

# Déclin de la santé mentale et risque de suicide

## Discussion sur la santé mentale

Discutez avec les équipes :

### EXPLIQUEZ LES DANGERS !

Tout le monde peut être confronté à des problèmes de santé mentale à un moment ou à un autre. Mais ce que certains considèrent comme des difficultés « normales » peut évoluer vers une maladie mentale si rien n'est fait pour y remédier.

Une maladie mentale est un trouble diagnostiqué médicalement qui affecte la façon dont une personne pense, se comporte et interagit avec les autres. Elle peut avoir un effet négatif prolongé sur la qualité de vie.

- À l'âge de 40 ans, environ 50 % des personnes auront souffert ou souffriront d'une maladie mentale.
- Environ 11 Canadiens se suicident chaque jour, soit environ 4 000 personnes par an. À titre de comparaison, on dénombre environ trois décès liés au travail par jour, soit 1 017 par an.
- Pour chaque décès par suicide, on estime qu'il y a entre 20 et 25 tentatives. En moyenne, 275 personnes tentent de se suicider chaque jour au Canada.
- Le taux de mortalité par suicide chez les hommes est trois fois plus élevé que chez les femmes. Les hommes âgés de 45 à 59 ans sont les plus à risque.
- Le taux de suicide dans le secteur de la construction est quatre fois plus élevé que la moyenne nord-américaine.

Les travailleurs de la construction sont exposés à un risque accru de suicide pour plusieurs raisons, notamment les blessures et les maladies qui entraînent des douleurs chroniques, l'exposition à des événements traumatisants au travail et une culture qui, historiquement, a découragé les discussions et la recherche d'aide pour les problèmes de santé mentale.

En attendant que la culture évolue, il est essentiel d'apprendre à reconnaître les signes d'une détérioration de la santé mentale et d'un risque de suicide, et d'apprendre comment aider une personne qui pourrait être en difficulté sur le plan psychologique. Les signes d'une détérioration de la santé mentale comprennent :

- Augmentation de la consommation de substances (alcool ou drogues)
- Sentiments ou discours d'impuissance ou de désespoir ; absence de sens à la vie
- Anxiété, agitation ou colère incontrôlée
- Plaintes persistantes d'insomnie ou d'hypersomnie ; fatigue plus importante que d'habitude
- Discours exprimant un sentiment d'enfermement, comme s'il n'y avait aucun moyen de sortir d'une situation
- Retrait des amis, de la famille et de la société
- Comportement imprudent ou participation à des activités risquées, apparemment sans réfléchir.
- Changements d'humeur spectaculaires.

2023 © Infrastructure Health and Safety Association