



# MESURES EFFICACES ET NÉCESSAIRES

Plaidoyer pour prévenir le suicide au Québec



Association québécoise  
de prévention du suicide

# UNE RÉDUCTION MAJEURE DU SUICIDE EST **POSSIBLE, NÉCESSAIRE ET URGENTE**

APPEL VOLONTÉ URGENCE ÉVITABLE

Trois suicides sont commis chaque jour dans la province. Plus d'un millier de personnes s'enlèvent la vie chaque année. Véritable problème de santé publique, le suicide touche des milliers d'entre nous. En effet, pour chaque suicide, on compte en moyenne de 6 à 10 proches endeuillés, de 20 à 30 tentatives et plus de 100 personnes en proie à des idées suicidaires. Un tel constat est inacceptable, alors que le suicide est une cause de décès évitable, comme l'indique l'Organisation mondiale de la Santé.

Une réduction majeure de ce nombre est possible, nécessaire et urgente. La recherche sur le suicide et sa prévention a connu des progrès importants 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 efficiente, exploitant la collaboration entre les réseaux communautaire et public et avec le secteur privé.

Si la prévention du suicide est une priorité de santé publique, elle requiert la volonté d'y consacrer les moyens humains et financiers qui permettront un déploiement véritablement efficace des mesures appropriées. Et cela doit se faire dans l'immédiat. Parce qu'avec chaque jour qui passe, trois personnes de plus se suicident. L'écart constaté entre les besoins et les mesures actuellement mises en œuvre nuit à l'ensemble de la société, qui souffre de chacune de ces pertes humaines injustifiées.

En concordance avec sa mission, qui l'engage notamment à mobiliser l'opinion publique et les décideurs quant à l'ampleur du problème du suicide, à promouvoir des mesures qui favorisent l'émergence d'un contexte sociopolitique propice à la prévention du suicide et à soutenir les ressources œuvrant en faveur de cette cause, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) adresse un appel à l'ensemble de la société québécoise : il est possible de faire en sorte qu'il en soit autrement, il est nécessaire de concrétiser ce projet, il est urgent d'atteindre des résultats.

À partir de ses travaux menés en collaboration avec de nombreuses organisations touchées par la prévention du suicide, l'AQPS a déterminé 10 mesures essentielles, dont l'application ou le développement permettront une réduction majeure du nombre de suicides et de tentatives de suicide au Québec. Ces 10 mesures constituent une synthèse du document complet *La prévention du suicide au Québec : mettre en œuvre les mesures efficaces* produit en 2012 à l'intention du ministère de la Santé et des Services sociaux.

- 1 Augmenter l'accessibilité de la ligne 1 866 APPELLE
- 2 Développer l'intervention sur le Web
- 3 Renforcer les services de crise
- 4 Généraliser le suivi étroit des personnes ayant commis une tentative de suicide
- 5 Développer les services aux endeuillés et la postvention
- 6 Améliorer l'accès à la formation pour les intervenants
- 7 Multiplier et soutenir les réseaux de sentinelles
- 8 Mettre en œuvre des campagnes de sensibilisation et de mobilisation
- 9 Réduire l'accès aux moyens de s'enlever la vie
- 10 Augmenter la connaissance et la surveillance du problème

# AUGMENTER L'ACCESSIBILITÉ DE LA LIGNE 1 866 APPELLE

*C'est rendre disponible en tout temps une intervention de qualité*



1

- Vu la croissance des demandes d'aide, il est essentiel de soutenir le **déploiement de la ligne**, tant pour apporter une réponse satisfaisante à toutes les personnes suicidaires et à leurs proches que pour assurer une relance téléphonique proactive à celles qui sont les plus à risque.
- Afin d'optimiser l'organisation des ressources pour s'assurer qu'aucun appel ne reste sans réponse, les organismes responsables de la réponse téléphonique ont besoin de moyens techniques harmonisés permettant une **analyse fiable et précise** des données d'appels.
- Il est nécessaire d'établir des **normes communes** aux différents organismes mandataires de la ligne, tant pour baliser l'intervention que pour uniformiser les moyens techniques.

