THE CATALYST

Formation gratuite sur la prévention du suicide destinée aux prestataires de soins de santé : Gagnez toute une vie de confiance en seulement trois heures

By: Karla Thorpe | Posted: September 10, 2025

Par Karla Thorpe, vice-présidente, Programmes et priorités, Commission de la santé mentale du Canada

Aujourd'hui, au Canada, treize personnes mourront par suicide.

Au moins six d'entre elles – près de la moitié – auront consulté leur médecin de famille dans les quatre semaines précédant leur décès.

> ***Près de 45 % des personnes qui meurent par suicide ont consulté leur fournisseur de soins primaires au cours des quatre semaines précédant leur décès.***
>
> ***-Parler de suicide, Leçon 13 : Votre rôle dans le changement des comportements***

Pour les personnes âgées, cette proportion atteint presque 60 %.

L'impact d'un décès par suicide ondule vers l'extérieur, comme une roche lancée dans un étang. Je le tiens de plus d'une décennie à travailler auprès de partenaires et d'experts ayant un savoir expérientiel dans le domaine de la prévention du suicide. La famille, les amis et les collègues restent derrière, le cœur brisé et leurs questions sans réponse.

Alors que nous soulignons la Journée mondiale de la prévention du suicide, **nous avons le pouvoir de changer cela.**

C'est pourquoi la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) s'est associée à CHA Learning, la division de développement professionnel de SoinsSanté*CAN*. Ensemble, nous dotons les fournisseurs de soins de santé de la confiance et des compétences nécessaires pour ouvrir la porte à des conversations difficiles – mais qui peuvent sauver des vies.

> ***En Ontario, de 2021 à 2022, la demande de services de santé mentale a bondi de 47 % chez les adultes et de 104 % chez les enfants et les adolescents.***

La version mise à jour de la formation, maintenant intitulée *Parler de suicide* : *Renforcer les capacités des fournisseurs de soins et insuffler de l'espoir aux clients*, est offerte gratuitement sous la forme de cours en ligne autodirigé.

Nous avons adapté notre formation initiale en fonction des commentaires reçus pour qu'elle corresponde à la réalité post-pandémique.

Le résultat : une formation stimulante, instructive et facile à assimiler qui améliore les compétences uniques des fournisseurs de soins de santé et renforce leur position en tant que personnes de confiance auprès des patients.

> ***« L'impact d'un décès par suicide ondule vers l'extérieur, comme une roche lancée dans un étang. Je le tiens de plus d'une décennie à travailler auprès de partenaires et d'experts ayant un savoir expérientiel dans le domaine de la prévention du suicide. La famille, les amis et les collègues restent derrière, le cœur brisé et leurs questions sans réponse. »***

La formation *Parler de suicide* est accréditée par le Collège des médecins de famille du Canada et l'Association des infirmières et infirmiers du Canada, mais elle s'adresse à tous les fournisseurs de soins de santé et professionnels paramédicaux de la santé mentale.

Une formation pensée pour le monde réel

Dans notre réalité post-pandémique, les fournisseurs de soins de santé sont plus sollicités que jamais.

C'est pourquoi nous nous sommes mis au défi de rendre cette formation encore plus accessible que l'originale et directement applicable. Par exemple, après la formation, les participants mettront en pratique leurs nouvelles connaissances sur deux études de cas. Nous avons répondu à la demande d'une expérience concrète et pertinente en intégrant un contexte pratique fondé sur des scénarios.



Comme 6,5 millions de personnes au Canada n’ont pas de médecin de famille, la première ligne de la prévention du suicide s’élargit. Nous souhaitons aider tout le monde, des médecins aux pharmaciens, en passant par les infirmiers autorisés et les physiothérapeutes. Cela inclut les personnes ayant besoin d’établir rapidement la confiance – comme dans une clinique sans rendez-vous.

Qu’est-ce que les fournisseurs de soins de santé peuvent s’attendre à apprendre?

La formation *Parler de suicide* vise à aider les participants à mieux comprendre le suicide, ses causes complexes, les interventions pratiques et le langage approprié à utiliser. Elle aide les praticiens à :

- Vaincre la peur pour avoir des conversations directes et confiantes
- Bâtir un lien de confiance, même quand le temps manque
- Repérer et explorer les facteurs de risque et les signes avant-coureurs de suicide
- Adapter les réponses aux besoins et aux circonstances individuels
- Collaborer à l’élaboration d’un plan de sécurité à l’aide d’outils pratiques
- Réduire la stigmatisation et promouvoir l’espoir et le rétablissement

> ***Parler de suicide ne provoque pas le désir de se suicider. En fait, cela aide souvent à combattre le sentiment de solitude.***
>
> – ***Parler de suicide*, Leçon 12 : Mythes et réalités sur le suicide**

Les premiers participants à la formation ont trouvé la section sur les questions particulièrement utile avec ses exemples concrets et testés pour formuler des questions difficiles. (Poser les questions directement et avec empathie, et éviter les euphémismes est un bon point de départ.)

