

# ***La prévention du suicide au Québec : Mettre en œuvre les mesures efficaces***

## *Synthèse des besoins et recommandations*

---

Dans le document « *La prévention du suicide au Québec : Mettre en œuvre les mesures efficaces* », l'Association québécoise de prévention du suicide présente les mesures qui permettront de réduire significativement le nombre de décès par suicide au Québec.

Quelques constats :

- Trois suicides sont commis chaque jour à travers la province. Plus d'un millier de personnes s'enlèvent la vie chaque année.
- Pour chaque suicide complété, on compte 6 à 10 proches endeuillés ainsi qu'une moyenne de 30 tentatives et de plus de 100 personnes en proie à des idéations suicidaires.
- En marge de ces drames humains, chaque suicide entraîne un coût économique immense : on estime à près de 850 000 \$ le coût moyen d'un suicide.
- Pourtant, l'Organisation mondiale de la santé indique que le suicide est une cause de décès évitable.

Une réduction significative de ce nombre est possible, nécessaire et urgente. La recherche sur le suicide et sa prévention a connu des progrès significatifs au cours des dernières années. Des études nombreuses, fiables et en lien étroit avec la pratique indiquent clairement quels sont les moyens les plus efficaces de prévenir le suicide. En outre, le Québec dispose d'une structure organisationnelle efficace, exploitant la collaboration entre le communautaire et le réseau public.

À partir de ses travaux menés en collaboration avec de nombreuses organisations concernées par la prévention du suicide, l'Association québécoise de prévention du suicide identifie six mesures essentielles, dont l'application permettra une réduction significative du nombre de suicides et de tentatives de suicide au Québec. Pour chacune de ces mesures, le présent document relève les besoins et recommandations ayant émergé de l'analyse qui peut être consultée dans le document complet « *La prévention du suicide au Québec : Mettre en œuvre les mesures efficaces* ».

Dans les réseaux communautaire et public, des milliers d'acteurs se mettent en mouvement et s'engagent dans cette cause qui leur tient à cœur. Ils savent que le suicide, problème de santé publique, problème social, problème culturel et problème économique, peut être combattu. Au sein de la société, des milliers de citoyens se mobilisent pour que le suicide ne soit plus une option.

Cet engagement professionnel et citoyen est essentiel mais il ne suffit pas. C'est pourquoi l'Association québécoise de prévention du suicide et ses partenaires appellent à une volonté politique de faire de ce défi une véritable priorité et d'y accorder les ressources financières nécessaires.

## 1. Développer la connaissance et la surveillance

- Les organisations actives en prévention du suicide expriment le besoin de disposer de **données de surveillance précises et rigoureuses**. Celles-ci doivent être **réparties par territoire** de CSSS ou de réseaux locaux de services.
- L'évolution de la connaissance d'expérience en prévention du suicide suscite en permanence de nouvelles questions de recherche. Il est donc nécessaire de **continuer à soutenir la recherche** à propos du suicide et de sa prévention.
- Il serait nécessaire que les problématiques concernant le suicide et sa prévention soient davantage **intégrées aux programmes** dispensés dans les réseaux d'enseignement universitaire.

## 2. Apporter une aide immédiate et adéquate aux citoyens en détresse

### 2.1. Augmenter l'accessibilité de la ligne 1 866 APPELLE

- Une efficacité optimale de cet outil exige que, partout au Québec, **le taux de réponse sur la ligne 1 866 APPELLE augmente de manière significative**.
- Le problème des appels sans réponse réside de toute évidence dans la pénurie de lignes et dans le manque de ressources humaines pour y répondre. Le gouvernement devrait **soutenir financièrement l'ajout de lignes et de ressources humaines**, tant pour apporter une réponse satisfaisante à toutes les personnes qui composent ce numéro d'aide que pour permettre d'assurer une relance téléphonique proactive à l'adresse des personnes plus à risque.
- En outre, il revient au ministère de la Santé et des Services sociaux de fournir aux organismes en charge de la réponse téléphonique les moyens nécessaires à une **analyse fiable et précise des données d'appels**. Des informations complètes, précises et communes à l'ensemble du territoire permettraient une optimisation de l'organisation des ressources humaines affectées à la réponse téléphonique.

