

Monique Séguin, Ph.D

Le suicide

Le comprendre pour le prévenir



Les Éditions au Carré inc.
Téléphone : 514-949-7368
editeur@editionsaucarre.com
www.editionsaucarre.com

Révision : Maria Fotinou
Maquette de la couverture : Nicolas Quaderno
Mise en page : Édiscript enr.



Les Éditions au Carré remercient le Conseil des Arts du Canada et la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC) du soutien accordé à leur programme de publication.



Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions au Carré inc., 2009
Dépôt légal :
2^e trimestre 2009
ISBN : 978-2-923335-23-0

DISTRIBUTION
Prologue inc.
1650, boul. Lionel-Bertrand
Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7
Téléphone : 1 800 363-2864
Télécopieur : 1 800 361-8088
prologue@prologue.ca
www.prologue.ca

Table des matières

Introduction	9
CHAPITRE UN	
Avons-nous un taux de suicide plus élevé au Québec qu'ailleurs?.....	11
CHAPITRE DEUX	
Comment peut-on reconnaître une personne qui veut passer à l'acte suicidaire?.....	19
CHAPITRE TROIS	
Le suicide est-il génétique?	33
CHAPITRE QUATRE	
Comment est-il possible d'en arriver là? Le rôle de la maladie mentale	37
CHAPITRE CINQ	
Comment est-il possible d'en arriver là? Facteurs de risque et trajectoires de vie	45
CHAPITRE SIX	
Pourquoi des enfants et des adolescents veulent-ils mourir?	53
CHAPITRE SEPT	
Que puis-je faire si une personne pense au suicide?.	67
CHAPITRE HUIT	
Vivre avec une personne suicidaire peut être inquiétant: comment aider les aidants naturels?.....	77

8 LE SUICIDE. LE COMPRENDRE POUR LE PRÉVENIR

CHAPITRE NEUF

Un membre de la famille est décédé par suicide :
faut-il le dire aux enfants et comment ? 87

CHAPITRE DIX

Où aller chercher de l'aide après le décès
d'un proche ? 97

CHAPITRE ONZE

Le deuil par suicide est-il plus complexe
que les autres types de deuil ? 105

CHAPITRE DOUZE

Suicide et contagion : est-ce possible ? 113

CHAPITRE TREIZE

Les pactes de suicide : qui les fait et pourquoi ? 119

CHAPITRE QUATORZE

Les homicides-suicides :
comment comprendre un tel geste ? 127

Annexes 135

Notes 141

Introduction

Le suicide, les comportements suicidaires et la détresse suicidaire ne cessent de soulever de nombreuses questions. Nous y sommes confrontés bien souvent malgré nous, que ce soit pour des raisons personnelles, sociales ou professionnelles.

Quel que soit notre rôle, le suicide demeurera toujours un geste difficile à comprendre, une forme d'énigme, un défi à l'entendement qui interpelle chacun de nous.

En tant qu'enseignante, clinicienne et chercheuse, je me penche, avec mes collègues, sur ce thème de recherche depuis des années. Par le biais de rencontres avec des personnes suicidaires, avec des parents inquiets parce qu'un enfant a fait une tentative de suicide ou avec des personnes ayant perdu un proche à la suite d'un suicide, des questions communes émergent : comment comprendre ? Comment est-il possible d'en arriver là ? Aurait-on pu éviter cette tragédie ?

Ce livre tente de fournir des réponses à des questions complexes qui nous ont été posées régulièrement au fil des années. Elles seront nécessairement incomplètes, puisque les personnes qui pourraient y répondre de façon définitive ne sont plus. Ces conclusions émergent de données issues de nos travaux au Groupe McGill d'étude sur le suicide et de travaux d'équipes de recherche du monde entier.

Depuis plus de quinze ans, nous interviewons les familles endeuillées par la perte d'un proche par suicide.

Nous tentons, avec leur aide, de reconstituer la trajectoire de vie de ces proches, afin d'identifier des moyens pour diminuer le taux de suicide observé au Québec.

Avec cet ouvrage, nous espérons permettre à toutes les personnes qui le souhaitent d'obtenir des réponses à des questions complexes comme : avons-nous un taux de suicide plus élevé au Québec qu'ailleurs ? Comment peut-on reconnaître une personne qui veut passer à l'acte suicidaire ? Pourquoi des enfants et des adolescents veulent-ils mourir ? Les homicides-suicides : comment comprendre un tel geste ? Et bien d'autres interrogations.

