



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Trousse pour les personnes qui ont été touchées par une perte par suicide



Remerciements

L'élaboration et la mise à jour de ce document ont été rendues possibles grâce aux commentaires, à la rétroaction et aux conseils de l'Association canadienne pour la prévention du suicide; de l'Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Alberta et du Centre de prévention du suicide; l'Agence de la santé publique du Canada; ainsi que les personnes ayant vécu des expériences liées au suicide.

Ce document original a été élaboré par :

Membres du comité consultatif :

1. Ally Campbell
2. Amanee Elchehimi
3. Andrea Rowe
4. Austin Mardon
5. Chris Summerville
6. John Dick
7. Katherine Tapley
8. Melynda Ehaloak

Membres du groupe de travail :

1. Rebecca Sanford
2. Robert Olson
3. Jodie Golden
4. Yvonne Bergmans

L'examen et la mise à jour du contenu ont été fournis par :

1. Anita David
2. Alisha Haseeb
3. Joannie Fogue
4. Nagi Abouzeid
5. Ubah Mohamoud
6. Yvonne Bergmans

Ces personnes ont enrichi la présente trousse de leur expérience et de leur rigueur, et la Commission de la santé mentale du Canada les remercie de leur contribution à l'élaboration de ce projet.



This document is available in English.

[Informations concernant la citation](#)

Citation suggérée :

Commission de la santé mentale du Canada. (2025). *Trousse pour les personnes qui ont été touchées par une perte par suicide*

© 2025 Commission de la santé mentale du Canada

Les points de vue exprimés dans le présent document représentent uniquement ceux de la Commission de la santé mentale du Canada.

ISBN : 978-1-77318-345-9

Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Canada



Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.

Table des matières

Introduction.....	1
Contenu.....	1
De quoi s'agit-il?	1
Langage	1
Stratégies d'adaptation et suggestions connexes.....	2
Surmonter le deuil par suicide : ressources, témoignages et soutien pour guérir	2
Comment soutenir une personne qui a perdu un être cher par suicide?.....	6
Lignes téléphoniques de crise et outils d'adaptation.....	7
Raconter son histoire en toute sécurité.....	9
Sensibilisation et espoir par le biais de témoignages sur la perte d'un être cher par suicide	9
Messages d'espoir.....	10
Pour les personnes ayant vécu une perte par suicide	10
À propos du suicide	11
Contexte et toile de fond	11
Pourquoi les gens tentent-ils de se suicider?.....	12
Ressources supplémentaires	14
Programmes de formation en prévention du suicide	14
Applications mobiles	15
Lectures complémentaires.....	15
Références.....	16



Introduction

Contenu

Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de chercher de l'aide. Cette trousse ne vise pas à dresser une liste exhaustive de la très grande variété de ressources disponibles au Canada pour offrir du soutien. Il s'agit d'un résumé des outils qui ont trouvé le plus grand écho auprès des centaines de personnes interrogées dans le cadre du sondage en ligne que nous avons mené, et de ressources issues d'une analyse documentaire réalisée par l'Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Alberta (ACSM Alberta) et le Centre de prévention du suicide.

Si vous ne trouvez pas les ressources et les outils qui vous conviennent, vous pourriez envisager de parler à quelqu'un. Vous pouvez communiquer avec un intervenant qualifié en composant le [988](#) ou en appelant [Jeunesse, J'écoute](#).

De quoi s'agit-il?

Cette trousse se concentre sur les ressources destinées aux personnes qui ont perdu quelqu'un par suicide; une trousse d'outils complémentaire est conçue pour les personnes qui ont été touchées par une tentative de suicide.

Le contenu des trousse repose sur un sondage en ligne que nous avons réalisé à l'été 2017 afin de recueillir les commentaires de personnes touchées par le suicide. Plus de 1 000 personnes ont répondu à ce sondage, et leurs commentaires nous ont aidés à mieux cerner les sujets, les domaines de contenu, les ressources et les renseignements qui devraient être inclus dans les trousse. Ces dernières comprennent également les ressources dégagées dans le cadre d'une analyse documentaire réalisée par l'ACSM de l'Alberta et le Centre de prévention du suicide. En 2025, les deux trousse ont été revues et corrigées pour intégrer les nouvelles versions des ressources.

Langage

Les personnes ayant répondu au sondage ont indiqué une préférence pour un langage « centré sur la personne ». Vous pouvez vous considérer comme une personne ayant vécu un deuil par suicide ou vous définir comme un survivant d'un deuil par suicide. La façon dont vous vous définissez est une décision personnelle.

Stratégies d'adaptation et suggestions connexes

Il n'y a pas de façon unique ou « idéale » de faire face à un décès par suicide. Que vous soyez un collègue, un ami, un voisin ou un membre de la famille, la relation de chacun avec la personne décédée est unique. Cela signifie que la perte affectera les gens différemment et que chacun aura sa propre façon de l'affronter.