### 2.2. Développer l'intervention sur le Web

- Il serait important que le gouvernement assure le financement d'une **étude préalable** sur les besoins exacts et les mesures à mettre en place pour y répondre, tout en prenant compte des enjeux juridiques et déontologiques qui pourraient être mis en lumière. La mise en place d'une expérimentation devrait précéder la généralisation de ces services en ligne à l'échelle de la province.
- Il est essentiel de fournir **davantage de service sur le Web** : forums de discussion avec modérateurs, espaces pour favoriser une entraide entre les pairs, possibilité de demander de l'aide par courriel, clavardage. Le **référencement** naturel et payant des sites de prévention et une **veille proactive** sur les médias sociaux doivent aussi être assurés.

- Enfin, le gouvernement devra également soutenir la **formation des intervenants** aux spécificités de la cyberintervention et du langage du Web.

### 2.3. Renforcer les services de crise

- Pour l'intérêt des solutions qu'ils offrent, il est essentiel que les services de crise, en particulier les possibilités d'hébergement de crise, soient rendus **accessibles aux citoyens de l'ensemble de la province**.
- Il importe également qu'un souci soit porté à la **promotion** des services de crise de qualité à l'intérieur des réseaux locaux de services.
- Enfin, un travail de **collaboration et de concertation** plus intense est primordial pour assurer une aide adéquate et sans faille à une personne en crise, que la problématique soit psychosociale ou suicidaire.

### 2.4. Développer et généraliser le suivi étroit des personnes ayant commis une tentative de suicide

- Il serait utile que le ministère de la Santé et des Services sociaux crée un **cadre d'imputabilité** et attribue la responsabilité du suivi étroit et de sa gestion aux organisations du réseau de la santé et des services sociaux.
- Ainsi, il est essentiel que des **plans d'action locaux** soient déterminés entre les divers acteurs concernés. Il faut que des partenariats forts et des ententes inter-établissements soient conclues et respectées grâce à des procédures clairement identifiées dont le cadre sera établi au niveau provincial et appliqué au niveau local.
- Ces différentes mesures devront être **soutenues par un financement adéquat** des ressources.

### 2.5. Renforcer le soutien aux endeuillés et la postvention

- Il est essentiel de **renforcer les mesures de postvention**, tant auprès des proches endeuillés qu'au niveau des stratégies d'intervention dans les différents milieux.
- Pour ce faire, il s'agit d'**augmenter les ressources humaines et financières**.
- Il faut également **systematiser l'organisation de services dans les organismes prestataires** de services afin de répondre adéquatement à tous milieux de vie ou de travail, particulièrement dans les milieux masculins.
- **Augmenter la promotion des services** serait certes un moyen de rejoindre la population la plus vulnérable et une façon d'améliorer l'accès aux services.

- Sur le plan pratique, il faut systématiser l'implantation et le maintien de protocoles de **postvention en milieu scolaire**.