*La ligne 1 866 APPELLE, disponible depuis 2001, est un outil précieux. Elle a pour objectif de rendre l'intervention accessible en tout temps dans tout le territoire québécois. S'adressant aux personnes suicidaires et à leurs proches, aux personnes endeuillées par suicide, aux sentinelles et aux intervenants, elle est l'une des grandes forces du réseau de la prévention du suicide au Québec. La ligne permet de répondre à plus de 40 000 appels par an.*

# DÉVELOPPER L'INTERVENTION SUR LE WEB

*C'est atteindre les personnes en détresse où elles sont*



2

- Il est essentiel de développer l'intervention en ligne : **aide par clavardage, courriels, forums de discussion.**
- Le réflexe de chercher de l'aide et des ressources sur le Web se répand dans la population. Il est essentiel que les ressources de prévention du suicide occupent l'espace virtuel et procurent de l'information pertinente. Pour ce faire, il faut renforcer le **référencement** naturel et payant des sites de prévention.
- De plus en plus de cas de suicides ou de tentatives sont précédés de messages de détresse sur les réseaux sociaux. C'est pourquoi un dispositif de **veille stratégique proactive** doit y être mis en place.

*Internet amène de nouveaux défis en matière de prévention du suicide, mais également de nouvelles occasions d'atteindre les personnes en détresse. Malgré un besoin flagrant, il n'existe encore aucun dispositif d'intervention en ligne efficace et systématique au Québec. Aujourd'hui, sur le Web, il est plus facile d'obtenir de l'information sur les moyens de se suicider que de l'aide.*

## RENFORCER LES SERVICES DE CRISE

*C'est offrir une alternative à l'hospitalisation*



3

- Pour la pertinence des solutions qu'ils offrent, il est essentiel que les **services de crise, en particulier l'hébergement de crise**, soient développés et rendus accessibles aux citoyens de l'ensemble du Québec.
- Il importe de faire la **promotion** de ces services de crise.
- Un travail de **collaboration** et de **concertation** plus intense entre acteurs est primordial pour assurer une aide sans faille à une personne en crise, que le contexte soit celui de difficultés psychosociales ou d'intentions suicidaires.

*Les services de crise rassemblent les services offerts aux personnes en situation de crise suicidaire : intervention téléphonique, intervention en face à face, hébergement de crise. L'hébergement de crise, qui n'existe pas encore dans toutes les régions du Québec, contribue au désengorgement du système de santé et permet d'accueillir la personne fragilisée en lui offrant le soutien nécessaire, dans une approche qui valorise et utilise ses forces.*

# GÉNÉRALISER LE SUIVI ÉTROIT DES PERSONNES AYANT COMMIS UNE TENTATIVE DE SUICIDE

*C'est prendre en charge ceux qui sont les plus à risque*



4

- Il est essentiel que des **plans d'action** soient déterminés entre les acteurs concernés par le suivi étroit des personnes ayant commis une tentative de suicide. Il faut que des partenariats forts et des ententes interétablissements soient conclues et respectées grâce à des procédures claires, établies au niveau provincial et appliquées au niveau local.
- Il faut créer un **cadre d'imputabilité**, c'est-à-dire désigner les organisations responsables du bon fonctionnement du suivi étroit.

*Les personnes qui ont commis une tentative de suicide et qui ont été hospitalisées pour cette raison constituent les populations les plus à risque de suicide dans l'année suivant leur tentative et restent particulièrement vulnérables par la suite. Le suivi étroit consiste à assurer un relais entre les différents services après que la personne a quitté l'organisation qui l'a prise en charge. Malgré l'évidente priorité à accorder à ces personnes, le suivi étroit ne connaît une mise en œuvre efficace qu'en peu d'endroits du Québec.*

# DÉVELOPPER LES SERVICES AUX ENDEUILLÉS ET LA POSTVENTION

*C'est prendre soin de ceux qui restent*



5

- Il est essentiel de renforcer les **services offerts aux endeuillés** dans tout le Québec.
- Il faut **systématiser l'organisation de services** afin d'assurer la postvention, c'est-à-dire l'intervention à la suite d'un suicide, particulièrement dans les milieux de travail masculins.
- Il importe de généraliser l'implantation et le maintien de **protocoles de postvention** en milieu scolaire.
- Augmenter la **promotion** de ces services serait un moyen d'en améliorer l'accès.

