



# Guide d'information pour les milieux de travail

## Table des matières

<b>LA SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE .....</b>	<b>1</b>
<b>LES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR JEVI CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE – ESTRIE .....</b>	<b>2</b>
Distribution de matériel dans les milieux de travail .....	2
Page Facebook Semaine de prévention du suicide en Estrie .....	2
Des kiosques au CHUS .....	2
<b>POURQUOI LES MILIEUX DE TRAVAIL JOUENT-ILS UN RÔLE IMPORTANT EN PRÉVENTION DU SUICIDE ?... 3</b>	<b>3</b>
<b>QUELLES ACTIVITÉS POUVEZ-VOUS INSTAURER POUR SOULIGNER LA SEMAINE ?.....</b>	<b>4</b>
Afficher le visuel sur les murs de votre entreprise et sur vos médias sociaux !.....	4
Informer les employés de la tenue de la <i>Semaine de prévention du suicide</i> .....	4
Distribuer les <i>épingles - Tu es important pour moi</i> !.....	4
Invitez les employés à ajouter leur voix ! .....	5
Organiser l'activité des cartes <i>Tu es formidable, le sais tu ?</i> .....	5
<b>ET À PLUS LONG TERME, QUELLES ACTIONS POUVEZ-VOUS POSER POUR PRÉVENIR LE SUICIDE DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ? .....</b>	<b>5</b>
Faites former des sentinelles dans votre milieu de travail ! .....	5
<b>JEVI CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE – ESTRIE, VOTRE CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE .....</b>	<b>6</b>
Aperçu des services rendus en 2013-2014 .....	6

Ce guide ainsi que tous les liens cités se retrouvent sur la page [Semaine de prévention du suicide](#) de notre site Web ([www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca))

# La Semaine nationale de prévention du suicide

---

La 25<sup>e</sup> **Semaine nationale de prévention du suicide**, qui a pour thème « T'es important-e pour nous. Le suicide n'est pas une option. », se déroulera du 1<sup>er</sup> au 7 février 2015 partout au Québec. Cet important événement de sensibilisation et de mobilisation sociale, initié par l'[Association québécoise de prévention du suicide](#) (AQPS) et souligné par les centres de prévention du suicide (CPS) du Québec, vise à faire connaître les ressources d'aide (**1 866 APPELLE - 277-3553**) aux personnes vulnérables et à leurs proches ainsi qu'à mettre en mouvement des citoyens et des organisations qui ne veulent plus perdre des êtres chers par suicide.

*« T'es important-e pour nous. Le suicide n'est pas une option »*

Pour une troisième année, l'AQPS et les CPS du Québec reprennent ce slogan qui souligne la place inestimable que chaque personne occupe dans son entourage et dans la société. Il rappelle également que le suicide ne doit plus être considéré comme une réponse à la souffrance.

## *Autres messages importants*

### **VALORISER LA DEMANDE D'AIDE**

La ligne d'intervention téléphonique **1 866-APPELLE (277-3553)**, destinée tant aux personnes suicidaires qu'à leurs proches et qu'aux personnes endeuillées par suicide, est disponible partout au Québec, 24h/jour, 7jours/semaine. Il ne faut pas hésiter à l'utiliser.

### **PRENDRE CONSCIENCE DE L'AMPLEUR DU PROBLÈME**

Chaque jour, trois personnes se suicident au Québec, ce qui totalise plus de 1 000 personnes par année. Ces chiffres ont de quoi indigner puisqu'en plus d'affaiblir le Québec, ces pertes de vie plongent des milliers d'entre nous dans un deuil douloureux. Pendant la *Semaine nationale de prévention du suicide*, l'AQPS soulignera l'ampleur du problème du suicide et insistera sur le renforcement des mesures d'aide et des pratiques préventives.

### **RASSEMBLER ET MOBILISER**

Le suicide nous concerne tous. C'est pourquoi chacun d'entre nous a un rôle à jouer dans sa prévention, que nous soyons endeuillé, proche d'une personne vulnérable, parent, professeur, professionnel de la santé, élu, chef d'entreprise, jeune ou plus âgé. *La Semaine nationale de prévention du suicide* est une occasion d'inviter la population et les organisations de nos milieux à déclarer que nous en avons assez de perdre des proches par suicide.

# Les activités organisées par JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie

## Distribution de matériel dans les milieux de travail

En Estrie, pour l'édition 2015 de la *Semaine nationale de prévention du suicide*, une attention particulière a été accordée aux milieux de travail tout en sensibilisant les autres milieux et clientèles. Les entrepreneurs et les travailleurs sont invités à jouer un rôle actif en sensibilisant employés et collègues à la prévention du suicide et à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Le milieu de travail n'est pas qu'un facteur de stress potentiel. Il peut au contraire devenir un facteur de protection si les bonnes mesures sont mises en place. Le travail est d'ailleurs l'un des seuls lieux de socialisation d'une personne qui vit une période de vie particulièrement difficile. Le développement de réseaux d'entraide peut s'avérer fort utile. Ajoutons que les actions préventives dans les entreprises permettent de rejoindre des groupes de la population difficiles à toucher autrement que par des campagnes de sensibilisation. Pensons notamment aux hommes de 35 à 59 ans.