Nous avons tenté de traduire les données scientifiques les plus récentes dans un langage simple que tous pourraient comprendre. C'est d'ailleurs une des raisons qui nous poussent à faire de la recherche : mieux comprendre afin d'être en mesure d'intervenir plus efficacement et de permettre à un maximum de gens de s'approprier cette connaissance. Car la connaissance donne la force d'agir et de réagir, la connaissance permet de réclamer des services, la connaissance permet d'être plus efficace, même devant des situations qui peuvent nous sembler désespérées.

C'est dans cette perspective que les membres du Groupe McGill d'étude sur le suicide de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et moi-même avons entrepris cet ouvrage, afin de donner des réponses, tout en sachant qu'elles resteraient toujours incomplètes. Nous espérons néanmoins que ces éléments de réponses pourront aider...

*Monique Séguin, Ph. D.,
et les membres du Groupe McGill d'étude sur le suicide
de l'Institut Douglas*

CHAPITRE UN

Avons-nous un taux de suicide plus élevé au Québec qu'ailleurs ?

Chaque année, un nombre impressionnant de personnes décèdent par suicide. Selon les données statistiques de l'Organisation mondiale de la santé (2001), près d'un million de personnes (815 000 plus précisément) se sont suicidées en l'an 2000 dans le monde entier. C'est donc dire que toutes les 40 secondes, une personne décède par suicide en laissant derrière elle plusieurs personnes endeuillées (famille, amis, collègues), profondément affectées et bouleversées par ce décès. L'Organisation mondiale de la santé estime que le taux de mortalité par suicide est plus important que le taux de mortalité lié aux guerres, aux actes de terrorisme et aux homicides.

Nous venons de fournir quelques données descriptives de l'ampleur du suicide dans le monde, mais qu'en est-il du Québec? Au cours des dernières décennies, on retiendra les conclusions alarmantes véhiculées par la croyance populaire et par les médias sur le fait que le taux de suicide est anormalement élevé au Québec. Saveur sensationnaliste ou perspective réaliste du phénomène suicidaire? Sommes-nous les gagnants du championnat du suicide? Nous tenterons de répondre à cette interrogation.

L'évolution du suicide au Québec

Selon les données du Bureau de la statistique, depuis le début des années 1960, le Québec connaît une hausse impressionnante de décès par suicide, soit une augmentation de 300 % survenue entre le début des années soixante et les années quatre-vingt-dix. Il est en effet passé de 5 cas pour 100 000 habitants en 1960 à 17,2 pour les années 1991-1993¹. Cette augmentation fut irrégulière, car, au milieu des années quatre-vingt, on avait noté une diminution du taux de suicide au Québec, une baisse cependant éphémère puisqu'au début des années 1990 le taux de suicide a repris sa courbe ascendante, passant graduellement de 15,6 à 20,1 cas pour 100 000 habitants, pour atteindre son apogée en 1999. Depuis, il a diminué progressivement, passant de 18 à 15,5 cas pour 100 000 habitants².

Plus accentué chez les hommes que chez les femmes ?

Le phénomène suicidaire au Québec démontre une surmortalité croissante par suicide chez les hommes au fil des ans³. En effet, le taux généralement élevé du suicide s'explique en majeure partie par la hausse du taux de mortalité par suicide chez les hommes. Aujourd'hui, pour l'ensemble du Québec, les suicides masculins représentent environ 75 % de tous les suicides⁴.

Mais l'âge aurait-il aussi son influence ?

La mortalité par suicide selon l'âge

Pour ce qui est du suicide en fonction de l'âge, les données les plus inquiétantes concernent les jeunes. Le Conseil permanent de la jeunesse observe une véritable augmentation des suicides chez les jeunes Québécois. Chez les 15-29 ans, le suicide est la cause première de mortalité⁵, représentant le tiers des décès de cette tranche d'âge. Par contre, il convient de mentionner qu'il existe

un faible taux de mortalité attribuable à d'autres causes chez les jeunes. À l'inverse, le taux de suicide chez les aînés (65 ans et plus) retient beaucoup moins l'attention, étant donné les multiples causes de décès qui affectent cette catégorie. Pourtant, en termes absolus, les taux de suicide chez les 15 à 19 ans et chez les plus de 65 ans s'avèrent comparables. Autre constatation importante : ces deux tranches d'âge connaissent, quelle que soit l'année, les plus petits pourcentages de taux de mortalité par suicide comparativement aux 20-64 ans. Comme les données l'indiquent clairement, parmi tous les groupes d'âge, ce sont les personnes de 35 à 49 ans, et plus particulièrement les hommes, qui sont les plus touchés par le suicide⁶, et non les jeunes ou les gens âgés.

