparation ou pas, ce guide d'information peut être utilisé pour initier une réponse coordonnée.

(1) NOTE : dans ce document, les termes de « structure vétérinaire » et de « lieu de travail » sont utilisés pour désigner la clinique vétérinaire, l'hôpital vétérinaire ou l'organisation vétérinaire dans laquelle la personne décédée travaillait. Les termes de « membre de la communauté », « membre » ou « membre de l'équipe » sont utilisés dans le sens le plus inclusif pour inclure tous les membres de la clinique vétérinaire,

l'hôpital vétérinaire ou l'organisation vétérinaire, incluant le personnel, les collègues les clients, les partenaires commerciaux et leurs représentants.

## Mesures initiales (jour 1-4)

*Dans cette section :*

- *Etablir les faits*
- *Réponses de crise*
- *Communiquer avec le personnel*
- *Communiquer avec la communauté*
- *S'adresser à la diversité culturelle*

*Cette section fournit des informations sur les mesures qui doivent être prises immédiatement quand la structure vétérinaire apprend qu'un membre de l'équipe est mort par suicide.*

### Etablir les faits

Quand une structure vétérinaire reçoit l'information de la mort par suicide d'un de ses membres, la première chose à faire est de vérifier que l'information est vraie. Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'établir immédiatement la totalité des détails au sujet d'un décès, confirmer autant que possible d'informations factuelles est important avant de communiquer avec le personnel. Les spéculations et les rumeurs peuvent exacerber le bouleversement émotionnel dans l'entreprise. C'est aussi un moment essentiel pour confirmer les informations factuelles car les réseaux sociaux et d'autres formes de communication peuvent informer simultanément, et il est possible que d'autres personnes, y compris dans le personnel, aient déjà reçu des informations au sujet du décès. Dès que les faits sont confirmés, la structure vétérinaire doit immédiatement mettre en place une réponse de crise coordonnée.

### Réponse de crise

L'objectif d'une réponse de crise coordonnée est de gérer efficacement la situation, de fournir des possibilités de soutien dans le deuil, de maintenir l'entreprise concentrée sur ses activités quotidiennes autant que possible, d'aider les membres de l'équipe à faire face à leurs ressentis, et à minimiser les risques de contagion suicidaire.

#### Etapas de la réponse de crise

##### 1 Contact avec la famille du défunt

Le but en contactant la famille du défunt est de présenter des condoléances, de demander comment l'entreprise peut apporter son soutien, d'interroger la famille sur des liens de proximité avec des membres du personnel, et ainsi leur apporter un soutien supplémentaire, de discuter des préférences de la famille sur la diffusion de l'information de la mort par suicide, et de s'enquérir de l'organisation des funérailles.

##### 2 Convoquer une réunion d'équipe

En fonction de la taille de la structure, et de l'existence d'une réponse planifiée en cas de crise, une réunion doit être programmée, avec l'équipe de réponse de crise, ou l'équipe dirigeante, ou tout le personnel. Quand cela est possible une réunion préalable de l'équipe de crise ou de l'équipe dirigeante est préférable avant celle de tout le personnel. Les objectifs et les buts de la réunion sont d'établir un plan pour informer immédiatement le personnel du décès, d'informer les collègues, les clients et les partenaires de l'entreprise. Si tout le personnel n'est pas présent à la réunion, l'étape suivante est de programmer une réunion du personnel complet, idéalement avant le début de la journée de travail.

### **3 Diffuser les ressources et les informations**

Diffuser au personnel des documents d'information sur le suicide et les possibilités d'aide et d'assistance (voir les outils et tableaux plus loin).

### **4 Envisager des soutiens supplémentaires**

Quand vous parlez avec le personnel pour organiser les activités dans la structure, assurez-vous que chacun dispose des informations sur l'assistance et les ressources à leur disposition. Cela aidera à déterminer si des ressources supplémentaires sont nécessaires, comme par exemple le Programme d'Assistance aux Personnels, des psychologues spécialistes du deuil, des intervenants de crise, ou autre ressource locale dont on pourrait avoir besoin.

### **Communiquer avec le personnel**

Communiquer avec le personnel est idéalement fait en personne, pour permettre au personnel d'exprimer leurs émotions et leur deuil, et pour identifier les personnes qui pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Pour les grandes entreprises, Le personnel peut être réuni en petits groupes quand c'est possible. En partageant les informations avec le personnel, il est d'une importance critique que les informations partagées sur le décès soient précises, factuelles, honorent les demandes de la famille, y compris les demandes de préservation de l'intimité. Dans toute communication sur le suicide, il est important de suivre les recommandations de communication prudente, pour éviter de simplifier, d'embellir, de romancer la personne ou sa mort. Rappelez au personnel la stratégie ou les réponses de la structure à la mort d'un employé, et toutes les considérations spécifiques à un décès par suicide. Expliquez l'organisation de la journée, soulignez les ressources et soutiens supplémentaires s'il y en a. Préparez le personnel sur la manière de gérer les réactions de la communauté, les questions, partagez le plan de communication, notamment qui les membres de la communauté doivent contacter pour plus d'informations ou de ressources. Enfin, quand c'est possible, il peut être utile d'avoir du personnel de remplacement pour toutes les personnes qui sont trop émues pour travailler ou ont besoin de temps de recueillement.

