



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Prévention du suicide au travail





Le suicide est une question très complexe et délicate qui touche les personnes, les familles, les milieux de travail et les collectivités. Au travail, il peut être difficile de savoir quoi dire — ou comment le dire — lorsqu’une personne semble en difficulté. Pourtant, nous devons avoir ces conversations importantes afin d’apporter soutien et ressources, et de redonner espoir aux personnes aux prises avec des idées suicidaires. Le simple fait de *parler* du suicide est l’un des meilleurs moyens de le prévenir.

Le présent guide s’adresse aux employeurs, gestionnaires et employés qui souhaitent promouvoir une culture de bienveillance et de soutien. Il propose des conseils pratiques, des stratégies et des ressources pour mettre en œuvre des mesures de prévention du suicide en milieu de travail, pour prendre soin de votre santé mentale et de celle de vos collègues, et pour engager et mener des conversations sur le suicide.

Le guide comprend des sections dédiées aux employeurs, aux gestionnaires, aux collègues, aux travailleurs en contact avec la clientèle et à ceux qui peuvent eux-mêmes traverser des moments difficiles, ainsi qu’un guide universel de conversation en cas de crise. Certaines des sections suivantes proposent des mesures à prendre si vous soupçonnez une personne dans votre milieu de travail d’avoir des pensées suicidaires. Les étapes sont présentées dans l’ordre habituel d’une intervention, mais il n’est pas nécessaire de les suivre strictement dans cette séquence.



NUMÉRISEZ ICI pour accéder le guide complet
commissionsantementale.ca/ressource/la-prevention-du-suicide-au-travail

Guide de conversation en cas de crise

Lorsque vous discutez avec quelqu'un (ou observez son comportement), vous pouvez suivre les étapes suivantes pour l'aider à obtenir les renseignements, les ressources et le soutien dont il a besoin.

Si une personne au travail exprime ou laisse entrevoir des pensées suicidaires, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire :

- Parlez ouvertement de ce qu'elle ressent et des comportements que vous avez observés. Écoutez sans porter de jugement.
 - « J'ai l'impression que tu traverses une période particulièrement difficile en ce moment. Veux-tu en parler? »
 - « Je m'inquiète parce que j'ai remarqué x. Comment puis-je t'aider? »
- Demandez à la personne si elle a des pensées d'automutilation ou suicidaires. Demander directement à quelqu'un s'il pense au suicide n'accroît pas son risque ni ne lui suggère l'idée. Au contraire, cela ouvre la porte à une conversation ouverte.
 - « Est-ce que tu songes au suicide? »
 - « As-tu eu des pensées suicidaires? »

- Donnez-lui l'espace nécessaire pour parler de ses difficultés. Accueillez ses émotions sans porter de jugement. Prenez la personne au sérieux. Remerciez-la de s'être confiée à vous et de vous avoir fait part de ses sentiments.
- Si la personne ne souhaite pas s'ouvrir à vous, demandez-lui si elle serait plus à l'aise d'en discuter avec quelqu'un d'autre, comme un proche de confiance, un employé des ressources humaines, un professionnel de la santé mentale ou une ligne d'écoute téléphonique comme le [9-8-8](#).
- Dirigez la personne vers un soutien professionnel. Transmettez-lui les ressources et les formes de soutien appropriées, comme les programmes d'aide aux employés et les avantages sociaux (le cas échéant) ou les services de soutien communautaires, comme la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).
- Composez le 9-1-1 si la personne est en danger immédiat ou si elle a déjà pris des mesures en vue d'un suicide.

Voici quelques ressources pour en savoir plus sur la façon de parler à quelqu'un qui pense au suicide :

- [How do I talk to someone thinking about suicide](#) (vidéo de neuf minutes [en anglais seulement])
- [How to Ask Someone If They Are Thinking About Suicide](#) (en anglais seulement)
- [HelpGuide: Suicide Prevention](#) (en anglais seulement)
- [Parler du suicide avec un proche](#)
- [Aider un proche avec des idées suicidaires](#)



Conseils pour les employeurs

Faites de la prévention du suicide une priorité

- Assurez-vous que les employés disposent d'une couverture médicale pour les services de counseling en santé mentale et qu'ils ont accès à un programme d'aide aux employés en mesure de soutenir adéquatement les personnes ayant des pensées suicidaires.
 - Offrez une formation sur la prévention du suicide (p. ex., [ASIST](#), [Premiers soins en santé mentale](#)) à tous les employés de votre organisation. Assurez-vous qu'au moins un membre de votre équipe des ressources humaines ou de votre équipe mixte sur la santé et la sécurité est formé en prévention du suicide et peut offrir du soutien en cas de crise, le temps que l'employé soit dirigé vers un intervenant en santé mentale.
 - Offrez une formation sur la lutte contre la stigmatisation liée à la santé mentale telle que [L'Esprit au travail](#) et [Réduire la stigmatisation de la santé mentale en milieu de travail](#).
 - Intégrez la prévention du suicide à vos stratégies de santé mentale et/ou de santé et sécurité (p. ex., débriefage en cas de stress lié à un incident critique et/ou services de counseling après un incident stressant au travail, flexibilité pour les rendez-vous de counseling ou autres).
- Rappelez fréquemment les ressources d'urgence accessibles, notamment les lignes d'écoute téléphonique, les avantages sociaux, les programmes d'aide aux employés et les ressources communautaires (p. ex., [affiches 9-8-8](#)). Assurez-vous que votre équipe des ressources humaines ou votre équipe de gestion a dressé une liste de ressources à remettre aux employés en cas de préoccupations concernant la santé mentale ou le suicide.
 - Offrez des espaces (physiques ou virtuels) sûrs où le personnel et les gestionnaires peuvent parler en toute confidentialité et sans jugement de ce qu'ils ressentent, notamment de leurs enjeux de santé mentale ou de pensées suicidaires.
 - Prenez part aux initiatives de sensibilisation à la santé mentale et adoptez des mesures concrètes, comme les [suggestions élaborées pour le Mois national de la prévention du suicide par Workplace Suicide Prevention](#) (*en anglais seulement*).
 - Septembre : Mois de prévention du suicide
 - 10 septembre : Journée mondiale de prévention du suicide
 - 10 octobre : Journée mondiale de la santé mentale