Les points importants selon l'âge et le sexe

Le phénomène du suicide chez l'homme ne semble pas s'aggraver au Québec, contrairement à ce que l'on pourrait croire. De fait, même s'il est toujours prépondérant chez l'homme, les comparaisons entre les taux de 1999-2000 et de 2004-2005 démontrent une diminution significative du taux de suicide en général, de 32,6 à 24,7 cas pour 100 000 d'habitants chez les hommes et de 8,2 à 7,2 pour 100 000 d'habitants chez les femmes⁷. De plus, les taux comparatifs de 1999-2000 et de 2004-2005 révèlent que pour presque toutes les tranches d'âge, le taux de suicide a diminué de façon significative. Une seule tranche, celle des 50-64 ans, connaît une courbe contraire⁸.

Les régions du Québec affichent-elles des différences ?

Si le suicide diminue au sein de la population, sauf chez les quinquagénaires et les gens au début de la soixantaine, on doit se demander s'il existe des variations

régionales. Pour la même période, on ne note rien de significatif entre l'Outaouais, Québec et l'Estrie, comparativement aux trois régions du Grand Montréal et aux régions périphériques. On remarque, dans l'ensemble de ces régions, la même tendance vers une baisse générale et significative du taux de suicide. On observe aussi dans les régions périphériques, centrales et du Grand Montréal, une diminution significative du taux de suicide chez les hommes, et ce, pour tous les groupes d'âge, sauf chez les hommes âgés de plus de 50 ans dans les régions périphériques et centrales, et ceux de 50 à 64 ans des régions du Grand Montréal.

Du côté féminin, alors qu'on note une diminution du taux de suicide dans les régions centrales et du Grand Montréal, on observe ailleurs une légère hausse, bien que peu significative. Chez les femmes provenant des régions centrales du Québec, on observe une baisse légère du taux de suicide dans toutes les tranches d'âge, à l'exception des 50-64 ans. Cette diminution du taux de suicide se démontre notamment significative chez les femmes âgées de 35 à 49 ans⁹.

Le Québec présente-t-il des différences par rapport à l'ensemble du Canada ?

Alors que l'on note une baisse du taux de suicide au Québec, on doit s'interroger sur les conclusions que révèle l'étude des données pour le reste du Canada.

La province de Québec détient le taux de suicide le plus élevé de toutes les provinces canadiennes. Trente-sept pour cent des suicides au Canada ont lieu au Québec¹⁰. Seuls les Territoires du Nord-Ouest surpassent le taux de suicide du Québec.

Cependant, il faut considérer cette conclusion générale avec prudence, car plusieurs provinces canadiennes

ne peuvent faire l'objet de comparaison précise avec le Québec. En effet, pour pouvoir analyser et comparer les taux de suicide entre deux régions, les densités de population doivent y être similaires et les méthodes d'enregistrement et d'investigation concernant les décès par suicide doivent être semblables¹¹. Ainsi, on s'aperçoit que le Québec ne peut pas être comparé au Nord-Ouest à cause de la différence de densité de la population, ni à l'Ontario pour ce qui est du mode d'enregistrement des cas de suicide. Par contre, le Québec peut être comparé avec l'Alberta et la Colombie-Britannique.

Le taux de mortalité par suicide chez les hommes québécois et les femmes québécoises en comparaison avec le reste du Canada

De toutes les provinces, celle du Québec présente le plus grand écart entre les taux de suicide des deux sexes¹². De 1999 à 2001, les hommes québécois ont eu un taux de mortalité par suicide de 30,7 cas par 100 000 habitants. Ce taux est de 16,1 dans le reste du Canada. Pourtant, le taux de suicide chez les Québécois n'a pas toujours été supérieur aux autres provinces. Ce phénomène ne se manifeste que depuis la fin des années soixante-dix. L'écart entre les taux au Québec et dans le reste du pays a connu une croissance notable au fil du temps.

Au Québec, on observe une croissance accrue du taux de suicide chez les hommes, alors que ce taux est en baisse graduelle en Colombie-Britannique, en Ontario et en Alberta.

En ce qui concerne la population féminine, il est vrai que les Québécoises ont un taux de suicide plus élevé que les autres Canadiennes. Tout comme pour la population masculine, cet écart a connu une progression significative depuis les années 90, qui s'expliquerait davantage par une

récente diminution du taux de suicide dans les autres provinces que par une augmentation de ce taux chez les Québécoises. D'ailleurs, de 1999 à 2001, le taux de suicide des Québécoises était toujours plus élevé : 7,7 cas pour 100 000 alors qu'il était de 4,6 pour le reste du Canada.

