

## Saviez-vous que...

- La prévention du suicide à l'école ou avec un groupe de jeunes se fait tout au long de l'année avec tous les jeunes par **la promotion de la santé mentale positive** et par des activités axées sur les **facteurs de protection** et la **recherche d'aide**...et pas par des activités sur le thème du suicide. Cela commence par **des relations positives** et **l'intérêt que nous portons à notre bien-être et celui des autres**. Elle doit être complétée **par des services offerts aux jeunes qui souffrent**.
- Il faut être prudent lorsqu'on aborde la question du suicide avec les jeunes. Nous devons veiller à **ne pas augmenter leur vulnérabilité face au suicide**. Les actions de prévention du suicide sont différentes lorsqu'elles s'adressent à un groupe ou individuellement à un jeune ;
- **Il est généralement recommandé d'éviter de réaliser des activités culturelles ou pédagogiques où le thème du suicide est abordé** (à l'école, en classe ou en groupe, éviter les quizz, conférences, sessions d'information, lectures, films, vidéos, travaux, discussions, témoignages, qui portent à réfléchir sur le suicide). Ces activités pourraient générer plus de détresse que de bienfaits chez certains participants. Privilégiez les messages de recherche d'aide et la promotion de la santé mentale ;
- Certains contextes sont plus favorables aux échanges sur la prévention du suicide (ex.: en contexte de postvention, lorsque les jeunes en parlent spontanément ou en entendent parler plus que d'habitude). **Un enseignant ou un intervenant qui anime un groupe de jeunes devrait être accompagné d'un intervenant qualifié en prévention du suicide pour réagir et prendre soin des personnes vulnérables. Contactez le centre de prévention du suicide ou un intervenant qualifié;**
- L'Institut national de santé publique (INSPQ) met en garde contre le risque que **certains jeunes vulnérables ou en détresse soient affectés à notre insu par des œuvres qui présentent le suicide comme inévitable ou comme une porte de sortie** (solution), qui ne favorisent pas la demande d'aide ou qui offrent peu de messages d'espoir (par ex. des séries, vidéos, chansons, livres, etc.).



Tout le monde peut traverser des périodes difficiles, songer à la mort ou avoir des idées noires.

L'important quand cela arrive est d'en parler à un adulte et d'aller chercher de l'aide.

Que l'on soit un adulte, un jeune, un homme ou une femme, il n'y a pas de honte à cela.

### Quel sens donner au slogan « Parler du suicide sauve des vies » ?

« Parler du suicide sauve des vies » est un message qui vise à enlever les tabous autour du suicide, afin qu'une personne ayant des idéations suicidaires se sente à l'aise d'en parler et d'aller chercher de l'aide. Il vise également à augmenter les connaissances sur le suicide et sur les manières d'agir pour les prévenir. Il vise particulièrement les échanges individuels sur le suicide. Le site [suicide.ca](http://suicide.ca) nous informe sur comment parler du suicide et dans quel contexte.



# Quoi faire dans les différents contextes...

## #1 Si du matériel pédagogique ou culturel utilisé (des romans, films, etc.) aborde le thème du suicide :

- **Évitez d'utiliser ce matériel.**
- Il est généralement recommandé d'éviter de réaliser des activités culturelles ou pédagogiques où le thème du suicide est abordé.
- **S'il est impossible de faire autrement:**
- **Informez la direction** de votre projet.
- Assurez-vous au préalable d'avoir le soutien **en classe d'un intervenant qualifié en prévention du suicide**. Celui-ci pourra aborder le sujet de manière sécuritaire et réagir selon le besoin identifié (voir références à la dernière page pour le lien vers les coordonnées des centres de prévention du suicide).
- Assurez-vous **d'informer les parents** que le sujet a été abordé en classe et adressé de façon sécuritaire. Invitez-les à en discuter avec leur jeune et à être attentifs à son état. Pour plus d'informations : Aider, informer et prévenir le suicide au Québec | [Suicide.ca](http://Suicide.ca) et la ligne québécoise de prévention du suicide 1-866-APPELLE et la ligne d'écoute de votre centre de prévention du suicide (CPS).