Après la formation, 96 % des fournisseurs de soins de santé interrogés se sont dits confiants à l'idée de parler de suicide avec leurs clients. Plusieurs ont souligné l'importance d'apprendre des moyens concrets de poser des questions difficiles et d'établir un lien rapidement, même dans les situations où le temps est limité.

Parler de suicide tient aussi compte du bien-être des fournisseurs. Selon un participant, « les rappels de prendre soin de soi ont été particulièrement bénéfiques et valorisants, un facteur à ne pas négliger en tant que fournisseurs de soins de santé. »

Soutenir les patients ayant des idées suicidaires peut être difficile. Cependant, en adoptant des stratégies efficaces et en prenant soin de leur propre bien-être mental, les fournisseurs de soins de santé peuvent mieux aider les autres.

Parce qu'on ne peut pas donner ce que l'on n'a pas.

Apprendre de ceux qui l'ont vécu

L'une des plus grandes forces de la formation *Parler de suicide* est la philosophie « rien sur nous sans nous ».

Le cours présente des témoignages poignants de personnes ayant survécu à une tentative de suicide, comme Megan, qui partage son expérience de discussion sur les pensées suicidaires avec son médecin de famille. Elle explique que le soutien d'un conseiller pour la guider vers ses pratiques culturelles a été la clé de son rétablissement.



De même, Saadiye conseille aux praticiens de rappeler leurs forces aux survivants d'une tentative de suicide.

Ces conseils judicieux aideront les fournisseurs de soins de santé à offrir des soins empreints de compassion et à créer des espaces sûrs et favorables.

La CSMC et CHA Learning souhaitent exprimer leur reconnaissance envers le comité consultatif *Parler de suicide*, composé de médecins de famille, d'infirmiers autorisés et praticiens, d'experts en prévention du suicide et, surtout, de personnes ayant un savoir expérientiel présent ou passé.

Leurs conseils ont ancré cet apprentissage dans la sagesse du monde réel, dotant les fournisseurs des compétences nécessaires pour répondre aux réels besoins de ceux qui ont des pensées suicidaires, tout en prenant soin d'eux-mêmes.

Un investissement qui en vaut la peine

Trois heures. C'est tout ce qu'il faut.

À l'occasion de la Journée mondiale de la prévention du suicide, j'invite les fournisseurs de soins de santé de partout au Canada à investir ces quelques heures

> ***Trois heures pour tirer des enseignements de l'expérience vécue.***
>
> ***Trois heures pour changer le discours.***
>
> ***Trois heures pour gagner toute une vie de confiance.***

La nouvelle version de la formation *Parler de suicide* est ***gratuite, accréditée et accessible***. Elle a été créée pour répondre à une demande accrue dans un système saturé.

Pour citer une page du Centre for Suicide Prevention, « La grande majorité des personnes qui bénéficient d'une intervention compatissante ne récidivent pas. Les personnes qui pensent au suicide souhaitent avant tout être entendues par une oreille attentive. »

N'oubliez pas : on ne peut pas savoir ce que pense quelqu'un tant qu'on ne le lui demande pas.

Les mots justes peuvent faire toute la différence.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

Cette formation s'inscrit dans l'engagement plus large de la CSMC à « changer le discours sur le suicide » – le thème de la Journée mondiale de la prévention du suicide de cette année – et complète notre initiative communautaire Enraciner l'espoir et d'autres stratégies de prévention du suicide fondées sur des données probantes.

À propos de la CSMC :

La **Commission de la santé mentale du Canada** (CSMC) est un organisme national à but non lucratif qui œuvre à la réduction de la stigmatisation et à l'amélioration de l'accès à des services de qualité en matière de santé mentale et d'usage de substances partout au Canada. La CSMC collabore avec des experts de premier plan, à l'échelle nationale et internationale, y compris avec des personnes ayant une expérience vécue, afin d'élaborer des normes et des stratégies nationales, de promouvoir l'innovation, d'améliorer la littératie en santé mentale, et de conseiller et d'outiller tous les ordres de gouvernement afin d'améliorer les résultats en santé mentale pour l'ensemble de la population canadienne.

À propos de CHA Learning et SoinsSanté*CAN :*

CHA Learning *(en anglais seulement)* est la division du perfectionnement professionnel de SoinsSanté*CAN* et le seul fournisseur national de services d'apprentissage entièrement en ligne au Canada qui dessert l'ensemble des soins de santé. Depuis près de 75 ans, CHA Learning aide des dizaines de milliers de professionnels de la santé au Canada à réussir grâce à ses programmes et cours d'apprentissage à distance.

SoinsSanté*CAN* est la voix pancanadienne des hôpitaux, des autorités sanitaires, des chercheurs en santé et des organisations de soins de santé de partout au pays. SoinsSanté*CAN* favorise la découverte et l'innovation éclairées, continues et axées sur les résultats dans l'ensemble du continuum de soins de santé.

Auteure: Karla Thorpe

Karla est la vice-présidente des programmes et des priorités à la CSMC.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca