



Ressources axées sur la sensibilisation au suicide

La pandémie de COVID-19 continue de peser sur la santé mentale de tous. Malheureusement, cela signifie aussi que plus de gens risquent de s'enlever la vie. Les suicides et les idées suicidaires sont en effet en hausse¹.

En mai 2020, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) a réalisé un sondage en collaboration avec des chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique. Ce sondage a révélé que 1 Canadien sur 20 (5 % de la population au pays) a eu des pensées suicidaires en raison de la pandémie². Il s'agit d'une hausse de 2,5 % par rapport à l'année précédente³.

C'est en nous renseignant davantage que nous pourrons combattre les préjugés et les obstacles qui empêchent les gens d'aller chercher de l'aide – surtout lorsqu'ils en ont le plus besoin.

Soutenir les employés au travail

Le milieu de travail peut s'avérer crucial pour soutenir les employés susceptibles de s'enlever la vie. Il peut notamment les encourager à accéder à des ressources en santé mentale.

C'est pourquoi les conversations sur le suicide sont essentielles, aussi intimidantes soient-elles.

En tant que gestionnaire de personnel, vous pourriez être la première personne à remarquer qu'un membre de votre équipe éprouve des difficultés.

Signes avant-coureurs : Comment savoir qu'une personne est à risque?

Un membre de votre équipe pourrait :

- changer d'humeur ou de comportement soudainement;
- présenter des signes associés à un usage accru de substances (comme un comportement erratique ou des pupilles dilatées);
- montrer des signes de désespoir et d'impuissance;
- exprimer le désir de mourir ou de mettre fin à ses jours⁴.

Il importe de se rappeler que chaque personne est différente. Les états mentaux peuvent se manifester de différentes façons ou ne pas se manifester du tout. Pour des conseils, visionnez notre vidéo [Repérer et aider les employés susceptibles d'éprouver des problèmes de santé mentale](#).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider une personne susceptible de s'enlever la vie, consultez la [page de ressources sur le suicide](#) de l'ACSM.

IMPORTANT :

Composez le 911 si vous pensez qu'une personne représente un danger pour elle ou pour les autres. Un risque imminent de suicide est une urgence. En cas de doute, demandez de l'aide. La prudence est de mise.

Ressources offertes : Les conversations sur la santé mentale et les ressources accessibles doivent avoir lieu régulièrement. Tirez parti de toutes les occasions qui se présentent pour promouvoir ces ressources.

- **Ressources nationales**

- [Services de crises du Canada – La prévention du suicide et le soutien](#) – 1-833-456-4566 – Communiquez avec des intervenants par téléphone.
- [Espace mieux-être Canada](#) – Soutien pour la santé mentale et la consommation de substances, ressources et consultations avec un professionnel de la santé mentale – le tout sans frais. Soutien immédiat en cas de crise : Textez MIEUX au 741741.

- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**

Si vos employés bénéficient d'un PAEF :

- Encouragez-les à faire appel au PAEF lorsqu'ils sont en crise.
- Rendez les renseignements sur le PAEF accessibles sans besoin de les demander. Par exemple, placez des affiches dans la salle du personnel ou dans les toilettes. Distribuez à tous les employés des cartes format portefeuille ou des aimants de réfrigérateur. Envoyez les renseignements par courriel ou affichez-les sur votre site intranet.
- Informez-les des différents moyens dont ils disposent pour recevoir de l'aide : par téléphone, par courriel, par clavardage en direct.
- Confirmez-leur que tout accès demeure strictement confidentiel. Le fournisseur du PAEF ne communique aucun de leurs renseignements à l'employeur.
- Discutez de ce à quoi ils peuvent s'attendre s'ils font appel au PAEF.

Autres renseignements :

- Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) – [Trousse d'outils en prévention du suicide](#).
- L'organisme a conçu une première trousse d'outils adaptée aux [personnes qui ont fait une tentative de suicide](#), puis une seconde axée sur les ressources pour les [personnes qui ont perdu quelqu'un par suicide](#).
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) – [Outils et publications sur la prévention du suicide](#).
- Organisation mondiale de la Santé (OMS) – [Prévention du suicide: ressources](#)

Sources :

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236718/pdf/main.pdf> (en anglais seulement)
2. Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) (2020) – [Rapport du sondage sur la COVID-19](#)
3. Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) (2020) – [Rapport du sondage sur la COVID-19](#)
4. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) – [Le suicide](#)

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. OH-9214-F 09-21 md-dm

