

Risque de suicide lié à la COVID-19



Adaptation de : The Impact of Infectious Disease-Related Public Health Emergencies on Suicide, Suicidal Behavior, and Suicidal Thoughts¹
Pour en savoir plus : <https://discoversociety.org/2020/11/04/on-the-relationship-between-pandemics-and-suicide/>

Quelles leçons avons-nous tirées de pandémies antérieures?

- Grippe russe : hausse des suicides de 25 %² en Angleterre et au pays de Galles
- Grippe espagnole : faible corrélation positive entre les taux de suicide et de mortalité associés à la grippe aux États-Unis³
- SRAS : hausse manifeste des suicides chez les femmes de 65 et plus⁴

Quels sont les facteurs de risque?

Après la crise du SRAS, Yip et al.⁵ ont dégagé les facteurs de risque suivants :

- a. Détachement et isolement
- b. Crainte d'être atteint de la maladie

Les facteurs suivants peuvent aussi augmenter le risque de suicide durant la pandémie de COVID-19 :

- a. Insécurité financière
- b. Pessimisme (fatigue pandémique)

Surveillez votre bien-être

- a. Limitez votre exposition à Internet, aux médias sociaux et à l'actualité (si elle vous angoisse).
- b. Surveillez votre santé mentale pour reconnaître les signes précurseurs : troubles du sommeil, changements d'appétit, irritabilité accrue ou perte d'intérêt pour vos activités.
- c. Éliminez l'accès aux moyens de suicide :
 - i. Jetez vos médicaments non utilisés.
 - ii. Verrouillez vos médicaments actuels.
 - iii. Entreposez vos armes à feu adéquatement.

Soyez créatif pour écarter la solitude

- a. Communiquez régulièrement avec vos amis et votre famille par appel vidéo. Essayez de partager un repas ou de faire un jeu ensemble dans Zoom.
- b. Cherchez des activités communautaires virtuelles, p. ex. concert ou club de lecture.
- c. Essayez un nouveau loisir.

Si vous avez besoin d'aide?

- a. Accédez à des services gratuits de soutien virtuel, p.ex. Espace mieux-être Canada (ca.portal.gc.ca).
- b. Communiquez avec un service de crise (tel. 1-833-456-4566 ou texto 45645).
- c. Communiquez avec votre professionnel de la santé.
- d. Pour de l'aide immédiate, appelez le 911 ou allez à l'Urgence la plus proche.

Renseignements à jour concernant l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur les taux de suicide dans le monde : <https://f1000research.com/articles/9-1097>

1. Zortea TC*, Brenna CTA*, Joyce M, McClelland H, Tippett M, Tran MM, Arensman E, Corcoran P, Hatcher S, Heisel MJ, Links PS, O'Connor RC, Edgar NE, Cha Y, Guaiana G, Williamson E, Sinyor M**, Platt S**. (2020.) The impact of infectious disease-related public health emergencies on suicide, suicidal behavior, and suicidal thoughts: A systematic review. *Crisis*. E-pub ahead of print. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000753>
2. Honigsbaum, M. (2010). The great dread: Cultural and psychological impacts and responses to the "Russian" influenza in the United Kingdom, 1889-1893. *Social History of Medicine*, 23(2), 299-319. [10.1093/shm/hkq011](https://doi.org/10.1093/shm/hkq011)
3. The impact of epidemic, war, prohibition and media on suicide: United States, 1910-1920. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 22(2), 240-254. [10.1111/j.1943-278X.1992.tb00231.x](https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1992.tb00231.x)
4. Chan, S. M. S., Chiu, F. K. H., Lam, C. W. L., Leung, P. Y. V., & Conwell, Y. (2006). Elderly suicide and the 2003 SARS epidemic in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(2), 113-118. [10.1002/gps.1432](https://doi.org/10.1002/gps.1432)
5. Yip, P. S. F. F., Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Law, Y. W. (2010). The impact of epidemic outbreak: The case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. *Crisis*, 31(2), 86-92. [10.1027/0227-5910/a000015](https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000015)