THE CATALYST

La conversation la plus difficile : Changer la façon dont les fournisseurs de soins de santé parlent du suicide

Ce n'est qu'un mois après avoir terminé Parler de suicide — une formation autodirigée et gratuite de trois heures, entièrement revue et offerte à tous les fournisseurs de soins de santé — que Joy McNabb a eu l'occasion de mettre en pratique ses nouvelles connaissances.

By: Suzanne Westover | Posted: August 11, 2026

Ce n'est qu'un mois après avoir terminé Parler de suicide — une formation autodirigée et gratuite de trois heures, entièrement revue et offerte à tous les fournisseurs de soins de santé — que Joy McNabb a eu l'occasion de mettre en pratique ses nouvelles connaissances.

Elle prodiguait des soins à une personne dans une clinique de podologie de Fort Qu'Appelle, en Saskatchewan, où elle travaille comme infirmière auxiliaire autorisée (IAA) pour le Conseil tribal de File Hills Qu'Appelle (FHQ).

« Les gens sont bien plus qu'une plaie, un diagnostic de diabète ou une maladie chronique, affirme Joy. Et quand on est assise avec une personne dans un moment de vulnérabilité, si on a su établir un lien de confiance, on peut devenir quelqu'un à qui elle se sent en sécurité de se confier. »

C'est exactement ce qui s'est produit lorsque la personne qu'elle traitait s'est mise à lui parler de sa situation. Elle avait fait des choix, disait-elle, qu'elle regrettait. Elle empruntait maintenant une autre voie, mais elle se sentait seule et désorientée. Méritait-elle une vie meilleure? Y avait-il encore quelque chose qui valait la peine de continuer à se battre?

« À ce moment précis, tout juste après avoir terminé la formation, je me suis dit : je suis capable de gérer ça. »

La confiance se gagne lentement et se perd rapidement

Lorsque Joy a découvert que la personne qu'elle soignait envisageait de s'automutiler et avait des pensées suicidaires, elle a abordé le sujet d'un plan de sécurité avec douceur. « Je voulais me montrer prudente et m'assurer de demander la permission. J'écoutais sans juger. » Le soulagement que la personne a ressenti en se sentant vue et entendue a marqué un tournant.



« Je lui ai dit : “Écoute, nous avons tous traversé de mauvaises journées”, raconte Joy, qui s’est accordée le droit d’être vulnérable afin de lui témoigner de l’empathie. Ici, c’est un espace sans jugement. Tu es en sécurité. »

Après mûre réflexion, la personne patiente a accepté la suggestion de Joy d’élaborer un plan de sécurité. Ensemble, elles ont créé une feuille de route à suivre en cas de nouvel épisode similaire. Cette expérience s’est révélée valorisante pour Joy et déterminante pour la personne qu’elle accompagnait.

La formation « Parler de suicide », qui s’appuie sur le savoir expérientiel, passé et présent, l’a amenée à revoir sous un jour nouveau plusieurs de ses interactions avec ses patients, désormais empreintes de plus de compassion.

« Maintenant, j’en connais davantage, et je ferai mieux. »

Un investissement de trois heures pour une confiance en soi qui dure toute la vie

Dans les commentaires recueillis auprès des personnes ayant suivi la formation, la Commission de la santé mentale du Canada a reçu des témoignages de membres du personnel de la santé de partout au pays, travaillant dans des contextes variés. Ces personnes ont tiré de la formation des enseignements qui les ont aidées à affiner leur approche en matière de promotion de la vie et de prévention du suicide.

Des services de santé autochtones aux communautés d’anciens combattants, en passant par les urgences en milieu rural et les équipes mobiles d’intervention en situation de crise qui travaillent en étroite collaboration avec la police, ces personnes sont en première ligne, là où les compétences en matière de prévention du suicide sont les plus cruciales.

Aujourd’hui, au Canada, 13 personnes mourront par suicide, et près de la moitié d’entre elles auront consulté leur fournisseur de soins primaires au cours des quatre semaines précédant leur décès.

Un Aîné métis qui travaille à la fois auprès des anciens combattants et des collectivités autochtones a qualifié la formation d’éclairante et a indiqué qu’elle lui avait fourni de nouveaux outils et de nouvelles approches pour aborder ce qui, selon lui, demeure un sujet fortement stigmatisé au sein de ces deux populations.