## #2 Si les jeunes abordent d'eux-mêmes le suicide:

### En restant vous-même, répondez aux questions tout en vous assurant de poser les actions suivantes :

(référence: Intervenants - Comment parler du suicide.com )

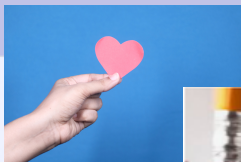
- **Refléter au groupe que les personnes qui pensent au suicide souffrent, qu'elles veulent cesser de souffrir, être aidées et non arrêter de vivre.** Lorsqu' on souffre ou qu'on ne va pas bien, des gens peuvent nous aider. Penser au suicide peut être un symptôme de dépression et doit être soigné.
- **Informez sur les ressources d'aide et outiller à la recherche de solutions.**
- S'assurer que **le suicide ne soit pas vu comme un geste héroïque, romantique ou inévitable.**
- **Ne pas étirer la conversation sur le sujet**, poursuivre l'échange avec d'autres interventions ou sur d'autres sujets.
- **Vérifier discrètement auprès de ceux qui veulent parler du suicide si cet intérêt est en fait une demande d'aide pour lui ou un proche** (à la fin de l'échange, du cours ou de l'activité, prendre le jeune à part pour prendre le temps de vérifier son état ou s'il est suicidaire : si le jeune ou un de ses proches ne va pas bien, lui donner le nom et le numéro de téléphone d'une ressource d'aide ou l'accompagner personnellement vers un intervenant qui pourra l'aider). En plus de vos ressources locales, il peut contacter :
  - Tel-Jeunes (24/7, SMS, chat, courriel ou appel : [teljeunes.com](http://teljeunes.com) ou 1-800-263-2266)
  - la ligne québécoise de prévention du suicide 24/7 **1-866-APPELLE** ou la ligne de votre CPS
  - le site [aider, informer et prévenir le suicide au Québec](http://aider.informer.et.prevenir.le.suicide.au.quebec) | **Suicide.ca (24/7, SMS, chat et appel)**
- **Éviter d'accroître leurs connaissances sur les méthodes suicidaires** et sur leur niveau de létalité (ne pas échanger sur les moyens pour s'enlever la vie, éviter de référer à des exemples de personnes qui se sont suicidées) ;
- **Expliquer que le suicide est un problème multifactoriel:** on ne peut pas l'expliquer par une seule raison (des facteurs individuels, communautaires, sociaux, culturels et environnementaux influencent la hausse ou la baisse des décès par suicide). Éviter de faire des liens de cause à effet avec une difficulté précise (ex.: intimidation) pour ne pas renforcer l'idée qu'il est **normal de penser au suicide si l'on vit cette situation.**
- **Éviter le partage d'opinions sur la question du suicide ;**
- **Promouvoir des attitudes positives de résolution de problèmes ;**
- Si les jeunes disent vouloir une discussion sur le sujet, **faites appel à un professionnel de la prévention du suicide ou de la santé mentale pour l'animer avec vous.**





### #3 Si un parent partage ses inquiétudes au sujet de son jeune avec un membre du personnel:

- Inviter le parent à écouter son jeune, sans le juger ;
- Diriger le parent vers les ressources d'aide appropriées. Cela est particulièrement important si le jeune vit des difficultés, s'il a des troubles de santé mentale ou s'il est vulnérable au suicide. Référez-le à votre centre de prévention du suicide (CPS). Si vous ne connaissez pas les ressources locales, proposez la ligne québécoise de prévention du suicide 1-866-APPELLE. et le 811.



### #5 Si un jeune a reçu une confiance d'un ami qui ne va pas bien et qu'il a peur de le trahir s'il en parle

- Ne pas garder pour soi un secret si lourd, rien ne l'empêche d'aller chercher de l'aide;
- Ça n'a pas besoin d'être dans le dos de son ami;
- Il peut dire à son ami:
  - Je m'inquiète pour toi, je vais aller chercher des ressources.
  - Soit j'y vais tout seul, soit tu viens avec moi;
- Quand il ira mieux, son ami sera sûrement content qu'il l'ait fait.



### #4 Si je souhaite souligner la semaine de la prévention du suicide dans mon milieu:

Voici quelques exemples d'actions possibles qui répondent aux bonnes pratiques. Il est souhaitable de réaliser des activités tout au long de l'année, pas seulement durant la semaine thématique.