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive de stratégies que vous pourrez utiliser pour traverser votre deuil. Si vous ne trouvez pas les outils et les ressources qui vous conviennent le mieux, vous pouvez essayer de discuter de vos options avec un intervenant qualifié en communiquant au 988.

Surmonter le deuil par suicide : ressources, témoignages et soutien pour guérir

Il est normal de pleurer le décès d'une personne proche. Le deuil consécutif à un suicide est unique. Il peut se révéler bien plus intense et compliqué que d'autres types de deuil.

À propos du deuil consécutif à un suicide

Nombreux sont ceux qui affirment que le deuil consécutif à un suicide est différent de tout autre type de deuil. Comme l'indique la National Action Alliance for Suicide Prevention, « le deuil consécutif à un suicide est unique, puisque le suicide lui-même est un décès de nature unique »¹. Le processus de deuil est d'autant plus compliqué que le suicide lui-même est inexplicable. Ajoutez à cela les sentiments de culpabilité et la pression de la stigmatisation, qui peuvent entraîner un risque de suicide chez toute personne qui vit un deuil compliqué lié à un suicide.

- Les réactions à la perte d'un proche par suicide sont différentes pour chaque personne. Voici quelques-unes de ces réactions :
 - choc et engourdissement
 - tristesse profonde
 - colère et blâme
 - culpabilité
 - honte
 - soulagement
 - déni
 - questions sur le « pourquoi »
 - peur
 - dépression
 - s'appuyer sur des croyances spirituelles ou religieuses
 - avoir des pensées suicidaires
 - chercher de l'aide

Pour en savoir plus sur les réactions à la perte par suicide, consultez la page de l'Association canadienne pour la prévention du suicide intitulée [Soutien aux personnes endeuillées par suicide](#), notamment la section consacrée aux Réactions normales au suicide.

- [What is Suicide Bereavement](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais) du Crisis Centre of BC est une vidéo d'information destinée à soutenir les personnes ayant subi une perte par suicide.
- [Le deuil](#), de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) décrit ce qu'est le deuil, comment le gérer et comment aider un proche.

- « [Suicide grief and loss](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), produit par l'ACSM Alberta et le Centre de prévention du suicide compare le chagrin lié au suicide et le chagrin lié à d'autres pertes.
- « [Les Survivants de la Perte de Suicide](#) », de la Fondation Lifeline Canada vise à aider le lecteur à traverser la période difficile qui suit une perte par suicide.
- « [Bereaved by suicide](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de Lifeline Australia, offre des conseils aux personnes endeuillées par un suicide.
- « [Expert Untangles Complexities of Grief for Suicide Loss Survivors](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), un article publié par le centre médical Anschutz de l'Université du Colorado, traite de la manière de se rapprocher de la communauté et de rester en contact après une perte par suicide.
- [Complicated Grief](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), publié par la Cleveland Clinic, explique en quoi un deuil compliqué diffère d'un deuil normal.

Ressources sur le deuil et le suicide pour les enfants et les jeunes

Ces ressources comprennent celles qui traitent de la façon de soutenir un jeune après une perte par suicide et des ressources pour les enfants et les jeunes eux-mêmes.

- « [Supporting Children and Youth to Grieve after Suicide Loss](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de l'ACSM, division de l'Î.-P.-É.
- « [Supporting Children and Teens after a Suicide Death](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) de l'Alliance of Hope
- Les groupes de soutien au deuil pour enfants et jeunes organisés partout au Canada par la [Canadian Alliance for Children's Grief](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*).
- « [Communication with Suicide Bereavement Children](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de Support After Suicide
- « [Parler d'un suicide à des enfants](#) », de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)
- *Goodnight Mr. Vincent van Gogh* par Lindsey Doolittle (livre anglais pour enfants)
- *Red Chocolate for Elephants: For Children Bereaved by Suicide* par Diana Sands (livre anglais pour enfants)



Histoires de personnes ayant un savoir experientiel

Ces sites Web et ces blogues donnent la parole à des personnes qui ont perdu un proche par suicide.

- « [8 Ways to Cope After a Suicide Loss](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), du Tragedy Assistance Program for Survivors.
- « [Left behind after suicide](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), publié par Harvard Health Publishing
- « [20 Messages for Suicide Loss Survivors During the Holidays](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de Sarah Schuster de The Mighty
- « [A Letter to Parents Surviving a Child's Suicide](#) » (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de Sam Fiorella, de Friendship Bench

- [International Survivors of Suicide Loss Day documentaries](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de l'American Foundation for Suicide Prevention
- [Our side of suicide](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) présente de nombreux articles et blogues sur des stratégies d'adaptation.
- [A handbook for coping with suicide grief](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de l'American Association of Suicidology, une brochure qui offre un aperçu et des informations essentielles sur les expériences communes des personnes touchées par le deuil consécutif à un suicide.