Pour Samira Smith, infirmière auxiliaire en Alberta, cette formation a été une véritable révélation. Alors qu’elle craignait autrefois de parler ouvertement du suicide, elle reconnaît désormais que la réaction véritablement dangereuse s’avère le silence.

Ce qu’elle a appris a profondément influencé sa vie personnelle. Récemment, lorsque sa fille lui a confié qu’un de ses amis âgé de huit ans avait tenté de s’automutiler, Samira a pu aider cet enfant à exprimer ses sentiments et lui faire savoir qu’il était aimé et qu’il n’était jamais seul — une conversation qui, dit-elle, l’aurait fait paniquer ou qu’elle aurait évitée à tout prix avant cette formation.

Une démarche à long terme : changer le système, un professionnel à la fois

À mesure que les professionnels acquièrent un nouveau langage, gagnent en assurance et instaurent un climat de confiance, les résultats peuvent s’avérer transformateurs, tant sur le plan individuel que systémique.

Pour Anna Spilker, responsable d’une équipe de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en Alberta, cette formation lui a permis d’acquérir les techniques d’interrogation efficaces dont elle avait besoin lorsqu’elle a été confrontée à un patient présentant des idées suicidaires persistantes. Cette assurance nouvellement acquise l’a poussée à revoir en profondeur le modèle de fiche d’intervention suicidaire de son équipe, amorçant ainsi un changement systémique qui aura des répercussions sur une multitude de personnes.

Wade Norquay, qui travaille aux urgences d’une région rurale de l’Île-du-Prince-Édouard, explique comment cette formation lui a rappelé l’importance de prendre le temps d’être pleinement présent auprès des personnes en situation de crise, quelle que soit l’affluence au service des urgences.

Un thème récurrent s’est dégagé des témoignages des professionnels de santé. Le programme « Parler de suicide » ne se limite pas au perfectionnement des compétences. Il s’agit avant tout d’un recadrage complet de la vision qui a occulté le suicide pendant trop longtemps, l’a qualifié de tabou et a propagé l’idée fausse et dangereuse selon laquelle les questions, même bienveillantes et empathiques, pourraient déclencher des tendances suicidaires.

Il en résulte une évolution culturelle, lente, mais constante, au sein des établissements de santé, qui donne la priorité à ce qui fonctionne réellement : un langage direct, clair et empreint de compassion. Nommer le suicide, poser des questions sans détour sur les intentions et les moyens, et offrir une écoute sans jugement sont des pratiques exemplaires qui contribueront, à terme, à inverser la tendance inquiétante à la hausse du nombre de décès par suicide au Canada.

Son impact est mesurable : à l'issue de la formation, 96 % des participants déclarent se sentir prêts à aborder le sujet du suicide avec les personnes qu'ils accompagnent et soignent.

Parler de suicide transforme concrètement les échanges, crée des espaces sécurisants et contribue à bâtir un système plus empathique et mieux adapté, un professionnel à la fois.

« Les patients que j'accompagne, qui étaient autrefois en proie au désespoir, sont aujourd'hui plus épanouis », explique Joy. « Cela m'aide à mieux dormir la nuit. »

En savoir plus sur Parler de suicide : renforcer les capacités des fournisseurs de soins et insuffler de l'espoir aux clients

Cette formation en ligne gratuite et autodirigée, d'une durée de trois heures, est accréditée par le Collège des médecins de famille du Canada et l'Association des infirmières et infirmiers du Canada. Conçue pour les fournisseurs de soins de santé de tous horizons, elle a été mise sur pied en collaboration avec des personnes ayant vécu ces réalités et propose des témoignages de survivants d'une tentative de suicide. Vous y trouverez des outils concrets pour aborder le sujet du suicide avec franchise et compassion.

Pour vous inscrire: Parler de suicide

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'engagement plus large de la Commission de la santé mentale du Canada en faveur de la prévention du suicide et vient compléter l'initiative « Enraciner l'espoir ».

Ressources, sources et documentation

Parler de suicide – infographie

Initiatives de prévention du suicide

Auteure : Suzanne Westover, une écrivaine d'Ottawa, ancienne rédactrice de discours et gestionnaire des communications à la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). Casanière, toujours le nez dans un livre, elle prépare un excellent pain au citron (certains diraient qu'elle fait des merveilles en un seul mets) et aime regarder des films avec son époux et sa fille de 14 ans. Le temps que Suzanne a passé à la CSMC a renforcé son intérêt envers la santé mentale, et elle continue d'apprendre toute sa vie sur le sujet.

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