JEVI CPS - Estrie, en collaboration avec le *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie* (RRCSME), distribuera gratuitement **120 affiches, 3 000 épingles et ce guide d'information** à une soixantaine de milieux de travail en Estrie. Plusieurs usines ont, entre autres, été ciblées.



## Semaine de prévention du suicide en Estrie

26 janvier, à 9:00

La page Facebook de la [Semaine de prévention du suicide](#), créée par le *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie* (RRCSME) sera encore active cette année. Consultez-la dès aujourd'hui et jusqu'au 1<sup>er</sup> mars pour **partager plein de nouvelles informations incluant l'épingle virtuelle**.

J'aime · Commenter · Partager ·

## Des kiosques au CHUS

Des kiosques d'information sur la prévention du suicide ainsi que sur les ressources communautaires en santé mentale en Estrie se tiendront à la cafétéria des 2 sites du CHUS de **11 h à 13 h**.

- Le lundi, 2 février 2015 au CHUS - Hôtel-Dieu
- Le mardi, 3 février 2015 au CHUS - Hôpital Fleurimont

Nancy Roy de TDA/H Estrie et Brigitte Pinsonneault du CHUS vous y attendront pour vous épingler !

## Pourquoi les milieux de travail jouent-ils un rôle important en prévention du suicide ?

---

- Le suicide est la principale cause de décès liés à des blessures au Canada. Les hommes et les femmes en âge de travailler représentent l'un des groupes les plus à risque de suicide.
- Bien que les décès par suicide touchent presque tous les groupes d'âge, les hommes d'âge moyen (40 à 59) ont les taux les plus élevés.
- Le lieu de travail joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé mentale.
- 70 % des employés canadiens ont un certain degré d'inquiétude sur la santé et la sécurité psychologiques dans leur milieu de travail.
- Le milieu de travail est une communauté. Les adultes passent plus d'heures au travail (60 %) que n'importe où ailleurs.
- Environ 500 000 Canadiens n'iront pas travailler à cause de problèmes de santé mentale.
- Avec les bons outils, les gestionnaires et les collègues sont capables d'identifier et de soutenir les employés à risque de suicide.
- Une personne sur trois affirme que son entreprise a été confrontée au suicide ou à la détresse suicidaire d'un employé.\*
- Pour 28 % personnes confrontées au suicide de son entourage, il s'agit d'un collègue.\*
- 8 répondant sur 10 demandent plus de prévention dans l'entreprise.\*
- 46 estriens se sont enlevés la vie en 2013. Ce qui équivaut à environ 1 suicide par semaine.

*\*Tirée de l'étude réalisée par L'Université Laval en collaboration avec l'AQPS (sept. 2014).  
[Cliquez ici](#) pour voir tous les résultats.*

« Un gestionnaire n'est pas un médecin ou un psychologue.  
On ne peut pas lui demander de détecter les candidats au suicide. Par contre, on peut lui demander, avec l'aide d'un réseau interne de sentinelles, par exemple, d'essayer d'identifier les employés qui présentent des signes de détresse, de les accompagner, de les diriger vers les ressources compétentes »,

Jean-Pierre Brun  
de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité au travail de l'Université Laval.

# Quelles activités pouvez-vous instaurer pour souligner la Semaine ?

## Affichez le visuel sur les murs de votre entreprise et sur vos médias sociaux !

Apposer les affiches reçues dans les lieux publics de votre entreprise. Cette affiche sert aussi de porte carte et ne sera jamais obsolète, car elle ne contient aucune date!

Les murs de vos réseaux sociaux peuvent aussi porter les couleurs de la *Semaine*. [Des bannières et boutons web](#) sont rendus disponibles pour téléchargement. N'hésitez pas à les utiliser pour l'occasion !



## Informez les employés de la tenue de la Semaine de prévention du suicide

Profitez de l'occasion pour dire aux employés comment ils sont importants pour l'entreprise et leur faire connaître les ressources existantes ! [Un modèle tout prêt](#) est disponible. À vos courriels !

## Distribuez les épingles - Tu es important pour moi !

Vous trouverez dans le colis des épingles en bois avec les écritures *T'es important pour moi*. L'activité est simple et très agréable !

Il suffit d'épingler une personne en prenant soin de dire à celle-ci qu'**elle compte pour vous**. Demandez ensuite à cette personne de cibler quelqu'un d'autre et de remettre l'épingle de la même façon. Une chaîne humaine sera ainsi formée et le message passera par tout un chacun.



Cette activité permettra de sensibiliser les gens de votre milieu, par un petit geste simple, à la problématique du suicide et de créer une grande chaîne humaine afin que le plus de personnes possible reçoivent le message *T'es important-e pour moi* et ainsi promouvoir que le suicide n'est pas une option.

De plus, une **épingle virtuelle** est disponible sur la page Facebook [Semaine de prévention du suicide en Estrie](#) afin d'épingler vos proches sur le web. Pourquoi ne pas publier cette épingle sur votre page Facebook pour indiquer comment vos employés sont importants pour vous ?

## Invitez les employés à ajouter leur voix !

Ajoutez votre voix à celle des **2 106 estriens** qui ont déjà signé la déclaration afin d'affirmer que, pour eux, le suicide n'est pas une option. Pour ce faire, rendez-vous au [www.ajoutermavoix.com](http://www.ajoutermavoix.com). Cette activité est en action à la grandeur de la province.

**Aidez-nous à atteindre notre objectif de 2 489 signataires et d'affirmer haut et fort que, pour les Estriens, le suicide n'est pas une option.**

Pourquoi ce chiffre ? Celui-ci représente 1 % de la population active de 15 ans et plus.

## Organisez l'activité des cartes *Tu es formidable, le sais-tu ?*

Organisez un moment autour duquel il s'agira, pour chaque individu, d'offrir quelques petites cartes sur lesquelles il est inscrit «*Tu es formidable, le sais-tu ?* ». Les participants inscrivent à l'endos de la carte pourquoi la personne à qui ils adresseront leur carte est formidable. Il peut s'agir d'une qualité ou de quelques mots pour décrire la personne en question. Ainsi, cela permettra de créer un moment de solidarité et de plaisir dans votre environnement où tous se sentiront appréciés pour différentes raisons. [Voici le modèle](#) de ces cartes à imprimer.

## Et à plus long terme, quelles actions pouvez-vous poser pour prévenir le suicide dans votre milieu de travail ?

---

### Faites former des sentinelles dans votre milieu de travail !

Un des éléments clés pour la prévention du suicide en milieu de travail est d'offrir de la sensibilisation et de la formation sur la santé mentale et la prévention du suicide.

La formation *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide*, d'une durée de 7h, s'adresse aux individus qui ne sont pas des professionnels en intervention, mais qui peuvent être en relation avec des personnes suicidaires. Elle permet de reconnaître les signes de détresse, d'établir le lien avec la personne en souffrance et de la diriger vers les ressources. Des sentinelles sont ainsi formées, c'est-à-dire des adultes qui sont reconnus comme des aidants naturels dans leur milieu et dont le rôle principal est d'établir le contact avec les personnes suicidaires ou leur entourage et d'assurer le lien entre ces personnes et les ressources d'aide du territoire. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations : 819 564-7349.

À écouter sur la page *Semaine de prévention du suicide* de notre site Web :

- [Le reportage de Radio-Canada sur la formation des sentinelles](#) (avancer à 10:08)
- [Le témoignage d'une sentinelle](#)

# JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie, votre centre de prévention du suicide !

**JEVI est un organisme communautaire ayant pour mission la promotion du mieux-vivre et la prévention du suicide auprès de la population de l'Estrie.**

Nos services d'intervention sont offerts gratuitement, en toute confidentialité, aux jeunes, aux adultes et aux personnes âgées que ce soit à titre :

- de personne suicidaire
- de proche (parents, frères, sœurs, ami(e)s, etc.)
- de personne endeuillée à la suite du décès par suicide d'un proche
- d'intervenant du territoire estrien qui désire du soutien clinique dans le cadre d'une intervention en lien avec la problématique du suicide.

Nos activités de formation et de sensibilisation s'adressent à la population, aux milieux scolaires, aux milieux de travail, aux organismes communautaires et aux établissements publics.

## Aperçu des services rendus en 2013-2014

INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE	SUIVI THÉRAPEUTIQUE	SUIVI ÉTROIT	INTERVENTION DE CRISE	GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES	SOUTIEN CLINIQUE
10 799 appels (939 nouveaux clients)	113 personnes (570 rencontres)	118 pers. - 1 <sup>er</sup> contact (tél. ou face à face) 2 365 interventions tél. subséquentes 187 rencontres en face à face	52 interventions d'urgence auprès de 52 personnes totalisant 62 h 43 d'intervention	1 groupe (6 adultes)	168 demandes par 125 intervenants
SERVICES DE POSTVENTION	SERVICES EN MILIEUX SCOLAIRES (SECONDAIRE ET POSTSECONDAIRE) ET AUTRES MILIEUX JEUNESSE		SERVICES À LA COMMUNAUTÉ	FORMATION	SENTINELLES
32 demandes (374 personnes)	814 jeunes 1 intervenante		403 personnes	346 intervenants	282 sentinelles

Pour plus d'information, consultez notre [rapport annuel 2013-2014](#)

De partout au Québec  
**1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**  
 Quelqu'un est là pour vous !

J E V I Centre de prévention du suicide - Estrie

120, 11<sup>e</sup> Avenue Nord • Sherbrooke (Québec) • J1E 2T8  
 Adm. : 819 564-7349 • Téléc. : 819 564-4486 • [preventionsuicide@jevi.qc.ca](mailto:preventionsuicide@jevi.qc.ca) • [www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca)