

# Les minorités sexuelles et le suicide

Les personnes LGBTQ2S+ font face à des facteurs de stress particuliers, notamment la discrimination et le préjudice institutionnel. Des études et des enquêtes montrent que de nombreuses personnes LGBTQ2S+ ont pensé au suicide ou tenté de se suicider, et que ces comportements antérieurs sont des indicateurs très fiables du risque futur de suicide (Suicide Prevention Resource Center [SPRC] et Rodgers, 2011).

**L'orientation sexuelle** englobe le comportement sexuel, l'attraction romantique et l'auto-identification.

**Les minorités sexuelles** réfèrent généralement aux personnes qui ont une orientation sexuelle différente de celle de la majorité de la population.

Les jeunes lesbiennes, gays et bisexuels sont :

**5 fois** plus susceptibles de penser au suicide

&

**7 fois** plus susceptibles de faire une tentative de suicide

(Suicide Prevention Resource Centre [SPRC], 2008)

**LGBTQ2S+** est un acronyme désignant les personnes d'orientation lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, allosexuelle ou en questionnement et bispirituelle. Nous ne faisons référence qu'aux personnes LGBTQ2S+ dans cette fiche de renseignements, car la recherche que nous citons se réfère spécifiquement à ce groupe. Nous disposons d'une fiche de renseignements distincte portant sur le suicide et les personnes transgenres, et nous sommes d'avis qu'il est nécessaire de mener davantage de recherches en ce qui a trait au suicide en lien avec les personnes allosexuelles, en questionnement et bispirituelles.

Environ

**3 %**

de la population adulte canadienne s'identifie comme étant lesbienne, gaie ou bisexuelle (Statistique Canada, 2017)

## Pourquoi les personnes LGBTQ2S+ sont-elles à risque?

Certains facteurs exposent les personnes LGBTQ2S+ au risque de suicide, pourraient nuire à leur santé mentale et éventuellement donner lieu à des idées suicidaires :

- Discrimination se traduisant par de l'intimidation, de la violence physique, du rejet (menant à l'isolement); cela est particulièrement répandu chez les jeunes LGBTQ2S+, et ils présentent d'ailleurs un risque plus élevé de suicide que les adultes LGBTQ2S+
- Manque de soutien de la part des membres de la famille, ce qui peut également engendrer l'isolement
- Prédilection à la dépression, à l'anxiété et à la toxicomanie
- Les personnes LGBTQ2S+ qui songent à se suicider sont confrontées à la stigmatisation liée à l'orientation sexuelle et à la stigmatisation liée au suicide en général
- Préjudice institutionnel (lois et politiques publiques qui créent des inégalités et [ou] qui ne protègent pas contre la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle) (Haas et coll., 2011; SPRC, 2008; Pachankis et coll., 2015)

## Qu'est-ce qui peut contribuer à réduire les risques?

- Soins de santé mentale et soins de santé efficaces
- Mesures de soutien communautaire et scolaire
- Relations solides avec la famille et les amis
- Conscience de soi et acceptation
- Indépendance d'esprit (capacité de voir au-delà des conceptions traditionnelles de la société) (Saewyc et coll., 2014; Haas et coll., 2011)

## Signes précurseurs

Tout changement important dans le comportement ou l'humeur d'une personne pourrait être un signe avant-coureur de suicide.

Voici quelques exemples de signes associés au suicide :

- Désintérêt pour un passe-temps ou une activité qui était synonyme de plaisir avant
- Perte de contact avec ses amis ou sa famille
- Changement des habitudes alimentaires ou de sommeil
- Consommation abusive d'alcool ou de drogues

Tenir des propos de désespoir peut aussi constituer un signe de détresse, ou encore parler de soi comme étant un fardeau :

« Je n'ai pas du tout ma place avec mes camarades de classe... j'ai l'impression d'être la seule personne homosexuelle que je connaisse. »

« J'aimerais que les membres de ma famille m'acceptent comme je suis... j'ai l'impression de n'avoir personne à qui parler dans ma famille. »

Si vous remarquez un des signes de détresse suivants chez quelqu'un, portez-lui immédiatement secours en appelant le 9-1-1 ou en communiquant avec le centre local de soutien en cas de crise :

- Menacer de se blesser ou de se suicider
- Parler ou écrire au sujet de la mort ou du suicide
- Chercher des moyens de se suicider (American Association of Suicidology, 2017)

## Que peuvent faire les collectivités pour réduire le risque de suicide chez les personnes LGBTQ?

La mise en œuvre de politiques et de lois qui protègent les personnes LGBTQ de la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle, et qui visent l'acceptation, peuvent contribuer à réduire les risques de suicide. En voici quelques exemples :

- Les écoles peuvent mettre en œuvre des politiques de sécurité visant expressément à lutter contre l'homophobie (Saewyc et coll., 2014; Egale, 2011)
- Les travailleurs de la santé peuvent apprendre à repérer les personnes LGBTQ susceptibles de se suicider, et leur tendre la main

## Que pouvons-nous tous faire pour réduire le risque de suicide chez les personnes LGBTQ?

Si vous connaissez quelqu'un qui présente des signes avant-coureurs de suicide, discutez ouvertement avec lui, sans porter de jugement.

