CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal

Sentinelles

# Développer son aisance à poser LA QUESTION

**Vérifier la présence d'idées suicidaires et recueillir les informations relatives à la planification du suicide**

# Pourquoi est-ce si difficile de vérifier la présence des idées suicidaires ?

Il est vrai que poser LA QUESTION nous demande de sortir de notre zone de confort. Les êtres humains sont en quelque sorte programmés à éviter les conflits sociaux, par exemple, pour préserver l'harmonie d'un groupe.

Les personnes sentinelles sont souvent reconnues pour leur capacité d'écoute et de gestion des situations délicates.

Malgré tout, se retrouver pour la première fois face à une personne en détresse peut parfois être stressant et nous mener à vouloir faire des compromis pour éviter de poser la question directement.

## Ce phénomène peut s'expliquer par les concepts psychologiques suivant:

- **L'anxiété sociale dans les relations interpersonnelles** — la peur de déplaire ;
- **La sidération psychique** — une forme de gel émotionnel pouvant limiter la capacité à agir ;
- **Le « fawning »** — une réponse d'apaisement visant à satisfaire les besoins de la personne en détresse et à éviter le conflit.




**Le fait d'éviter de poser la question directement n'est souvent pas un choix conscient, mais plutôt un mécanisme naturel de protection du cerveau.**



© 2026, CPSM. Tous droits réservés.

# Prendre conscience de notre niveau d'aisance face à cette question

## Voici quelques sources de résistances parfois inconscientes que peuvent éprouver les sentinelles:

- **Catastrophiser** : « Je risque de lui donner l'idée de se suicider. »
- **Craindre une réaction** : « Elle pourrait se fâcher contre moi. »
- **Projeter son expérience** : « J'ai vécu quelque chose de semblable sans avoir pensé au suicide. »
- **Éviter** : « Si elle y pense, elle va me le dire. »
- **Minimiser** : « Sa détresse ou ses propos ne semblent pas assez inquiétants. »




- **Vouloir tout régler** : « Je vais lui donner les solutions. »
- **Attendre le bon moment** : « Je dois d'abord créer un lien de confiance. »
- **Chercher des raisons** : « Elle n'a pas appelé un service d'aide, alors pourquoi lui poser la question? »
- **Juger** : « Elle cherche seulement à attirer l'attention. »
- **Se sentir limité.e** : « Ce n'est pas mon rôle de poser la question. »
- **Contourner la question** : utiliser des formulations moins directes pour éviter de nommer le suicide.
- **Craindre la réponse** : « Et si elle répond oui, qu'est-ce que je vais faire? »



© 2026, CPSM. Tous droits réservés.

**Prendre soin de soi et de ses besoins fondamentaux fait donc partie intégrante du rôle de la Sentinelle et peut favoriser une meilleure disponibilité cognitive et émotionnelle.**

# Des stratégies pour renforcer sa confiance en prévention du suicide

Une bonne préparation mentale est essentielle pour bien jouer son rôle de sentinelle. Si une sentinelle constate qu'elle hésite ou éprouve de la difficulté à vérifier la présence d'idées suicidaires, une restructuration de ses pensées et de ses perceptions peut l'aider à se sentir plus à l'aise et à approcher la personne en détresse avec confiance.

- Identifier la pensée et l'émotion ressentie au moment de l'évitement ainsi qu'une possible source de résistance ;
- Visualisez comment avoir cette conversation avec la personne, comment vérifier la présence d'idées suicidaires et comment recueillir les informations relatives à la planification du suicide ;
- Pratiquez-vous à poser la question à voix haute.




**Nous vous invitons à visiter notre environnement en ligne pour vous outiller davantage. Vous y retrouverez notamment des capsules audios contenant des pistes intéressantes sur l'accompagnement d'une personne en détresse.**



© 2026, CPSM. Tous droits réservés.

# Vérifier la présence d'idée suicidaire ne doit pas être considéré comme un tabou !

Mettre des mots sur ce qui fait mal est une étape essentielle pour amorcer un processus de mieux-être. L'accompagnement d'une personne sentinelle peut être une première étape de ce cheminement.

Lorsqu'une sentinelle observe de la détresse, entend des messages indirects ou remarque un changement de comportement inquiétant, la porte est peut être déjà ouverte pour en parler. Il n'est pas nécessaire d'attendre que la situation s'aggrave et risquer que la porte se referme.

Lorsque l'occasion se présente, on peut simplement poser la question, avec bienveillance et sans jugement.

Poser directement la question ne donne pas l'idée du suicide à la personne. Au contraire, cela peut lui permettre de mettre des mots sur ce qu'elle vit et d'ouvrir un espace de dialogue.

**Quand la porte est ouverte, osons poser LA QUESTION.**



© 2026, CPSM. Tous droits réservés.

CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal

**1-866-APPELLE**

TÉLÉPHONE
**1-866-277-3553**

CLAVARDAGE
**SUICIDE.CA**

TEXTO
**535353**

Pour toutes questions, veuillez contacter :
**sensibilisation@cpsmontreal.ca**
**formation@cpsmontreal.ca**

© 2026, CPSM. Tous droits réservés. Ce document et son contenu sont la propriété du CPSM et ne peuvent être reproduits ou distribués sans autorisation préalable.