### **Communiquer avec la communauté**

La communication avec la communauté, incluant les clients et les partenaires de travail, peut être diffusée par une notification écrite du décès. Ce courrier doit être envoyé par le moyen le plus efficace et sûr dont dispose l'entreprise et la communauté, incluant les courriers électroniques, des SMS, des copies imprimées distribuées dans la structure, des courriers postaux. Le texte peut aussi figurer sur le site web de la structure et sur les réseaux sociaux.

### **S'adresser à la diversité culturelle**

Toutes les actions doivent prendre en considération l'appartenance culturelle des personnes affectées par le suicide, la famille, l'entreprise, la communauté. Cette diversité peut inclure, sans y être limitée, les spécificités de race, d'ethnie, de langage, d'orientation sexuelle ou d'identité de genre, la religion, le handicap. La culture peut affecter significativement la manière donc les personnes perçoivent et répondent à un suicide et à la mort. Il est important d'avoir à l'esprit que la manière dont la personne parle du suicide varie, et, pour certaines cultures, le suicide est encore perçu comme une faillite morale. Par conséquent, il est important d'être sensible aux croyances et aux coutumes de la famille et de la communauté du disparu, à la manière dont cette famille et cette communauté répondent à la mort, et de comprendre les perceptions individuelles des intervenants qui apportent du soutien et n'appartiennent ni à la famille ni à la communauté.

## Mesures à court terme (semaines 1-4)

Dans cette section :

- Soutenir le personnel
- Travailler avec les médias

Après un suicide, le personnel et les membres de la communauté peuvent se sentir bouleversés. Cette section fournit des mesures à court terme, incluant des considérations clés pour soutenir le personnel après le suicide d'un collègue, et des recommandations pour travailler avec la communauté et les médias.

### Soutenir le personnel

Une approche d'entreprise vétérinaire pour soutenir son personnel après un suicide est plus efficace quand elle fournit différents niveaux de soutien en fonction des besoins des membres de l'équipe. Il est recommandé que les personnels aient accès à des services de santé mentale et comportementale, des professionnels du deuil et des soutiens par des pairs, de l'information sur les ressources et services en situation de crise, et aussi des stratégies pour prendre soin de soi-même.

### Services de santé mentale et comportementale

Il est important de mettre en relation les personnes qui ont besoin de soutien supplémentaire avec des professionnels et des services de santé. Cela peut inclure le Programme d'Assistance aux Employés, ou un autre service de santé mentale des employés. Dans certains cas, il peut être utile pour la structure vétérinaire de mettre en place une relation continue avec les services de santé mentale, qui peuvent suivre les personnes au gré de leurs besoins.

### Soutien pour la perte et la guérison du deuil

Travailler avec le personnel dans la période qui suit un suicide peut facilement devenir épuisant, notamment dans les petites structures, qui peuvent ajouter un soutien affectif aux personnes et à la communauté. Les structures vétérinaires peuvent vouloir faire appel à des spécialistes, des intervenants de crise ou les services locaux de santé mentale ou des centres de gestion de crise pour gérer le personnel. Fournir de l'information sur les groupes de soutien du deuil est aussi recommandé. Voir les Ressources complémentaires pour une liste nationale des groupes de soutien du deuil.

### Ressources de crise

Il est recommandé que la structure vétérinaire diffuse l'information sur les numéros d'urgence de crise et sur les ressources disponibles. Voir les Ressources complémentaires pour une liste des services de crise recommandés.

### Stratégies pour prendre soin de soi

Il peut être particulièrement utile de fournir au personnel des stratégies pratiques pour surmonter la crise et prendre soin de leur propre santé physique, émotionnelle et spirituelle. Par exemple ; fournir au personnel des outils de relaxation et de pleine conscience ; encourager à s'engager dans leur activité favorite ou leurs passions ; rappeler l'importance de faire de l'exercice, de bien manger et bien dormir. Il est aussi recommandé de fournir une liste de ressources de soutien et encourager le

personnel à établir sa propre liste de ressources, y compris les personnes vers qui ils peuvent se tourner pour du soutien.

## **Travailler avec les médias**

Dans toutes les communautés, une mort par suicide attire l'attention des médias. Parce que le risque de contagion suicidaire est relié à l'intensité, à la durée, à l'importance et au contenu de la couverture médiatique, il est extrêmement important que la structure vétérinaire encourage les médias à adhérer aux recommandations de sécurité dans leurs rapports. Voir les Outils et tableaux pour des informations importantes sur la relation avec les médias, qui inclut la ressource : « recommandation pour rendre compte d'un suicide ».