*Après un suicide, l'entourage de la personne décédée est fragilisé. Des services sont offerts aux endeuillés et aux témoins directs du suicide, notamment pour éviter que ces proches ne présentent à leur tour des idées suicidaires. La répartition actuelle de ces services est inégale au Québec. Depuis quelques années, plusieurs écoles ont implanté un protocole de postvention et tentent de le maintenir en vigueur. Dans les autres milieux de vie ou de travail, il existe très peu de ces protocoles.*



# AMÉLIORER L'ACCÈS À LA FORMATION POUR LES INTERVENANTS

*C'est accroître la qualité et la quantité des services*



6

- Il est recommandé que tous les acteurs œuvrant en prévention du suicide et n'ayant pas encore suivi la formation *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques* y aient **accès rapidement**. Cela implique notamment de mettre en place des moyens permettant aux organisations de libérer leur personnel.
- Vu la nécessité d'arrimer les pratiques et de développer un langage commun à tous les intervenants en contact avec la personne suicidaire, il est nécessaire de concevoir des **formations adaptées aux besoins particuliers** de certaines professions : médecins omnipraticiens, infirmiers et infirmières, préposés aux centres d'urgence 9-1-1, intervenants jeunesse, etc.
- Une **plateforme Web collaborative** sur la prévention du suicide, à l'intention des intervenants et des gestionnaires formés, favoriserait l'implantation des bonnes pratiques, stimulerait le partage des connaissances et des savoirs expérientiels et permettrait la formation continue.

*La formation accréditée Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques permet d'uniformiser les connaissances et de développer les compétences. Elle repose sur l'estimation de la dangerosité du passage à l'acte et sur des techniques d'intervention issues de l'approche orientée vers les solutions. De novembre 2010 à mars 2014, une soixantaine de formateurs ont formé plus de 10 000 intervenants des différentes régions du Québec.*

# MULTIPLIER ET SOUTENIR LES RÉSEAUX DE SENTINELLES

*C'est tisser un filet de sécurité*



7

- Il est nécessaire de **multiplier les réseaux de sentinelles** dans de nouveaux milieux de vie, d'études et de travail. Cela requiert d'accorder davantage de ressources financières à ce projet.
- Des réseaux de sentinelles devraient être implantés en priorité dans les milieux rassemblant la population présentant le plus haut taux de suicide, soit les hommes de 35 à 50 ans, c'est-à-dire les **milieux de travail**. Pour ce faire, il faut mettre en place des mécanismes incitant les entreprises à faire former des sentinelles et leur permettant un libre accès à la formation.
- Il faut offrir aux sentinelles déjà formées un **accompagnement plus soutenu**.

*Les sentinelles sont des citoyens formés qui, à l'intérieur de leur milieu de travail ou de vie, ont pour rôle d'établir un contact avec une personne en détresse et d'assurer le lien entre celle-ci et les ressources d'aide. L'implantation de réseaux de sentinelles reste déficiente en certains endroits et il subsiste des difficultés importantes à percer dans certains milieux.*

## METTRE EN ŒUVRE DES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION ET DE MOBILISATION

*C'est changer les perceptions pour que le suicide ne soit plus considéré comme une solution*

8

- Une **campagne annuelle** menée à l'échelle du Québec est nécessaire pour contribuer au changement de culture, pour sensibiliser la société à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire et pour promouvoir les ressources d'aide.
- Il est essentiel qu'un maximum de communautés, de milieux de vie et de travail partagent une préoccupation pour ce **problème collectif** et entreprennent des actions en faveur de sa prévention.
- Si l'on veut permettre à l'ensemble de la société de s'approprier un problème qui la touche, il est essentiel de soutenir les actions visant la **mobilité citoyenne** ou émergeant de celle-ci.

*Il est essentiel de changer la culture pour que le suicide ne soit plus perçu comme une option. Pour cela, il importe d'agir collectivement, avant même l'émergence d'idées suicidaires, par l'éducation, la sensibilisation et la mobilisation sociale. Le Québec n'a jamais connu de campagne de prévention du suicide à grande échelle permettant de faire passer un message soutenu à l'ensemble de la population.*

## RÉDUIRE L'ACCÈS AUX MOYENS DE S'ENLEVER LA VIE

*C'est donner plus de chances à  
une conclusion positive de la crise suicidaire*



9

- Le Québec doit poursuivre ses efforts pour **réduire l'accessibilité aux armes à feu**, notamment par la mise en place de son propre registre.
- Pour prévenir les intoxications médicamenteuses volontaires, il serait utile de susciter des **collaborations et ententes entre médecins et pharmaciens**.
- Il est nécessaire de **sensibiliser** les différents acteurs disposant d'une tribune médiatique ou publique aux effets de la diffusion publique de moyens de se suicider.