Tout ceci nous amène à constater que les Québécois, tant de sexe masculin que de sexe féminin, se suicident davantage que les autres Canadiens. Cette différence provinciale pourrait trouver une explication auprès de facteurs sociaux et culturels, mais il devient également pertinent d'ajouter que la province de Québec a probablement la méthode d'enregistrement considérée comme la plus rigoureuse en ce qui concerne les suicides¹³.

Le Québec et le Canada comparativement aux autres pays

De façon générale, depuis un siècle, le taux de suicide a connu une augmentation à l'échelle mondiale, fluctuant selon le contexte économique, c'est-à-dire en diminuant lors des guerres mondiales et en augmentant lors des crises économiques¹⁴. Indépendamment du pays, le suicide représente l'une des dix premières causes de décès et l'une des trois principales chez les personnes de 15 à 35 ans¹⁵. Même si le phénomène suicidaire est observé de façon inégale dans le monde entier, les tendances, sur le plan international, montrent que les hommes se suicident davantage que les femmes, et les personnes âgées davantage que les jeunes¹⁶.

Pour mesurer le taux de suicide dans les différents pays, on utilise la *Classification internationale des maladies* qui catégorise les causes des décès. Bien que cette classification représente un effort important d'uniformisation, la prudence est de mise concernant les comparaisons internationales. Ainsi, plusieurs facteurs diffèrent entre les

pays en ce qui concerne les méthodes d'investigation, l'obligation ou non d'une autopsie, la formation des médecins ainsi que les contextes culturel et religieux¹⁷. En dépit de ces différences, on conclut que les données sont comparables et valides, et, malgré la possibilité qu'il y ait une sous-estimation des décès par suicide, celle-ci ne viendrait pas modifier le rang des pays et la fiabilité des données¹⁸.

Le Québec comparativement aux autres pays

On peut comparer le Québec à 20 pays¹⁹. Au cours de la période de 1981-1983, le Québec occupait le 8^e rang des pays au taux de suicide le plus élevé chez les hommes et le 10^e rang chez les femmes. Au cours de la seule période 1996-1998, le Québec occupait alors le 3^e rang quant au taux de mortalité par suicide chez les hommes, après la Finlande et l'Autriche, et la 6^e position chez les femmes. On attribue ce changement de classement au fait que les pays industrialisés, incluant la Finlande et l'Autriche, aient connu une diminution de leur taux de suicide au cours de ces deux périodes alors qu'au Québec, le taux a augmenté. De plus, le Québec se démarque aussi de certains pays dans le monde quant à l'augmentation considérable de son taux de suicide en l'espace de quelques décennies²⁰.

Le Canada comparativement aux autres pays

Le taux de suicide au Canada occupe une position intermédiaire parmi les 22 pays occidentaux industrialisés²¹. Dans ces pays, le taux varie de 3 cas pour 100 000 habitants pour la Grèce (1997) à 22 pour 100 000 habitants en Finlande (1996). Le taux de suicide au Canada (1997), qui est près de 12 pour 100 000 habitants, est similaire aux taux retrouvés en Australie (1995), en Irlande (1996), en

Norvège (1995), en Allemagne (1997) et en Suède (1996). Pour ces 22 pays industrialisés, on note aussi une surmortalité par suicide chez les hommes allant à un ratio hommes/femmes de 2 pour 1 au Pays-Bas (1997) à 7 pour 1 en Grèce (1997). Pour le Canada (1997), ce ratio s'inscrit à 4 pour 1, soit le même ratio que la plupart des autres pays. Par ailleurs, bien que le taux de suicide tende à progresser avec l'âge, on remarque au Canada, un taux de suicide important chez les jeunes de 15 à 24 ans²².

En guise de conclusion, on constate que le taux de suicide au Québec est plus élevé que dans l'ensemble du Canada. Il est difficile d'expliquer pourquoi il en est ainsi. Toutefois, le Québec se démarque aussi des autres régions en matière de prévention et d'intervention²³. Il semble que ces mesures préventives et curatives ont un impact bénéfique étant donné que le taux de suicide a diminué au cours des dernières années (2000 à 2005). Le suicide est un phénomène complexe qui ne trouve sa source d'explication que dans une multitude de facteurs d'ordre biologique, génétique, psychologique, social et environnemental²⁴.