- Choisir des activités **qui ne visent pas la crise suicidaire**, mais plutôt à **outiller pour se sentir mieux et réduire les risques de se rendre là**:
  - **Des actions qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales et les saines habitudes de vie**: encourager l'expression de la détresse, avec ses propres mots, à une personne de confiance (ex. un adulte de confiance si la personne a moins de 18 ans); l'expression des émotions, la gestion du stress, la communication, la gestion de conflits, l'estime de soi et la résolution de problèmes. Favoriser l'activité physique, une saine alimentation et de bonnes habitudes de sommeil ;
  - **Des actions qui favorisent un climat bienveillant** : Encourager la bienveillance envers les pairs, le développement de contacts ou relations significatives, climat respectueux et chaleureux, développement du sentiment d'appartenance, d'espoir, de sens, de reconnaissance et de la réalisation de soi ;
- **Offrir des épingles (virtuelles ou physiques, selon les possibilités) « T'es important-e pour moi »** [www.aqps.info/semaine/epingle.html](http://www.aqps.info/semaine/epingle.html)
- **Encourager la demande d'aide et organiser des activités pour faire connaître les ressources d'aide** :
  - Ressources de l'école;
  - Votre centre de prévention du suicide;
  - La ligne québécoise de prévention du suicide 1-866-APPELLE (277-3553) ;
  - [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca) (24/7 SMS, chat, appel) et [commentparlerdusuicide.com](http://commentparlerdusuicide.com)
  - 811 (Info-Social du CLSC) ;
  - Tel-Jeunes (24/7 SMS, chat, courriel ou appel) [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com) ou 1-800-263-2266
  - **Les services des Centres de prévention du suicide de la région** : <https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html?region=16>



## FORMATION!

Informez-vous sur la formation Sentinelle et sur d'autres formations en prévention du suicide pour les intervenants et d'autres professionnels sur le site [www.aqps.info](http://www.aqps.info)



### #6 Si mon milieu souhaite agir de façon proactive et référer les jeunes à risque:

- **Établir un climat bienveillant qui favorise les relations de confiance.**
- **Connaître et être sensible aux signes de détresse** (isolement, agressivité, absentéisme, perte d'intérêt, etc.) ou à certains événements pouvant augmenter le risque du passage à l'acte (échec scolaire, problème disciplinaire, perte amoureuse ou conflit, etc.).
- **Diriger rapidement le jeune vers les services appropriés :** un professionnel de l'école ou un intervenant désigné en prévention du suicide. Vous pouvez communiquer en tout temps et gratuitement avec la ligne provinciale de prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553) pour obtenir le soutien d'intervenants spécialisés (ou avec votre CPS).
- Dans les écoles secondaires, organismes jeunesse, centre d'éducation aux adultes, centres de formation professionnelle ou cégeps, **cibler et former du personnel** pour le repérage ou l'intervention brève, **développer des réseaux de sentinelles (ADULTES formés** et encadrés pour repérer les jeunes vulnérables et les diriger vers de l'aide).
- **\*\*\*La formation de jeunes pairs aidants** pour identifier, référer ou soutenir émotionnellement ceux qui vont moins bien présente des risques et n'est pas recommandée.
- **Faire appel aux intervenants qualifiés en prévention du suicide qui peuvent aborder le sujet en toute sécurité** et qui sont les personnes indiquées pour agir lorsqu'une personne pense au suicide.

### #7 Si l'on veut se préparer à l'éventualité qu'un suicide affecte l'équipe école ou les élèves:

- **Rédigez ou mettez à jour votre protocole de postvention:** avec vos intervenants et partenaires (CSSS, Centre de prévention du suicide, etc.);
- **Identifiez et formez au besoin** les personnes qui peuvent intervenir pour diminuer la détresse, l'anxiété ou les problèmes des jeunes et de l'équipe école;
- Pour améliorer la capacité de faire face à une telle situation et diminuer les risques qu'elle se produise: **faites connaître les ressources d'aide, améliorez la santé mentale et les compétences personnelles de tous, créez un climat bienveillant et augmentez le sentiment d'appartenance de tous.**

### #8 Si un suicide est survenu :

- Appliquez le protocole de postvention;
- Faites-vous accompagner par votre CPS et d'intervenants qualifiés;
- Évaluez comment agir et auprès de qui pour répondre aux besoins de tous sans amplifier la situation;
- Faites connaître le 1-866-APPELLE (277- 3553) et le chat : [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)
  - Référez-vous aux contextes #1 à 8 de ce document.

#### Références:

- [www.aqps.info](http://www.aqps.info)
- [www.commentparlerdusuicide.ca](http://www.commentparlerdusuicide.ca)
- [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)
- Desjardins, N.; D'Amours, G.; Poissant, J.; Manseau, S.; (2008) *Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux*. Développement des individus et des communautés. INSPQ. ISBN : 978-2-550-53268-2 (PDF)
- Lane, J., J. Archambault, M. Collins-Poulette et R Camirand (2010). *Guide de bonnes pratiques en prévention du suicide à l'intention des intervenants des centres de santé et de services sociaux*, Québec, Direction des communications, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 99 p.