Groupes de soutien par les pairs

Le soutien par les pairs peut être une source inestimable de force pour les personnes qui ont perdu quelqu'un par suicide. Les pairs peuvent apporter un soutien émotionnel qui aide à faire face au risque de suicide en partageant leur propre expérience de guérison, favorisant ainsi le sentiment d'appartenance et réduisant le sentiment de désespoir chez ceux qui reçoivent un soutien – deux facteurs clés qui protègent contre les idées suicidaires².

- [Peer Support Canada](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) est le porte-parole national du soutien par les pairs.
- [Peer support in suicide prevention](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de l'ACSM Alberta et le Centre de prévention du suicide examine le rôle du soutien par les pairs dans la prévention du suicide.
- L'Association canadienne pour la prévention du suicide offre un [répertoire des services de soutien](#) pour aider à trouver un centre de soutien aux survivants au Canada.
- L'American Foundation for Suicide Prevention propose un répertoire ([Find a Support Group](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*)) de groupes de soutien canadiens et américains s'adressant aux personnes ayant perdu un proche par suicide.
- [Alliance of Hope for suicide loss survivors](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) est une tribune offrant un soutien en ligne aux personnes ayant perdu quelqu'un par suicide.
- Trouvez des services d'autoassistance, d'entraide et de soutien partout au Canada [en cliquant ici](#).
- [Suicide bereavement support groups: A guide](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) de l'ACSM de l'Alberta et le Centre de prévention du suicide et de l'Association canadienne pour la prévention du suicide présente une série de lignes directrices et de recommandations visant à créer et maintenir un groupe de soutien en cas de décès par suicide.

Counselling et thérapie

Il faut parfois du temps pour trouver le bon thérapeute. Il est aussi probable que vous deviez prendre le temps de trouver la thérapie et le thérapeute qui vous conviennent le mieux. Comme point de départ, vous pourriez commencer par en parler avec votre médecin de famille. Votre médecin pourra discuter avec vous de la nécessité d'un traitement à court terme et vous recommander les services adéquats. Donnez-vous le temps et la permission de chercher un thérapeute qui, d'après vous, sera à l'écoute, vous comprendra, vous fera confiance et vous proposera un type de thérapie qui vous conviendra.

- Il peut être difficile de trouver le bon psychologue. La page Web [Le choix d'un psychologue](#), de la Société canadienne de psychologie présente une liste de toutes les associations provinciales et territoriales de psychologie.
- Il est possible de trouver un bon conseiller ou thérapeute en consultant l'annuaire [Find a Therapist](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), créé par Psychology Today.
- Voici d'autres ressources pour trouver des services de soutien psychologique :
 - [Thérapeutes Inclusifs](#) maintient une base de données consultable de thérapeutes.
 - [Healing in Colour](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) imaginer un monde où les Noirs, les Autochtones et les personnes de couleur, dans toutes leurs diversités, ont accès à une thérapie qui favorise la guérison et la libération.
 - [Affordable Therapy Network](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) est un répertoire de thérapeutes offrant des services de counseling à faible coût et à échelle variable dans l'ensemble du Canada.



De la même manière que tous les thérapeutes ne conviennent pas à tout le monde, toutes les thérapies ne peuvent pas convenir à tous. Selon vos besoins, un thérapeute peut adopter une approche cognitivo-comportementale (TCC), comportementale dialectique (TCD), la thérapie par la parole, l'entretien motivationnel et d'autres techniques. Pour en savoir plus sur les différentes techniques thérapeutiques, [cliquez ici](#).

Autres ressources

- Dans [Writing the Obituary: Where to Start](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), Alliance of Hope présente des suggestions sur la manière de rédiger la notice nécrologique d'une personne décédée par suicide.

Comment soutenir une personne qui a perdu un être cher par suicide?

Si vous êtes un ami, un membre de la famille, une connaissance ou un collègue d'une personne qui a perdu un être cher par suicide, il peut s'avérer difficile de savoir quoi dire et comment soutenir cette personne; cependant, une telle démarche est importante pour éviter qu'elle ne se sente isolée et seule.

Postvention

Les personnes qui sont touchées par la perte de quelqu'un par suicide ont besoin d'aide pour surmonter leur chagrin, que ce soit à l'école, au travail ou dans la communauté.

- Le webinaire [What to do after a suicide](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) de l'ACSM Alberta et du Centre de prévention du suicide explique aux enseignants ce qu'il faut faire après le décès par suicide d'un élève.
- [After a Suicide: A Toolkit for Schools](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), de l'American Foundation for Suicide Prevention, du Suicide Prevention Resource Center et de l'Education Development Center, reconnaît le fait qu'une communauté scolaire peut se trouver profondément affectée par le suicide d'un élève.
- [A Manager's Guide to Suicide Postvention in the Workplace](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), publié par l'American Association of Suicidology et la National Action Alliance for Suicide Prevention, examine comment réagir lorsqu'un suicide se produit en milieu de travail.
- Dans [Responding to suicide risk in the workplace : A guide for people professionals](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*), le Chartered Institute of Personnel and Development donne des conseils pratiques sur la manière de sensibiliser les employés au suicide et d'encourager l'entreprise à en faire un sujet de discussion intégré à sa culture.
- [Ressources de postvention en matière de suicide pour les communautés canadiennes](#) est un catalogue de ressources en postvention conçu par la CSMC.
- [La postvention dans divers contextes et secteurs : Une ressource destinée aux fournisseurs de services communautaires](#), préparée par le Partenariat collaboratif pour la prévention du suicide et la promotion de la vie chez les jeunes (Ontario), vise à servir de guide aux professionnels de l'éducation et des services communautaires.