## **Mesures à long terme (après le 1<sup>e</sup> mois)**

Dans cette section :

- Commémoration
- Prévention du suicide et sensibilisation
- Définir des actions collectives

Cette section fournit des informations sur les mesures à long terme : comment commémorer une personne morte par suicide de manière appropriée, éléments clés pour mettre en place un programme de prévention du suicide et des initiatives de sensibilisation, recommandations pour des actions collectives.

### **Commémoration**

Le personnel peut souhaiter commémorer le collègue qui s'est suicidé. Parce qu'il peut être compliqué de trouver un équilibre entre les rencontres de compassion, les besoins de deuil et une manière appropriée de commémorer la personne qui est décédée, sans risque de contagion suicidaire parmi le personnel qui pourrait être lui-même à risque, une attention particulière doit être apportée à la commémoration d'une personne morte par suicide.

Lors de la mise en place d'une commémoration au sein de la structure vétérinaire, il faut s'efforcer de traiter tous les décès de la même manière. Donc la même approche générale de commémoration d'un membre du personnel décédé doit être utilisée qu'il soit mort d'un cancer ou d'un accident de voiture, ou que son décès ait eu lieu par suicide. Dans la période qui suit le suicide en particulier, il est important de commémorer la personne d'une façon qui ne valorise pas et ne romance pas ni la personne ni la mort. Mettre l'accent sur la façon dont la personne a vécu et non sur la manière dont elle est morte. Autant que possible la structure vétérinaire coordonne la commémoration avec la famille, dans le but de trouver la manière la plus prudente de rendre hommage au disparu.

Les recommandations de prudence dans la commémoration peuvent inclure : fixer un jour pour un office dans la communauté, ou organiser un office réunissant la communauté professionnelle pour honorer le défunt ; organiser une équipe pour organiser un événement de sensibilisation ou de levée de fonds, en collaboration avec le service de santé mentale national, ou des organisations de prévention du suicide, ou créer un service local de soutien de crise ou autre programme de prévention du suicide (de la même manière qu'en cas de mort de cancer ou de maladie cardiaque, le personnel peut participer à des événements organisés par les organisations traitant de ces maladies particulières) ; participer à une journée de sensibilisation à la santé mentale ; lever des fonds pour participer aux dépenses de la famille pour les funérailles ; mettre en place des livres ou des carnets pendant

plusieurs semaines, sur lesquels le personnel et les clients peuvent écrire des messages pour la famille, partager des souvenirs du défunt, ou présenter des condoléances, qui seront ensuite présentés à la famille au nom de l'entreprise vétérinaire.

Publier en ligne des pages commémoratives et des sites de messages est devenu une pratique courante après un décès. Des entreprises (avec l'accord de la famille) peuvent héberger sur leur site une page de commémoration en ligne.

Il est vital que les pages de commémoration utilisent des messages prudents, incluant notamment les ressources pour avoir de l'information et du soutien, et qu'elles soient limitées dans le temps (30 à 60 jours après le décès de l'employé). Voir les outils et tableaux pour plus d'informations sur les messages prudents sur les pages de commémoration en ligne.

Enfin, l'anniversaire du décès (et tout autre date chargée de signification, comme l'anniversaire du défunt) peut faire surgir des émotions et peut être un temps difficile pour le personnel. Il est utile d'anticiper cela et de fournir l'opportunité d'identifier ces dates, particulièrement pour les membres du personnel ou les clients proches de la personne décédée. Ces personnes pourront avoir besoin d'un soutien particulier, car le deuil est un processus à long terme, et l'anniversaire d'un disparu peut réveiller le chagrin et le traumatisme qu'ils ont subi au moment du décès.

## **Prévention du suicide et sensibilisation**

Après qu'une structure vétérinaire ait fait connaître l'émergence de besoin liés à un décès par suicide, elle doit réfléchir à la mise en place d'un programme adapté de prévention du suicide, si elle n'en a pas déjà un. C'est aussi un bon moment pour développer une politique et des procédures pour réagir en cas de décès parmi le personnel, y compris par suicide. Il n'existe pas de directives spécifiques indiquant combien de temps après un décès il faut attendre avant de mettre en place un tel programme, mais il ne faut pas utiliser un programme de prévention comme un substitut de réponse à l'impact du décès sur le personnel et la communauté. Le personnel sera davantage prêt à recevoir des informations de préventions une fois le deuil correctement pris en charge. Des experts suggèrent d'attendre plusieurs mois avant de fournir une éducation préventive au personnel. Pour certains employés, néanmoins, un accès plus rapide à ces ressources peut être une aide dans le cheminement de guérison. Une possibilité est d'avoir une ressource de préparation aux décès à laquelle les employés peuvent avoir accès s'ils le désirent, au moment qui leur paraîtra approprié. Le plus important dans la mise en place du programme dans les premiers mois est que le personnel soit informé que la participation est optionnelle, qu'elle doit être faite en pleine conscience de leurs propres émotions et de leurs besoins, avant de participer à un programme de prévention du suicide.