Vous pouvez commencer la conversation en faisant part de vos préoccupations : « J'ai remarqué que tu ne venais pas en classe aussi souvent qu'avant, est-ce que ça va? » ou « Tu dis que ta mère n'a pas démontré beaucoup de soutien depuis tu es sorti du placard. Comment te sens-tu? » Écoutez la personne, soyez là pour elle. Vous n'avez pas à lui proposer de solutions. Si la personne semble découragée ou qu'elle a l'impression d'être un fardeau pour son entourage, interrogez-la sur ces sentiments. Puis, posez-lui la question suivante directement : « Est-ce que tu penses au suicide? »

## Que peuvent faire les personnes LGBTQ pour demeurer en bonne santé mentale?

1

### S'ENTOURER DE PERSONNES AIMANTES ET QUI OFFRENT LEUR SOUTIEN.

Il est important de prioriser les relations avec les membres de la famille et les amis qui offrent leur soutien, et d'envisager une implication auprès d'organismes de la communauté LGBTQ ou des alliances gais-hétéros (Gay-Straight Alliances [GSA]).

2

### MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE ET DEMANDER DE L'AIDE QUAND C'EST NÉCESSAIRE!

Limiter la consommation d'alcool et de drogues, et chercher à obtenir un soutien en cas de besoin. Lorsqu'il est difficile de faire face à la vie, il faut en parler à un proche de confiance ou appeler la ligne d'écoute téléphonique de sa région qui se trouve en ligne à [suicideprevention.ca/need-help/](http://suicideprevention.ca/need-help/)

## RESSOURCES

*The Genderbread Person by It's Pronounced Metrosexual* [itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/](http://itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/)

Egale Canada [egale.ca](http://egale.ca)



Si vous êtes en crise, appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre région.

[suicideprevention.ca/need-help](http://suicideprevention.ca/need-help)

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SUICIDEINFO.CA



Mental Health Commission of Canada



centre de prévention du suicide



Canadian Mental Health Association  
Association canadienne pour la santé mentale



Avec le financement de  
Financial contribution from  
Santé Canada Health Canada

## Références

American Association of Suicidology. (2013). *Know the warning signs*. Extrait du site <http://www.suicidology.org/resources/warning-signs>

Egale Canada (2011). *Every Class in Every School: The first national climate survey on homophobia, biphobia, and transphobia in Canadian schools (Rapport final - mai 2011)*. Extrait du site <http://archive.egale.ca/index.asp?lang=E&menu=4&item=1489>

Haas, A., Eliason, M., Mays, V., Mathy, R., Cochran, S., D'Augelli, A. (2011). Suicide and suicide risk in lesbian, gay, bisexual and transgender populations: Review and recommendations. *Journal of Homosexuality*, 58(1), pages 10 à 51. <https://doi.org/10.1080/00918369.2011.534038>

Saewyc, E., Konishi, C., Rose, H., et Homma, Y. (2014). School-based strategies to reduce suicidal ideation, suicide attempts and discrimination among sexual minority and heterosexual adolescents in western Canada. *International Journal of Child and Youth Family Studies*, 5(1), pages 89 à 112. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs.saewyce.512014>

Statistique Canada. (2017). *Les couples de même sexe et l'orientation sexuelle*. Extrait du site [https://www.statcan.gc.ca/fra/quo/smr08/2015/smr08\\_203\\_2015](https://www.statcan.gc.ca/fra/quo/smr08/2015/smr08_203_2015)

Suicide Prevention Resource Center. (2008). *Suicide risk and prevention in gay, lesbian, bisexual and transgender youth*. Newton, Massachusetts : Education Development Center, Inc. Consulté à l'adresse [http://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/SPRC\\_LGBT\\_Youth.pdf](http://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/SPRC_LGBT_Youth.pdf)

Suicide Prevention Resource Center et Rodgers, P. (2011). *Understanding Risk and Protective Factors for Suicide: A Primer for Preventing Suicide*. Newton, Massachusetts : Education Development Center, Inc. Consulté à l'adresse <http://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/RiskProtectiveFactorsPrimer.pdf>

### À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

**Tout le monde** peut apprendre à reconnaître une personne à risque de se suicider et lui trouver de l'aide.

#### Appelez-nous.

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 35 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils. Une éducation pour la vie.

### À PROPOS DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle catalyseur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale.



Si vous êtes en crise, appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre région.

[suicideprevention.ca/need-help](http://suicideprevention.ca/need-help)

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SUICIDEINFO.CA



Avec le financement de  
Financial contribution from  
Santé Canada Health Canada