Risque de suicidalité pour la famille et les amis d'une personne ayant survécu à une tentative de suicide ou d'un personne décédée par suicide

Il existe toujours un risque que des membres de la famille ou des amis vulnérables qui ont été touchés par une tentative de suicide ou un décès par suicide développent ou entretiennent eux-mêmes des pensées suicidaires.

- Dans [Prévenir le suicide](#), l'ACSM Toronto offre des conseils sur la façon de parler à un membre de la famille ou à un ami qui envisage le suicide.

- **Exemple de conversation avec une personne qui a peut-être des idées suicidaires :**

« On dirait que les choses sont difficiles pour toi en ce moment. Je ne peux pas m'imaginer ce que tu peux vivre, mais je sais que les choses vont aller mieux! On pourrait envoyer un message texte au centre de détresse pour savoir s'ils ont des ressources qui pourraient t'aider. Je suis content que tu m'aies dit comment tu te sentais. J'étais très inquiet pour toi! Je crois que ce serait aussi une bonne idée de parler à tes parents. Tu veux que j'y aille avec toi? »³

Lectures suggérées :

- Un article intitulé « Familial Transmission of Suicidal Behaviour » examine les effets que l'exposition à des comportements suicidaires peut avoir sur les membres de la famille ⁴.
- L'article intitulé « The Continuum of survivorship: Definitional Issues in the Aftermath of Suicide » examine l'impact du suicide sur les survivants ⁵.

Lignes téléphonique de crise et outils d'adaptation

Lorsque vous faites face au choc et aux conséquences de la perte d'une personne par suicide, certaines situations peuvent survenir et augmenter votre niveau de détresse. Ne vous attendez pas à pouvoir gérer cette détresse tout seul – un soutien est mis à votre disposition. Conservez la liste de ressources suivante dans votre téléphone ou sur une feuille de papier dans votre portefeuille afin d'y avoir accès lorsque vous en avez besoin. Vous pouvez également les transmettre à un ami qui pourra vous les rappeler.

Lignes d'écoute téléphonique

- **Ligne d'urgence 988 pour la prévention du suicide** : une ligne d'écoute nationale par téléphone ou par texto, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (988)
- **Jeunesse, J'écoute** : un service bilingue d'écoute et d'aiguillage, au téléphonique et en ligne, pour les enfants et les jeunes (1-800-668-6868)
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : à l'intention des Autochtones (1-855-242-3310)
- **Ligne d'information pour les familles des Services de bien-être et du moral des Forces canadiennes** : une ligne d'information et de crise pour la communauté militaire (1-800-866-4546)
- **Boots on the Ground : Peer Support for First Responders** (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) (1-833-677-2668)
- **It Gets Better Canada**: une liste de lignes d'écoute téléphonique au Canada pour les minorités sexuelles, de genre et racisées



Communiquer avec une ligne d'écoute téléphonique

- La ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8) explique sur une page Web à **quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous téléphonez ou envoyez un message texte au 988**.
- L'ACSM Alberta et le Centre de prévention du suicide offre des conseils sur **la façon de demander de l'aide si vous avez des pensées suicidaires** (*lien vers du contenu uniquement en anglais*).

- Exemples de scénarios pour parler à un service de soutien téléphonique :⁶
 - « Bonjour. J'appelle parce que j'ai besoin d'aide. J'ai des problèmes difficiles présentement et j'ai parfois l'impression que je n'en peux plus. Parfois, je suis tellement triste que je pense au suicide. »
 - « Bonjour. La vie est très difficile présentement. Je pense à me suicider. »
- Exemples de scénarios pour texter un service de soutien téléphonique :⁶
 - « J'ai besoin d'aide. Ma vie est pénible en ce moment et je pense au suicide. »
 - « Je pense à me suicider. Pouvez-vous m'aider? »

Élaborer un plan de sécurité

- [Safety plans to prevent suicide](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) est une trousse de l'ACSM Alberta et le Centre de prévention du suicide.
- [Things to Consider When Creating a Safety Plan](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) est une ressource de la National Suicide Prevention Lifeline.
- [How to make a suicide safety plan](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) a été conçu par SuicideLine Victoria (Australie).
- La [carte d'adaptation](#) du Centre des sciences de la santé de Sunnybrook est un outil pratique qui peut aider une personne à élaborer un plan d'action pour faire face efficacement à une crise émotionnelle et éviter ainsi tout comportement suicidaire.
- [Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) décrit une manière innovante de réduire le risque de suicide.
- [Wellness Recovery Action Plan \(WRAP\) Personal Workbook](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) est un outil visant à mettre au point une approche efficace afin de surmonter les symptômes de détresse et les comportements nuisibles.