## **Prendre des actions collectives**

Certaines cliniques peuvent aussi souhaiter prendre des mesures collectives pour répondre au problème du suicide, comme participer à une action de sensibilisation ou un événement de levée de fonds pour soutenir une organisation nationale de prévention du suicide. Voir les outils et tableaux pour des informations sur les programmes de prévention du suicide, les initiatives de sensibilisation et d'autres moyens d'action.

## Outils et tableaux

### Conseils pour parler du suicide

Le suicide est un sujet difficile à aborder pour la plupart des personnes. Les conseils qui suivent décrivent des manières de parler des points clés qui peuvent être utilisés quand quelqu'un meurt par suicide.

#### Donner des informations précises sur le suicide

Le suicide est le résultat complexe de plusieurs éléments stressant de santé et de vie qui convergent à un moment dans la vie d'une personne pour accroître le risque de passage à l'acte. Il n'est pas causé par un seul événement.

La recherche indique clairement que dans la plupart des cas, des conditions mentales sous-jacentes comme la dépression, l'abus de substances toxiques, la maladie bipolaire, le syndrome de stress post-traumatique, ou les psychoses (et souvent l'effet comorbide de plusieurs de ces causes) étaient présentes et en cours dans le processus qui a conduit au suicide.

La santé mentale affecte le fonctionnement du cerveau, impactant les cognitions, la capacité à résoudre les problèmes, et la manière dont les gens se sentent. Avoir un trouble de la santé mentale est en fait très commun et ne doit pas provoquer de honte, et l'aide extérieure est efficace.

Parler calmement du suicide, de manière directe, n'augmente pas le risque de passage à l'acte.

#### Vous pouvez dire

« La cause du décès de [nom du défunt] est un suicide. Le suicide survient souvent quand plusieurs facteurs de vie et de santé convergent et entraînent une douleur mentale et/ou physique insupportable, de l'angoisse et du désespoir. »

« Il existe des traitements qui aident les personnes qui luttent pour leur santé mentale et qui sont à risque de suicide ou ont des pensées suicidaires. »

« 90% des personnes qui meurent par suicide ont des problèmes de santé mentale au moment de leur mort, il est probable que [nom du défunt] souffraient de problèmes de santé mentale qui ont affecté ses ressentis, ses pensées, et sa capacité à penser clairement et à résoudre ses problèmes d'une meilleure façon. »

« Les problèmes de santé mentale ne sont pas honteux – ce sont des problèmes de santé comme les autres, et il existe des traitements efficaces pour aider à les gérer et diminuer la détresse. Parallèlement aux facteurs de risque, il a des facteurs protecteurs connus qui atténuent le risque de suicide. »

#### Ne pas se focaliser sur la méthode employée ni donner d'explications détaillées

Parler de manière explicite des détails de la méthode utilisée peut créer des images bouleversantes et augmenter le risque de comportement d'imitation chez des individus vulnérables.

Ne donnez pas de descriptions explicites ou détaillées de la méthode de suicide, du lieu, des circonstances qui entourent le décès.

Ne mettez pas en valeur des images du lieu, ni des comptes-rendus médiatiques.

Si cela est demandé directement en personne, les faits basiques sur la méthode employée peuvent être indiqués, mais sans détails explicites ou explications prolongées sur celle-ci. Même dans des rencontres personnelles, évitez de donner plus de détails que la méthode générale (par exemple "décès par surdose,

pendaison, donné la mort par arme à feu”). Allez au-delà dans les détails n’est pas souhaitable, spécialement par écrit ou dans une réunion de groupe.

### **Vous pouvez dire**

« [nom du défunt] est mort par suicide » ou « [nom du défunt] s’est donné la mort ».

En présence d’un petit groupe seulement, « Mourir par pendaison est une tragédie. Parlons de la manière dont la disparition de [nom du défunt] vous affecte et des moyens d’y faire face. »

« Comment pouvons-nous trouver les meilleures manières de surmonter la perte et le deuil ? »

### **Ne pas magnifier l’acte du suicide**

Parlez de la personne de manière équilibrée. Evitez d’idéaler la personne ou de décrire la personne décédée seulement dans ses points forts. Cela décrit le suicide comme une option ou une solution, ou crée un tableau confus quand les épreuves traversées ne sont ni décrites ni évoquées.

N’ayez pas peur de parler des épreuves qui sont connues, spécialement dans des conversations.

Ne présentez pas le suicide comme une solution raisonnable aux problèmes personnels, ou comme le résultat d’un seul problème, d’un événement ou d’un litige.

### **Vous pouvez dire**

“Il existait probablement plusieurs facteurs en jeu pour conduire [nom du défunt] à la mort. Les joies et les épreuves de la vie font partie de la condition humaine. Les défis de santé mentale font partie de la vie réelle, dynamique et changeante, comme les autres aspects de la santé. Nous faisons tous face à ces défis et nous pouvons nous soutenir les uns les autres. »

### **Promouvoir la recherche d’aide**

Conseillez aux gens de chercher de l’aide auprès de personnes de confiance ou auprès de professionnels de la santé mentale si eux-mêmes ou quelqu’un de leur connaissance se sent dépressif. Insistez sur le fait qu’on ne doit pas attendre une crise – chercher de l’aide précocément est une preuve de force.