*L'efficacité de la restriction de l'accès aux moyens a été démontrée : les personnes suicidaires ciblent souvent un moyen spécifique de s'enlever la vie, et la substitution est rare. Par ailleurs, il existe des liens entre la médiatisation d'un moyen de se suicider et la hausse du recours à ce même moyen.*

# RENFORCER LA CONNAISSANCE ET LA SURVEILLANCE DU PROBLÈME

*C'est mieux comprendre pour mieux agir*



10

- Pour s'attaquer adéquatement au problème du suicide, les organisations publiques et communautaires ont besoin de disposer de **données de surveillance** précises, rigoureuses, à jour et disponibles pour chaque territoire de centre de santé et de services sociaux et chaque réseau local de services.
- L'évolution de la connaissance pratique en prévention du suicide suscite en permanence de nouvelles questions de recherche. Il est nécessaire de continuer à **soutenir la recherche** dans des disciplines variées à propos du suicide et de sa prévention.
- Il faudrait que les questions concernant le suicide et sa prévention soient davantage intégrées aux programmes de formation offerts dans les réseaux d'**enseignement universitaire**.

*Plusieurs centres et réseaux de recherche et d'enseignement alimentent les organisations actives en prévention du suicide en données issues de la recherche quantitative ou qualitative. Cependant, la réalité du suicide varie d'une région à l'autre, parfois d'une localité à l'autre. Il est essentiel pour les acteurs locaux de connaître le portrait du suicide et des tentatives de suicide dans leur région ou localité pour pouvoir axer les efforts de prévention sur les populations les plus fragiles.*

# PRENDRE DES MESURES COMPLÉMENTAIRES

*C'est agir sur les multiples facettes du problème*

Ces 10 mesures sont essentielles à une réduction majeure du nombre de suicides au Québec. Elles constituent le seuil minimal des efforts à fournir. Elles n'épuisent cependant pas l'inventaire des actions à mettre en place dans un programme de prévention du suicide qui se voudrait complet. Ainsi, voici quelques pistes complémentaires également jugées efficaces pour prévenir le suicide, mais aussi de multiples autres problèmes psychosociaux.

---

## INTENSIFIER L'IMPLANTATION DES BONNES PRATIQUES

- Les *bonnes pratiques en prévention du suicide* sont en cours d'implantation dans les différentes régions du Québec. Elles s'inspirent de deux guides édités par le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2010 en vue de soutenir le développement des services de prévention du suicide. Il est nécessaire de permettre à la tournée d'implantation des bonnes pratiques d'atteindre rapidement l'ensemble des gestionnaires des 94 réseaux locaux de services.

---

## DÉVELOPPER LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DÈS L'ENFANCE

- L'éducation est une autre avenue à approfondir davantage. Les activités de promotion de la santé mentale ainsi que de développement de stratégies d'adaptation et d'habiletés sociales devraient être généralisées dans toutes les écoles primaires et secondaires du Québec.

---

## MISER SUR LE RÔLE DES PROCHES

- Tant la recherche que l'expérience indiquent que les proches d'une personne suicidaire sont de puissants facteurs de protection : ils sont des raisons de vivre, des intermédiaires souvent essentiels entre la personne en détresse et les services d'aide et ils offrent un soutien quotidien. Il faut davantage les considérer dans les interventions préventives.

---

## AUGMENTER L'ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ MENTALE

- Il est essentiel que les ressources de santé mentale soient disponibles en nombre suffisant et dans un délai raisonnable pour les personnes requérant un suivi.

« Le temps est venu de faire de  
la prévention du suicide au Québec  
une priorité nationale. »

Michael Sheehan,  
endeuillé par suicide et bénévole



© Association québécoise de prévention du suicide

Première version : 2013

Seconde et présente version : juillet 2014

[www.aqps.info](http://www.aqps.info)

[reception@aqps.info](mailto:reception@aqps.info)

418 614-5909