Stratégies d'adaptation pour les personnes ayant des pensées suicidaires

- [Faire Face Aux Pensées Suicidaires](#) de Joti Samra et de Dan Bilsker traite de la façon de composer avec des idées suicidaires et des autres moyens d'assurer sa propre sécurité.
- [La gestion de pensées suicidaires](#) par Jeunesse, J'écoute facilite la conversation relative à la demande d'aide.

Raconter son histoire en toute sécurité

Raconter son histoire peut être effrayant. Tout comme chaque témoignage lié au suicide est personnel, la décision de raconter votre histoire est personnelle, et la manière dont vous décidez de raconter cette histoire vous appartient entièrement. Le fait de raconter votre histoire peut vous procurer un grand sentiment de force; cependant, veillez à la raconter en toute sécurité, afin d'assurer votre sécurité et celle des personnes qui vous écoutent.

Sensibilisation et espoir par le biais de témoignages sur la perte d'un être cher par suicide

Les personnes qui ont été touchées par le suicide, en raison de la perte d'un être cher ou d'une tentative de suicide, peuvent trouver une source de force et de croissance dans le fait de parler de leur vécu. Elles peuvent devenir des porte-parole passionnés de la prévention du suicide et se trouvent dans une position privilégiée pour influencer les attitudes d'autrui à l'égard du suicide⁷.

La communauté des personnes ayant survécu à la perte d'un être cher est à l'origine de la plupart des initiatives de prévention du suicide. La question de l'utilisation d'un langage sûr pour parler du suicide est un exemple des progrès réalisés par cette communauté. Aucun autre groupe travaillant dans le domaine n'a déployé autant d'efforts pour réduire autant la stigmatisation liée au suicide.

- [Guidelines for Telling Your Own Story](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), de la National Action Alliance for Suicide Prevention, contient une série de ressources pertinentes visant à aider les survivants d'une tentative de suicide ou d'une perte par suicide à raconter leur histoire en toute sécurité.
- [Healing Through Advocacy](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), par Megan Cole, de l'American Foundation of Suicide Prevention, traite de la défense des intérêts des personnes qui ont vécu une expérience liée à la perte d'un être cher.
- [Sharing the Story of Suicide Loss: SurvivorVoices Training](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais) est un programme national qui apprend aux personnes endeuillées par un suicide à parler en toute sécurité et de manière efficace de leur perte.
- L'ACSM Alberta et le Centre de prévention du suicide ont préparé des [lignes directrices pour faciliter le partage des expériences de suicide](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais).
- 988 Suicide and Crisis Lifeline aux États-Unis a créé une liste de contrôle pour la prévention du suicide ([Storytelling for Suicide Prevention Checklist](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais)).
- [Partagez votre récit de façon sécuritaire](#) est une ressource de la CSMC.



Messages d'espoir

Il est incroyablement réconfortant pour certaines personnes de savoir qu'elles ne sont pas seules et qu'elles peuvent partager leur espoir avec d'autres personnes. Cette section de la trousse offre un espace sécuritaire où lire et partager en ligne des messages d'espoir avec d'autres personnes. Les réponses des personnes ayant vécu une expérience liée au suicide et ayant répondu à notre sondage en ligne ont suscité une immense vague d'espoir. En voici quelques exemples.

Pour les personnes ayant vécu une perte par suicide

Dans le sondage, nous avons demandé aux répondants de nous faire part d'un message à communiquer aux personnes ayant perdu quelqu'un par suicide. Voici quelques-unes de leurs réponses :

- « Ce n'est pas votre faute. »
- « Donnez-vous l'espace et le temps nécessaires pour faire votre deuil. »
- « Il est aussi acceptable de prendre une pause de votre deuil et de vous permettre de profiter des choses qui vont rendre heureux sans vous sentir coupable. »
- « Il est acceptable de parler de votre perte. »
- « Au début, on avance une seconde à la fois, puis une minute à la fois, une heure à la fois, une journée à la fois, un mois à la fois, et une année à la fois. »
- « Le deuil est différent pour chaque personne : donnez-vous le droit de ressentir toutes les émotions qui pourraient vous envahir. »
- « Trouvez du soutien et une oreille attentive. »
- « Parlez avec d'autres personnes ayant vécu une perte. Le fait de vous sentir lié et de pouvoir parler ouvertement de vos expériences pourrait vous aider. »
- « Vous pouvez essayer de consulter un professionnel. Le counselling a été formidable pour moi. »
- « Accroche-toi, la douleur finit par passer. »

À propos du suicide

Pour certaines personnes, il est utile de connaître les statistiques de base et d'autres données importantes au sujet du suicide. Cette section de la trousse permet de rappeler aux gens que le suicide touche tout le monde et que vous n'êtes pas seul.