Si des personnes évoquent des idées d’automutilation, encouragez-les à appeler un numéro d’urgence d’organisation de prévention du suicide ou un service d’urgence médicale.

### **Vous pouvez dire**

“Nous sommes dans le même bateau, et vous ne devez pas traverser tout cela seul. Quelles sont les personnes vers qui vous iriez si vous ou une de vos connaissances étiez préoccupé, ou dépressif, ou si vous aviez des pensées suicidaires ?”

“Il existe des traitements efficaces pour aider les personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale ou d’addiction. Le suicide n’est jamais une bonne réponse.”

“Rechercher de l’aide est une marque de force, une manière de se montrer proactif, mature et professionnel. Chercher de l’aide ou des soins est essentiel pour la santé et le bien-être, et une plus-value pour le travail professionnel.”

“Il est important pour chacun dans notre communauté de prendre le temps de soutenir et de s’occuper les uns des autres. Si vous êtes préoccupé par un ami ou un collègue, ayez une conversation franche avec lui et encouragez-le à chercher de l’aide.”

“Que vous trouviez de l’aide auprès des ressources recommandées ou ailleurs, l’important est de trouver l’aide dont vous avez besoin.”

### **S’occuper des reproches et des boucs émissaires**

Il est classique d’essayer de répondre à la question “pourquoi ?” après une mort par suicide. Parfois cela peut conduire à rendre responsables les autres pour ce décès.

#### **Vous pouvez dire**

« Les raisons qui poussent une personne au suicide ne sont pas simples, et sont liées à des angoisses qui obscurcissent les pensées. Rendre les autres responsables de la mort d’une personne ne tient pas compte de la réalité de la personne qui a lutté contre une souffrance extrême difficile à concevoir pour les personnes en bonne santé mentale. »

### **Prendre en charge la colère**

Acceptez l’expression de la colère face à un décès, et expliquez que ces ressentis sont normaux.

#### **Vous pouvez dire**

“Il est normal de se sentir en colère. Ces ressentis sont normaux, et ne signifient pas que vous ne vous préoccupez pas de [nom du défunt]. Vous pouvez être en colère du comportement d’une personne et être profondément concerné par cette personne. »

### **S’occuper des ressentis et de la responsabilité**

Rassurez ceux qui se sentent responsables ou pensent qu’eux-mêmes ou d’autres auraient pu faire quelque chose pour sauver le défunt. Beaucoup de professionnels de santé ont des attentes excessives de leur mission, et imaginent qu’ils auraient du ressentir ou détecter des signaux du risque de suicide.

La réalité est que beaucoup de personnes cachent leur dépression (à leur détriment) de sorte qu’il est impossible même pour leurs proches d’observer leurs changements d’état mental.

Ceci met en lumière l’importance d’interroger et de prendre soin quand vous relevez des changements subtils dans les comportements d’une personne ou son approche des problèmes.

#### **Vous pouvez dire**

« [nom du défunt] était un collègue et un ami. Personne n’a la capacité de prédire un suicide imminent. Nous savons que parler sauve des vies. Si votre instinct profond vous dit que quelque chose change dans le comportement d’un collègue, engagez la conversation avec lui, et si vous êtes inquiet, encouragez-le à demander de l’aide et faites-le savoir aux personnes sur place qui sont habilitées à intervenir. »

« Ce décès n’est pas de votre faute. C’est une issue que nous aurions tous voulu éviter, et aucune action, conversation ou interaction n’en est la cause. »

« Nous ne pouvons jamais prévoir le comportement d’une personne. Surtout quand la plupart d’entre nous sont capables de cacher leur détresse. »

### **Exemples de scénarios pour la communication en face à face**

C’est avec une grande tristesse que j’ai à vous faire part du décès [par suicide] de notre collègue [nom du défunt]. Chacun de nous souhaite que vous sachiez que nous sommes là pour vous aider autant que nous le pouvons.

*Si le décès est établi comme un suicide, « décès par suicide », si la cause du décès n’est pas confirmée ou si cette cause ne doit pas être révélée, simplement « décès ».*

(Laissez un moment pour des réactions vives, certains membres du personnel peuvent réagir de manière forte.)

[Si la mort par suicide est confirmée et peut être divulguée, dites « la mort par suicide nous pose de nombreuses questions auxquelles nous ne savons pas répondre directement »]

[Si la mort par suicide n'est pas confirmée, dites « la cause du décès n'a pas encore été déterminée. Nous avons entendu des informations qui suggèrent la possibilité d'une mort par suicide. »]

[Si la famille ne veut pas que la cause de la mort soit diffusée, dites « la famille de [nom du défunt] a demandé que la cause du décès ne soit pas partagée pour le moment. Nous avons entendu des informations qui suggèrent la possibilité d'une mort par suicide. »]

Les rumeurs peuvent commencer à circuler, et nous demandons que vous ne diffusiez pas les rumeurs que vous pourriez entendre. Nous vous demandons, si vous partagez des informations, que celles-ci soient factuelles, car des informations inexacts peuvent être blessante pour ceux qui font face à cette perte. Ayez aussi à l'esprit les risques à l'utilisation des réseaux sociaux pour discuter de cet événement. Nous ferons de notre mieux pour vous donner des informations précises dès que nous en aurons connaissance.