### **3. Augmenter l'accès à la formation pour les intervenants**

---

- Il est recommandé que tous les acteurs de la prévention du suicide aient **accès à la formation** sur les bonnes pratiques en prévention du suicide dans les plus brefs délais afin de permettre une uniformisation rapide des connaissances et compétences.
- Pour ce faire, il importe de mettre en œuvre des mesures qui permettront de **libérer et de faire remplacer le personnel** qui s'absente pour un atelier de gestionnaires ou une formation.
- Pour permettre à la tournée des bonnes pratiques de s'organiser dans les délais souhaités, il serait nécessaire de fournir aux organisations responsables de la mettre en œuvre, **davantage de ressources humaines** à affecter à cette tâche.
- Vu la nécessité d'arrimer les pratiques et de développer un langage commun entre tous les intervenants en contact avec la personne suicidaire, il serait utile de concevoir des **formations inspirées de la nouvelle formation adaptées** aux besoins spécifiques de certaines professions (médecins omnipraticiens, urgentologues, pharmaciens...).
- Il est également recommandé de mettre à la disposition des intervenants et des gestionnaires des réseaux locaux de services des outils leur permettant d'avoir **accès à une formation continue**.
- Une **plateforme Web collaborative** sur la prévention du suicide, à l'attention des intervenants et aux gestionnaires formés contribuerait à poursuivre l'implantation des bonnes pratiques, à instaurer un langage commun en prévention du suicide au Québec, à stimuler la circulation et le partage des pratiques et à décloisonner les pratiques en prévention du suicide.

### **4. Multiplier et renforcer les réseaux de sentinelles**

---

- Une implantation systématique de réseaux de sentinelles dans tous les milieux nécessite l'adoption d'une **mesure législative**.
- Il conviendrait en outre de s'assurer d'une **répartition régionale** équilibrée des réseaux de sentinelles.
- Il importe d'accorder davantage de ressources financières au développement de ce projet, afin de permettre la multiplication des **formations de sentinelles** et de **réseaux de sentinelles** dans de nouveaux milieux de vie, d'études et de travail.

- Précisons que cela devrait se faire en priorité dans les milieux masculins, rassemblant le public présentant le plus haut taux de suicide (les hommes de 35 à 50 ans), c'est-à-dire les **milieux de travail**. Pour ce faire, il faut faire en sorte d'offrir une subvention permettant un libre accès à la formation pour les entreprises.
- Il faut aussi offrir aux sentinelles déjà formées un **suivi plus intense et une mise à jour récurrente**. De fait, il existe aujourd'hui un réel besoin de mise à jour des compétences des sentinelles lié à la nécessité d'arrimer la formation de sentinelles à la nouvelle formation accréditée. Cette étape importante requiert en outre des moyens pour l'étude de la modification du rôle des sentinelles et des intervenants désignés et pour la **mise à jour de la formation** des sentinelles.

## **5. Développer des campagnes de sensibilisation et de mobilisation**

- Pour ce faire, le ministère de la Santé et des Services sociaux devrait assurer le **financement récurrent et suffisant de la campagne annuelle** de sensibilisation et de promotion des ressources et services d'aide, ainsi qu'assurer un **soutien de fonds aux actions visant la mobilisation citoyenne** ou émergeant de celle-ci.
- Par ailleurs, il serait précieux que le gouvernement lui-même exprime un **positionnement soutenant les messages de ces campagnes** et en renforce ainsi la portée auprès des médias et de la population.

## **6. Réduire l'accessibilité matérielle et sociale aux moyens**

- Le Québec doit poursuivre ses efforts pour **réduire l'accessibilité aux armes à feu**. Dans l'optique où le Québec réussirait à obtenir les données du registre canadien de la part du gouvernement fédéral, il pourra concevoir **son propre registre** des armes d'épaule.
- Pour prévenir les intoxications médicamenteuses, il serait utile de susciter des **collaborations et ententes entre médecins et pharmaciens**.
- De manière générale, il convient de poursuivre la **mise en œuvre de mesures ciblées** lorsque les données de surveillance et de recherche indiquent une prévalence majeure de suicides par un moyen spécifique dans une région ou localité.
- Enfin, tel que l'indique notamment la mise à jour 2008 du Programme national de santé publique, il convient d'organiser davantage « d'activités de **sensibilisation** aux risques que représentent les médicaments et les armes à feu gardés à la maison ainsi qu'aux mesures pour en limiter l'accès ».
- En vue de contrer l'acceptabilité sociale de certains moyens, il est approprié de continuer à **conscientiser les journalistes et les organisations médiatiques** à l'impact qu'ils peuvent avoir et sur les bonnes pratiques à adopter pour évoquer les cas de suicide.