Contexte et toile de fond

Qu'est-ce que le suicide?

Le suicide se définit comme le geste ou le fait de s'enlever la vie volontairement et intentionnellement.

Statistiques de base sur le suicide au Canada

Le Canada fait un suivi du nombre de suicides par âge, sexe et région géographique. Contrairement aux États-Unis, le Canada n'enregistre pas l'origine ethnique ni le moyen utilisé.

- Le gouvernement du Canada recueille des données sur les [suicides, blessures auto-infligées et comportements liés au suicide au Canada](#).
- [Statistique Canada](#) présente une ventilation par âge et sexe.
- L'Agence de santé publique du Canada propose un [document infographique](#) qui présente des statistiques sur le contexte actuel du suicide au Canada.
- L'ACSM Alberta et le Centre de prévention du suicide ont créé une ressource qui présente les taux de suicide [dans les provinces et les territoires](#) ([lien vers du contenu uniquement en anglais](#)).

Langage sécuritaire pour parler du suicide

Certains termes employés traditionnellement pour parler du suicide ont des connotations négatives et perpétuent involontairement la stigmatisation. Par exemple, l'expression « commettre un suicide » insinue que l'on a « commis un crime »; dire qu'un suicide est « réussi » ou « effectif », c'est insinuer qu'une tentative antérieure a été « manquée » ou « inefficace »; ou encore parler de « tentative de suicide ratée » sous-entend qu'il s'agit d'un échec.

On devrait faire preuve de plus de compassion et de neutralité dans la façon dont on parle du suicide. Voici quelques endroits où vous pourrez trouver plus d'informations :

- [Words Matter: Learning how to talk about suicide in a hopeful, respectful way has the power to save lives](#) ([lien vers du contenu uniquement en anglais](#)) par le Centre de toxicomanie et de santé mentale
- [Choisir les bons mots : communication sécuritaire pour la prévention du suicide](#) par l'Agence de la santé publique du Canada

Mythes et faits sur le suicide

La stigmatisation peut se perpétuer en raison des renseignements erronés et des mythes qui circulent au sujet du suicide. Certains mythes sont plus ancrés dans la société que d'autres et pourraient être préjudiciables pour les personnes qui ont été touchées par le suicide. Pour distinguer les mythes des faits, voici quelques ressources utiles :

- [À propos du suicide](#), du gouvernement du Canada
- [About suicide prevention](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), de l'ACSM Alberta et le Centre pour la prévention du suicide
- [Myths and Facts about Suicide](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), du Centre de toxicomanie et de santé mentale
- [Facts about suicide](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), du Tennessee Suicide Prevention Network
- [Prévention du suicide](#), de la CSMC, présente des liens vers des fiches d'information sur des sujets comme l'intimidation, la prévention des blessures, les soins tenant compte des traumatismes, les aînés, les hommes, l'agriculture, les jeunes et les communautés rurales et éloignées

Document utile :

- *Myths about Suicide* est un livre signé par Thomas Joiner. L'auteur démystifie adroitement des mythes comme « le suicide est un geste égoïste », « si une personne veut se suicider, personne ne peut l'en empêcher » et « ce n'est rien de plus qu'un appel à l'aide ». En lisant ce livre, on comprend pourquoi Thomas Joiner est considéré comme l'un des chefs de file en matière de recherche sur le suicide.

Pourquoi les gens tentent-ils de se suicider?

Il n'existe pas de cause unique permettant d'expliquer ou de prédire un suicide. Les pensées suicidaires ou les comportements liés au suicide sont le résultat d'une combinaison de facteurs personnels, sociaux et culturels. Ces facteurs varient d'une personne à l'autre au cours de la vie.

Déterminants sociaux de la santé

- Dans leur ouvrage marquant, *Déterminants sociaux de la santé : les réalités canadiennes*, Mikkonen et Raphael mentionnent 17 déterminants qui ont une plus grande influence sur la santé d'une personne que tout autre facteur, à savoir⁸ :
 - le statut d'Autochtone
 - la situation de handicap
 - le développement de la petite enfance
 - l'éducation
 - l'emploi et les conditions de travail
 - l'insécurité alimentaire
 - la géographie
 - la mondialisation
 - les services de santé
 - le genre
 - le logement
 - l'immigration
 - le revenu et la répartition des revenus
 - la race
 - l'exclusion sociale
 - le filet de sécurité sociale
 - le chômage et la sécurité d'emploi

L'étude « The Social and Economic Determinants of Suicide in Canadian Provinces » a révélé une nette corrélation entre ces déterminants et le suicide, en particulier les déterminants relatifs au chômage et au sexe ⁹. De même, une analyse réalisée en 2025 a recensé 46 études montrant une forte relation entre les déterminants sociaux de la santé et les résultats liés au suicide ¹⁰.