Comme le sujet a émergé, nous voulons en profiter pour vous rappeler que le suicide, quand il survient, est un acte très compliqué. C'est en général le résultat de plusieurs facteurs de santé et de vie qui convergent dans la vie d'une personne au même moment, comprenant des conditions de santé mentale telles que la dépression, qui mène à une surcharge mentale ou à une douleur physique, de l'anxiété et du désespoir.

Parfois ces facteurs de risque ne sont pas identifiés ou relevés, dans d'autres cas une personne en souffrance montre des signes évidents de changement ou d'alerte. Une seule chose est certaine : il existe des traitements qui peuvent aider.

Chacun de nous va réagir au décès de [nom du défunt] à sa manière, et nous devons être respectueux de chacun. Se sentir triste est une réaction normale à toute perte. Certains d'entre vous peuvent ne pas avoir très bien connu [nom du défunt] et peuvent ne pas se sentir si affectés, quand d'autres peuvent éprouver une profonde tristesse selon qu'ils connaissaient bien [nom du défunt] ou pas. Certains d'entre vous peuvent éprouver des difficultés de concentration, d'autres trouver que se plonger dans le travail est une bonne diversion.

[Si des ressources de soutien ou des services sont disponibles, dites « Nous avons des professionnels de la santé mentale disponibles pour nous aider à surmonter cette perte. Si vous éprouvez le besoin de parler à un thérapeute, voici des contacts (fournissez la liste des contacts). »]

Le moment est venu de prendre un moment pour commémorer [nom du défunt] dans notre chagrin, et nous soutenir les uns les autres.

Rappelez-vous que nous sommes tous là pour vous.

### **Exemple de communication électronique avec le personnel**

Un email d'annonce doit être envoyé au personnel. Un email complémentaire peut être envoyé ultérieurement avec des détails concernant la nécrologie, et si elles sont disponibles, les informations sur le service funéraire ou la commémoration. Rappelez-vous que la même approche doit être utilisée pour tous les types de décès.

#### **Sujet du message : Triste nouvelle**

Je vous écris avec beaucoup de tristesse pour vous informer qu'un des membres de notre personnel, [NOM], est décédé. Nos pensées vont à sa famille et ses amis, et à notre communauté.

[Si la mort par suicide est confirmée et peut être diffusée : La cause de la mort est un suicide.]

[Si la cause de la mort n'est pas confirmée : La cause de la mort n'est pas encore déterminée par les autorités. Nous sommes avisés que les bruits sur un possible suicide circulent. Des rumeurs vont se développer, et nous vous demandons de répondre à toutes spéculations sur la cause de la mort en vous rappelant que rien n'est encore avéré. Nous ferons notre possible pour vous donner des informations vérifiées dès que nous en aurons connaissance.]

[Si la cause de la mort ne doit pas être diffusée : La famille a demandé que l'information sur la cause de la mort ne soit pas diffusée à cet instant. Nous sommes avertis qu'il existe des spéculations sur le fait que cela pourrait être un suicide.]

Comme le sujet a émergé, nous voulons en profiter pour vous rappeler que le suicide, quand il survient, est un acte très compliqué. C'est en général le résultat de plusieurs facteurs de santé et de vie qui convergent dans la vie d'une personne au même moment, comprenant des conditions de santé mentale telles que la dépression, qui mène à une surcharge mentale ou à une douleur physique, de l'angoisse et du désespoir.

Parfois ces facteurs de risque ne sont pas identifiés ou relevés, dans d'autres cas une personne en souffrance montre des signes évidents de changement ou d'alerte. Une seule chose est certaine : il existe des traitements qui peuvent aider. Des ressources pour un soutien de santé mentale sont listées plus bas. Nous encourageons tout le personnel à chercher l'aide dont ils ont besoin, et à encourager les autres à faire de même. C'est le moment d'être ensemble, de vivre le deuil, et de nous soutenir entre nous.

Les informations sur le service funéraire seront partagées dès qu'elles seront disponibles.

N'hésitez pas à me contacter pour toute question ou préoccupation.

Cordialement,

## **Messages clés pour les médias**

Le message suivant peut être utilisé quand une enquête médiatique est lancée. L'information sur la sécurité des messages et les recommandations pour rapporter un suicide doivent être partagées avec les médias.

### **Suicide – Conditions de santé mentale**

- Nous sommes attristés par la mort d'un membre de notre personnel ; nos cœurs [nos pensées, nos prières] vont vers sa famille et ses amis, et toute la communauté
- Le suicide est une des causes dominantes de décès dans notre pays, il peut être prévenu
- Parmi les 10 principales causes de décès dans notre pays, le suicide est en progression ; nous devons investir dans la recherche et la prévention à un niveau proportionnel au bilan national de mortalité par suicide
- Le risque de suicide augmente quand plusieurs facteurs de santé et plusieurs stressors de vie convergent en même temps dans la vie d'une personne ; de multiples facteurs de risque et facteurs de protection interagissent de façon

dynamique au cours du temps, affectant le risque de suicide d'une personne ; cela signifie qu'il y a des moyens de diminuer le risque personnel, une fois que vous apprenez quels facteurs de risque modifiables sont pertinents dans la vie d'une personne en particulier, par exemple mettre en place une thérapie de la dépression et bien la gérer, limiter la consommation d'alcool surtout pendant les périodes de crise, développer des liens sains dans les relations, limiter l'exposition aux personnes toxiques, développer des attentes personnelles saines, et accepter les imperfections comme une partie de la vie, etc.

- La dépression et les autres problèmes de santé mentale sont les principaux facteurs de risque de suicide ; la dépression est parmi les plus guérissables des troubles de l'humeur ; plus des trois quarts des personnes souffrant de dépression répondent positivement au traitement.
- La meilleure manière de prévenir le suicide passe par une détection précoce, un diagnostic et un traitement énergique de la dépression et des conditions de santé mentale, incluant les addictions aux drogues.

### Réponse aux médias

- Les médias sont fortement encouragés à se référer au document « Reportage sur le suicide : recommandations pour les médias » disponible sur le site [www.afsp.org/media](http://www.afsp.org/media).
- La recherche a montré que les représentations schématisées, les dramatisations, les descriptions romancées des morts par suicide dans les journaux contribuent à la contagion du suicide (suicides « par imitation »).
- La couverture médiatique détaillant le lieu, la méthode du suicide, avec des photos ou des vidéos augmente le risque de contagion.
- Les médias doivent éviter de simplifier abusivement les causes du suicide (par exemple : ne dites pas « un étudiant s'est donné la mort après une rupture avec sa compagne »), cela donne aux gens une perception simplifiée de la question, et ne permet pas d'apprendre les nombreux facteurs de risques qui peuvent être des points d'intervention ; à la place, rappeler au public que plus de 90% des personnes qui meurent par suicide présentaient un problème de santé mentale sous-jacent, comme la dépression, et que la santé mentale peut être prise en charge et améliorée comme tous les aspects de la santé.
- Les médias doivent inclure des liens ou de l'information sur les ressources d'aide disponibles, comme les services de santé mentale, le centre national de prévention du suicide, ou une ligne sms en cas de crise.

## Ressources complémentaires

### Ressources françaises et francophones

- Vétos-Entraide - <https://vetos-entraide.com/> - Vétos-Entraide s'adresse à tous les vétérinaires (praticiens, salariés, fonctionnaires), ainsi qu'à leurs conjoints et aux étudiants - L'écoute confraternelle de soutien se déroule dans un cadre sécurisé et complètement autonome. - Vous pouvez contacter les écoutants de Vétos-entraide par email ([ecouter@vetos-entraide.com](mailto:ecouter@vetos-entraide.com)) ou par téléphone (09 72 22 43 44).
- SPS Soins aux Professionnels de Santé : <https://www.asso-sps.fr/>

SPS est une association qui vient en aide aux professionnels de la santé et aux étudiants Vous avez besoin d'un accompagnement psychologique, anonyme et confidentiel, 24h/24 et 7j/7 : 0805 23 23 36 (service et appels gratuits).

- SOS Amitié - Disponible 24h/24 7Jours/7. - 09 72 39 40 50
- Suicide Écoute - Écoute des personnes confrontées au suicide - Permanence d'écoute téléphonique 24h/24 et 7j/7 - Tél. : 01 45 39 40 00
- SOS Suicide Phénix - Accueil et écoute de toute personne confrontée à la problématique du suicide - Permanence d'écoute téléphonique 7j/7 de 13 à 23h - Tél. : 01 40 44 46 45
- Fil Santé Jeunes - Écoute, information et orientation des jeunes dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale - Permanence d'écoute téléphonique anonyme et gratuite 7j/7, de 9 h à 23h - Tél. : 0800 235 236
- Phare Enfants-Parents - Accueil et écoute téléphonique des parents d'enfants suicidés ou en situation de mal-être - Tél : 01 43 46 00 62 (du lundi au vendredi de 10 h à 17 h).
- Association La Porte ouverte - Lieux d'écoute et de parole proposant des entretiens en face-à-face, anonymes et gratuits, avec des bénévoles (à Besançon, Bordeaux, Lyon, Paris, Rouen et Toulouse) ; coordonnées des lieux d'accueil disponibles sur le site de l'association.

- <https://www.preventionsuicide.be/fr/centre-de-pr%C3%A9vention-du-suicide.html>

- <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/la-prevention-du-suicide/article/le-numero-national-de-prevention-du-suicide>

numéro national de prévention du suicide, le 3114, gratuit, accessible 24H/24 et 7J/7 en tout point du territoire national, permet la prise en charge des personnes ayant des idées suicidaires et de leur entourage, depuis les premières idées de mort jusqu'à la crise suicidaire. Au bout du fil, des professionnels de santé, formés, mobilisés, en lien avec des acteurs du soin de chaque territoire, peuvent apporter des réponses adaptées à chaque situation.



- <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/la-prevention-du-suicide/article/la-politique-de-prevention-du-suicide>

La politique de prévention du suicide

- <https://www.unps.fr/>

L'UNPS sensibilise à l'importance de la prévention du mal-être et du suicide. Elle suscite sur ce sujet échanges, partage et coopération. Porte-parole des acteurs de prévention, elle favorise l'avancée des connaissances et la compréhension de la problématique suicidaire. L'UNPS apporte ses compétences aux pouvoirs publics, aux médias, au grand public et collabore aux échanges internationaux.



Union  
Nationale  
Prévention  
Suicide

- <https://www.infosuicide.org/guide/prevention/>

Infosuicide.org - Portail d'informations, espace d'échanges et de débats

« Être pour la prévention du suicide ne suppose pas que l'on soit contre le suicide. Il ne faut pas de nouvelles croisades, revenir au Moyen âge ou prétendre

l'éradiquer de notre société. Il s'agit simplement d'être conscient qu'au-delà de la question morale, philosophique ou religieuse qu'il continuera toujours de poser, le geste suicidaire s'inscrit d'abord dans la détresse de la personne. Face à cette détresse, il y a sûrement un regard à porter, une main à tendre, une parole à entendre ; c'est peut-être même cela qu'attendent de nous ceux qui semblent n'attendre plus rien. C'est parce qu'il y a trop de rendez-vous manqués entre les vivants que certains n'envisagent plus que le rendez-vous avec la mort. » Pr Michel DEBOUT Président de L'UNPS

- <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/crise-suicidaire-tentative-suicide>

Crise suicidaire : agir avant la tentative de suicide

La crise suicidaire est une crise psychique dont le risque majeur est la tentative de suicide. Cet état, caractérisé par des idées suicidaires de plus en plus envahissantes, est temporaire et réversible. Il justifie une prise en charge urgente.

- Et au Canada : <https://ampq.org/la-psychiatrie/prevention-du-suicide-2/>

Association des médecins psychiatres du Québec – références des lignes d'écoutes locales

## Ressources américaines

### Ressources de santé mentale et comportementale

- Référencement national des services de traitement de la santé comportementale: [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)
- Call the 24/7 National Helpline at 1-800-662-HELP (4357) for treatment referral and information
- Visitez [mhanational.org/finding-help](http://mhanational.org/finding-help) pour trouver des ressources sur la santé mentale et des services de soutien
- Contacter les Programme d'Assistances aux Employés (Employee Assistance Program (EAP)) ou un autre service de santé mentale pour en savoir plus sur l'assistance qu'ils peuvent fournir pour une réponse de crise
- Trouver des thérapeutes formés au deuil ou au stress traumatique dans votre région " Visit [afsp.org/resources](http://afsp.org/resources) "

### Ressources de crise

- **National Suicide Prevention Lifeline**

[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

1-800-273-TALK (8255) for free and confidential support 24/7

- **Crisis Text Line**

[crisistextline.org](http://crisistextline.org)

Text "TALK" to 741-741 for free and confidential support 24/7.

- Find out if your community has a mobile crisis unit. Know the contact information for your local hospital emergency department, psychiatric hospital, or walk-in clinic.

### Information de prévention du suicide

- Facteurs de risques et signaux d'alerte : [afsp.org/signs](http://afsp.org/signs)
- Fact Sheet, *Facts about Mental Health and Suicide Among Veterinarians*: [afsp.org/veterinarianfacts](http://afsp.org/veterinarianfacts)

### Ressources sur le deuil et sa guérison

- Après une perte par suicide: [afsp.org/afteraloss](http://afsp.org/afteraloss)
- Trouver un soutien pour le groupe : [afsp.org/findasupportgroup](http://afsp.org/findasupportgroup)

### Ressources sur le bien-être des vétérinaires

- [avma.org/wellbeing](http://avma.org/wellbeing): comporte un libre accès à un questionnaire de prévention du suicide
- [myvetlife.avma.org](http://myvetlife.avma.org)
- [navta.net/wellbeing](http://navta.net/wellbeing)
- **ASKAssessSupportKnow.com**: Développé par Banfield Pet Hospital® "ASK" (*Assess, Support, Know* = évaluer, soutenir, connaître) est le premier service conçu pour aider les professionnels vétérinaires à reconnaître et traiter la détresse émotionnelle et les pensées suicidaires pour eux-mêmes et les autres. Le questionnaire ASK est disponible librement pour toute la profession vétérinaire.

## Ressources pour les médias

- Communication en sécurité: [suicidepreventionmessaging.org](https://suicidepreventionmessaging.org)
- Guides de reportage, *Recommendations for Reporting on Suicide*: [afsp.org/reportingonsuicide](https://afsp.org/reportingonsuicide)

