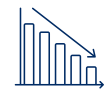


# Pourquoi parler de prévention du suicide en milieu de travail?

## À LAVAL<sup>1</sup>



Le taux de suicide le plus bas au Québec.

3 fois

plus de suicides chez les hommes que chez les femmes.



Hausse des pensées et tentatives de suicide chez les femmes.

## AU QUÉBEC

28%

Plus d'une personne sur 4 en emploi présente un niveau élevé de détresse psychologique<sup>2</sup>.

3

décès par suicide en moyenne par jour<sup>1</sup>.



# Ensemble, nous pouvons prévenir le suicide

Osons parler de suicide, car :

- La personne suicidaire manifeste souvent des signes de détresse. Il est possible d'apprendre à les reconnaître.
- Demander de l'aide demeure difficile, mais l'aide est souvent acceptée.
- Être proactif et favoriser le lien vers les ressources d'aide peut faire la différence.

Développer un réseau de **sentinelles** en milieu de travail pour<sup>3</sup> :

- Augmenter la probabilité que les personnes en détresse ou suicidaires soient repérées et aidées au bon moment.
- Renforcer la solidarité et le soutien social entre les employés.
- Diminuer les tabous à l'égard des personnes en détresse
- Améliorer la connaissance et le recours aux ressources d'aide disponibles.

# Pour devenir une **sentinelle**

Des outils **incontournables**

Suivre la formation : **agir en sentinelle en prévention du suicide (7 h)**

Cette formation permet de :

- Comprendre son rôle et ses limites;
- Identifier les mythes et les croyances;
- Reconnaître les signes avant-coureurs du suicide;
- Développer des habiletés de base en relation d'aide;
- Développer une aisance à parler du suicide;
- Connaître les ressources d'aide et apprendre à les utiliser.

## Un coffre à outils pour vous



Cahier de formation



Liste de ressources



Aide-mémoire



Bulletin Sentinelle



Accès à un intervenant 24/7



Suivi annuel



<sup>1</sup> Lévesque, P. et Perron, P.A. (2022). Les comportements suicidaires. Mise à jour 2023. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 66 pages.

<sup>2</sup> Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Info-RPS, Vol. 2, No 3, novembre 2022.

<sup>3</sup> Tiré du document *Ensemble, travaillons à prévenir le suicide* du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.

**Vous voulez faire une différence dans votre milieu de travail?**

**Vous êtes reconnu pour vos qualités d'écoute et de communication?**

## **Devenez sentinelle et contribuez à prévenir le suicide dans votre milieu de travail!**

### **Qu'est-ce qu'une sentinelle?**

C'est un adulte qui s'engage de façon volontaire pour agir comme relais entre les personnes suicidaires et les ressources de la communauté.

Son rôle peut être comparé à celui des personnes formées en premiers soins : assurer un soutien en attendant que des professionnels prennent la relève.

**EST-CE POUR VOUS?**



## **Un réseau de sentinelles, c'est...**

**Un environnement de travail proactif face à la détresse et au suicide.**

**Des pairs aidants sur qui on peut compter.**

L'équipe spécialisée en prévention du suicide du CISSS de Laval soutient les milieux dans le développement de réseaux sentinelles.

La formation, le matériel et le suivi sont offerts gratuitement.

Pour nous contacter :  
**[esps.cisslav@ssss.gouv.qc.ca](mailto:esps.cisslav@ssss.gouv.qc.ca)**

Vous avez besoin d'aide pour vous-même ou pour un membre de votre entourage?

**24 heures/7 jours**

**1 866 APPELLE**  
(1 866 277-3553)

Par texto au 535353

clavardez au [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

**Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval**

**Québec**



**Sentinelle**  
EN PRÉVENTION DU SUICIDE  
— LAVAL —

## **Devenir sentinelle**

Un relais pour **prévenir le suicide**



**Québec**