Facteurs de risque et de protection

Le Suicide Prevention Resource Center définit les facteurs de risque et les facteurs de protection de manière simple et directe : « Les facteurs de risque sont des caractéristiques qui font en sorte que des personnes sont plus susceptibles d'envisager le suicide, de faire une tentative de suicide ou de décéder par suicide. Les facteurs de protection représentent des caractéristiques qui rendent moins probable le fait qu'une personne envisage de se suicider, de faire une tentative de suicide ou de mourir par suicide »¹¹. Il convient de noter que même si une personne présente des facteurs de protection, cela ne signifie pas qu'elle ne fera pas de tentative de suicide.

- [Understanding Risk and Protective Factors for Suicide: A Primer for Preventing Suicide](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), du Suicide Prevention Resource Center
- [Risk factors, protective factors, and warning signs](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), de l'American Foundation for Suicide Prevention.
- [Risques et prévention de suicide](#), du gouvernement du Canada

Rôle des traumatismes et des expériences de l'enfance

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale, « le terme de « traumatisme » désigne les conséquences émotionnelles pénibles que peut entraîner le fait de vivre un événement éprouvant. Il est difficile de dire ce qui constitue un événement éprouvant, car un même événement peut être plus traumatisant pour certaines personnes que pour d'autres. Les expériences traumatisantes qui se produisent tôt dans la vie – maltraitance (dont négligence), perturbation de l'attachement, etc. – ont souvent des conséquences dévastatrices. Mais les événements traumatisants qui se produisent plus tard et qui échappent au contrôle des personnes qui les subissent – accidents graves, violence, catastrophes naturelles, guerres, pertes soudaines et inattendues – peuvent être tout aussi éprouvants.¹² »

Les traumatismes non résolus dans l'enfance et l'adolescence sont liés à un risque accru d'idées suicidaires. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent s'aggraver avec l'âge, voire mener à des tentatives de suicide ou à un suicide. Il est donc crucial d'intervenir rapidement après un traumatisme¹³⁻¹⁵.

- Fiche d'information sur [Les soins tenant compte des traumatismes et le suicide](#) par la CSMC
- [The Link Between Complex Trauma and Suicidal Ideation](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais) par la Fondation CPTSD

Ressources supplémentaires

Certaines personnes trouvent que le fait de se plonger dans une formation ou dans des lectures supplémentaires leur fait du bien. Cette section de la trousse propose des outils complémentaires et d'autres ressources pour vous aider à rassembler les connaissances et le courage nécessaires pour aborder la question du suicide.

Programmes de formation en prévention du suicide

- La **formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST)** est un atelier interactif de deux jours sur les premiers soins en situation de suicide. ASIST enseigne aux participants à reconnaître les idées suicidaires chez une personne et à travailler avec elle pour mettre en place un plan qui assurera sa sécurité immédiate. Il est offert par [LivingWorks](#) et par [l'ACSM Alberta et le Centre pour la prévention du suicide](#) en Alberta.
- **safeTALK** est un atelier de 3,5 heures qui aide les participants à être plus attentifs aux signes indiquant qu'une personne pense au suicide et à être mieux préparés à la mettre en contact avec un service d'aide. Il est offert par [LivingWorks](#) et par [l'ACSM Alberta et le Centre pour la prévention du suicide](#) en Alberta.
- **Start** est un programme de formation en prévention du suicide en ligne, axé sur les compétences, que chacun peut suivre en une heure seulement. Il est proposé par [LivingWorks](#).
- **Premiers soins en santé mentale** est un programme visant à transmettre des connaissances et des compétences pratiques permettant d'accompagner une personne qui risque de connaître un déclin de son bien-être mental ou une crise de santé mentale ou d'usage de substances en attendant qu'elle obtienne une aide professionnelle. Il est proposé par [Changer les mentalités](#), à la CSMC. [Changer les mentalités](#) propose également une formation sur la santé mentale en milieu de travail grâce au programme [L'esprit au travail](#), et une formation sur la santé mentale et la réduction de la stigmatisation dans le monde de l'enseignement et le milieu étudiant grâce au programme [L'esprit curieux](#).
- La mission de **Question Persuade and Refer (QPR)** ([lien vers du contenu uniquement en anglais](#)) est de réduire les comportements suicidaires et de sauver des vies en proposant une formation innovante, pratique et éprouvée en matière de prévention du suicide. Cette formation est proposée par [l'Institut QPR](#).
- La **formation en prévention du suicide et de l'automutilation** ([lien vers du contenu uniquement en anglais](#)) offre une formation de grande qualité, efficace et fondée sur des données probantes, qui s'appuie sur un grand nombre de recherches, d'expériences et d'expertises. Elle est proposée par [Storm Skills Training](#).



Applications mobiles

- Les applications mobiles peuvent vous aider à faire face à une perte par suicide ou vous apporter d'autres formes de soutien en matière de santé mentale. Le **Cadre d'évaluation des applications de santé mentale**, de la CSMC, est un cadre national décrivant les principales normes de sécurité, de qualité et d'efficacité des applications de santé mentale au Canada.

Lectures complémentaires

Livres

- Andriessen K., Krysinika K. et Grad O., *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support*, Hogrefe Books, 2017.
- Devine M., *It's OK that you're not OK: Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand*, Sounds True, 2017.
- Jordan J. et McIntosh J. (Éds.), *Grief After suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors*. Routledge, 2011.
- Kübler-Ross E. et Kessler D., *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*, Scribner, 2005.

Études universitaires

- Praetorius R. et Rivedal J., « Navigating out of the ocean of “why” – A qualitative study of the trajectory of suicide bereavement », *Illness, Crisis, & Loss*, vol. 28, no4, p. 347-362, 2020. <https://doi.org/10.1177/1054137317741714>
- Sanford R., Cerel J., McGann V. et Maple M., « Suicide Loss Survivors' Experiences with Therapy: Implications for Clinical Practice », *Community Mental Health Journal*, vol. 52, no 2, p. 551-558, 2016. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0006-6>

Références

1. Survivors of Suicide Task Force, *Responding to grief, trauma, and distress after a suicide: U.S. national guidelines*, National Action Alliance for Suicide Prevention, p. 13, 2015
2. Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Alberta, et Center for Suicide Prevention. *Peer support in suicide prevention*, 2023, https://www.suicideinfo.ca/local_resource/peer-support-in-suicide-prevention/
3. Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Alberta, et Center for Suicide Prevention, *How to help someone thinking about suicide*, 2021
4. Brent D. A. et Melhem N., « Familial Transmission of Suicidal Behavior », *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 31, no 2, p. 157-177, 2008.
5. Cerel J., McIntosh J., Neimeyer R., Maple M. et Marshall D., « The Continuum of “Survivorship”: Definitional Issues in the Aftermath of Suicide », *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 44, no 6, p. 591 à 600, 2014.
6. Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Alberta, et Center for Suicide Prevention, *How to ask for help if you are having thoughts of suicide*, 2018, <https://www.suicideinfo.ca/ask-help-feeling-suicidal/>
7. Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Alberta, et Center for Suicide Prevention, *Guidelines for sharing experiences with suicide*, 2020, http://www.suicideinfo.ca/local_resource/guidelines-for-sharing-experiences-with-suicide/
8. Mikkonen J. et Raphael D., *Social determinants of health: The Canadian facts*. École de politiques en santé et administration de l'Université York, 2010, http://thecanadianfacts.org/the_canadian_facts.pdf
9. Jalles J. et Andresen M., « The social and economic determinants of suicide in Canadian provinces », *Health Economics Review*, vol. 5, no 1, 2015, <https://doi.org/10.1186/s13561-015-0041-y>
10. Na P., Shin J. et Kwak H., « Social determinants of health and suicide-related outcomes: A review of meta-analyses », *JAMA Psychiatry*, vol. 82, no 4 (2020), p. 337-346, 2025, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.4241>
11. Suicide Prevention Resource Center, (Éds.), *Understanding Risk and Protective Factors for Suicide: A Primer for Preventing Suicide*, Education Development Center, 2025. <https://sprc.org/wp-content/uploads/2022/12/RiskProtectiveFactorsPrimer.pdf>
12. Centre de toxicomanie et de santé mentale, Les traumatismes psychiques, <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-traumatismes-psychiques>
13. Dube S., Anda R., Felitti V., Chapman D., Williamson D. et Giles W., « Childhood abuse, household dysfunction, and the risk of attempted suicide throughout the life span: Findings from the Adverse Childhood Experiences Study », *Journal of the American Medical Association*, vol. 286, no 24, p. 3089-3096, 2001, <https://doi.org/10.1001/jama.286.24.3089>
14. Herba C., Ferdinand R., van der Ende J. et Verhulst F., « Long-term associations of childhood suicide ideation », *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 46, no 11, p. 1473-1481, 2007, <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e318149e66f>
15. Zotti C., Rosa V., Barros A., Valdivia L., Calegaro V., Freitas L., Cereser K., da Rocha N., Bastos A. et Such F., « Childhood trauma and suicide attempt: A meta-analysis of longitudinal studies from the last decade », *Psychiatry Research*, vol. 256, p. 353-358, 2017, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.082>



Commission de la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Commission de la santé mentale du Canada
350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa, (Ontario) K1R 1A4

Tel: 613.683.3755
Fax: 613.798.2989

 [@CSMC_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC)  [/theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC)

 [/1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC)  [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC)  [/theMHCC](https://www.pinterest.com/theMHCC)

 [/Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/Mental-Health-Commission-of-Canada)

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.commissionsantementale.ca

