

Pour la prévention du suicide : les psychologues représentent une ressource majeure à redéployer

Par Gaëtan Roussy
Vice-président
Responsable du comité Prévention du suicide
Association des psychologues du Québec

La Semaine nationale de prévention du suicide en cours offre une possibilité unique de faire le point collectivement sur nos responsabilités face aux idéations et gestes suicidaires, ainsi que sur notre attitude face à la souffrance et au désespoir qui les alimentent. La Direction générale de la Santé publique entreprendra sous peu l'élaboration de la Stratégie nationale en prévention du suicide. Cet exercice, tant attendu par les membres de notre profession, sera l'occasion d'apporter un changement salubre de certaines mentalités et pratiques en prévention du suicide dans toutes les régions du Québec.

Le rôle des psychologues en prévention du suicide

Les psychologues ont un rôle particulier et majeur à jouer dans la prévention du suicide au Québec, cela dans tous les secteurs de leur pratique; mais analysons cependant la situation actuelle déplorable dans le Réseau public, scolaire et en santé : au fil des ans, les compressions budgétaires dans les services de psychologues, ainsi que certaines restructurations des services en santé mentale, ont nui à l'accessibilité de services psychologiques de qualité. Ces mesures ont fait très mal à la population en ne permettant pas toujours un accueil et des interventions appropriés pour les personnes en détresse et leurs proches laissés à eux-mêmes.

Les psychologues ont des connaissances et des savoir-faire bien spécifiques et sont spécialement formés à certains actes professionnels tels que l'évaluation psychologique, l'évaluation des troubles mentaux, ainsi qu'à des techniques et approches psychothérapeutiques reconnues. Certains psychologues offrent également du soutien, de la formation et de la supervision à de nombreuses ressources. Ainsi, les psychologues peuvent apporter aux réflexions et plans d'action en cours d'élaboration des éléments incontournables qui correspondent aux besoins de la population.

Cependant, le manque de psychologues dans plusieurs milieux du secteur public nuit directement et de façon majeure aux services à la population en détresse. Lorsque les psychologues sont enfin accessibles, parfois après des mois ou plus d'une année d'attente, la durée des rencontres et des suivis est réduite pour des questions budgétaires et de gestion déficiente. De plus, des préjugés, dans certains cas, sont causés au nom d'une conception étrange de la prévention du suicide, qui perçoit le désespoir et la souffrance humaine comme quantifiables, et les interventions nécessaires comme devant être formatées, déshumanisées, réduites au niveau de formulaires à remplir, ruinant du même coup la qualité de relation que l'on devrait prioritairement établir avec la personne en détresse.

Une problématique complexe, exigeant une stratégie humaine et globale

Nous préconisons l'adoption d'une vision globale de la prévention du suicide. L'ensemble des services existants pour les personnes en détresse doivent être mieux soutenus, financés, disponibles, plus rapidement, plus complètement, en laissant la possibilité à un processus relationnel plus humain de se développer. Plusieurs personnes en détresse ont demandé de l'aide à maintes reprises, parfois parce que des messages d'intérêt public les encourageaient à le faire. À titre d'exemple, des hommes, qui supposément n'auraient jamais osé demander de l'aide de peur de se montrer vulnérables, se sont souvent heurtés en fait à des portes closes, ou pire, à des portes tournantes, un véritable instrument de torture. Cette situation est souvent le résultat de politiques obsédées par la gestion comptable et administrative. Ces politiques obligent ainsi les personnes souffrantes à refaire sans cesse les mêmes parcours difficiles, ce qui ne fait qu'augmenter leur désespoir. Nous demandons une mise au point profonde, notamment une entente interministérielle cohérente, nous guidant tous vers une responsabilisation collective et solidaire face à l'émergence des comportements suicidaires, problématique comportant des éléments psychologiques, relationnels, éducatifs, sociaux, économiques, juridiques, toxicologiques, culturels, spirituels, existentiels... **Il faut globalement intervenir avant que le désespoir n'émerge et ne devienne envahissant.**

La qualité et la continuité de la relation de soin : un devoir

En tant que psychologues, nous exigeons de nos dirigeants politiques et de nos gestionnaires de la santé et de l'éducation l'adoption d'une approche plus humaine auprès des personnes souffrantes. Il sera ainsi possible de mettre l'accent sur la qualité de la relation humaine au lieu d'intervenir d'une manière formatée et simplement technique. Les personnes suicidaires, leurs relations proches, leur famille, leurs amis, leurs collègues de travail, ou toute autre personne affectée ont besoin de se sentir bien reçues et soutenues de façon suffisamment continue au sein de toutes les ressources.

Ligne québécoise de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)