Déterminez les effets des dynamiques sociales au travail et prenez en compte les facteurs qui pourraient affecter la santé mentale¹

- Le harcèlement, l'intimidation et l'utilisation d'un langage stigmatisant au travail augmentent le risque de suicide. Soyez prêt à nommer ces réalités et à y réagir. Servez-vous du [cadre de la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#) pour évaluer les facteurs de stress professionnels qui peuvent contribuer aux idées suicidaires. Pour en savoir plus sur le langage stigmatisant, consultez le livret [Choisir les bons mots](#), créé par l'Agence de la santé publique du Canada.
- Rappelez-vous que les préoccupations financières, l'insécurité d'emploi ou d'autres sources de stress, de peur et d'incertitude peuvent contribuer à l'apparition de pensées suicidaires.
- Assurez-vous que les conversations délicates — notamment celles portant sur les mises à pied ou les changements organisationnels — se tiennent dans un environnement psychologiquement sûr. Consultez la page [Planification des licenciements et des mises à pied](#) pour obtenir des conseils pour minimiser les risques de préjudice.
- Consolidez les facteurs de protection au sein de votre organisation pour promouvoir un milieu de travail positif et favorable à la santé mentale, notamment en instaurant un climat bienveillant, en offrant du soutien psychosocial, en valorisant la reconnaissance et en adoptant une politique saine de gestion des conflits.

Réagissez promptement après un décès par suicide

- Communiquez avec bienveillance et compassion.
- Reportez-vous aux protocoles de postvention en cas de suicide ou aux politiques des ressources humaines, s'il y a lieu. Demandez conseil à votre équipe des ressources humaines ou au programme d'aide aux employés (le cas échéant), au besoin.
- Informez les employés du décès de leur collègue.
- Protégez et respectez la vie privée de la personne décédée et de ses proches. La cause du décès (c'est-à-dire le suicide) ne doit être divulguée qu'avec le consentement des proches.
- Dirigez les employés touchés vers les renseignements, les ressources et le soutien pertinents, comme le programme d'aide aux employés ou les avantages sociaux, le cas échéant, leur équipe des ressources humaines ou des ressources communautaires, comme la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).
- Rappelez-vous que les employés ne réagissent pas tous de la même façon à une perte, surtout lorsqu'elle est traumatisante. Il est essentiel d'offrir différents types de soutien afin d'aider le plus grand nombre d'employés possible.
- Si la famille d'un employé décédé a accepté de transmettre les détails concernant les funérailles ou les dons, veillez à communiquer ces renseignements aux employés. Si la famille a opté pour une cérémonie privée, faites part de ces volontés aux employés, afin qu'ils ne soient pas laissés dans l'incertitude.
- Pour en savoir plus sur la façon de réagir au suicide d'un employé, consultez les ressources présentées dans la section [Soutenir les employés après un suicide](#) ci-dessous.

1 Consultez la [Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#) pour en savoir plus sur les facteurs liés au milieu de travail qui peuvent avoir une incidence sur la santé mentale.

Ressources pour les employeurs

Mesures de soutien en cas de crise

Si vous ou un collègue êtes actuellement en situation de crise, appelez ou textez au 9-8-8.

- [9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7](#)
- [À quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous communiquez avec nous](#)

Si vous ou un collègue avez déjà pris des mesures en prévision d'un suicide, appelez le 9-1-1.

Formation

[Applied Suicide Intervention Skills Training \(ASIST\)](#)

[safeTALK](#)

[Start](#)

[Premiers soins en santé mentale](#)

[L'esprit au travail](#)

[Réduire la stigmatisation de la santé mentale en milieu de travail](#)

[Workplace Peer Support \(en anglais seulement\)](#)

Approches organisationnelles

[Santé mentale en milieu de travail](#)

[Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#)

[Workplace Suicide Prevention \(en anglais seulement\)](#)

[Workplace Suicide Prevention, Mental Health Promotion & Worker Well-Being: Program and Strategy Development Quick Start Guide \(en anglais seulement\)](#)



[Responding to suicide risk in the workplace: A guide for people professionals](#) *(en anglais seulement)*

[Programme de postvention : Être prêt à agir à la suite d'un suicide](#)

[Supporting mental health at work: Practical guidance](#) *(en anglais seulement)*

[Prévention du suicide : Approches organisationnelles](#)

[Initiative Mon bien-être j'y travaille](#)

[Workplace suicide prevention toolkit](#) *(en anglais seulement)*

[Santé mentale et travail](#)

[Gestionnaires face aux enjeux de santé mentale](#)

[Guidebook on Training Programs](#) *(en anglais seulement)*

[Liste de vérification : Le suicide – Avant de publier](#)

Soutenir les employés après un suicide

[After a Suicide: Postvention Toolkit for Workplaces](#) *(en anglais seulement)*

[Suicide Postvention in the Workplace: Supporting Organisations and Employees](#) *(en anglais seulement)*

[Leading a Company in the Aftermath of a Suicide Loss](#) *(en anglais seulement)*

[Responding to suicide risk in the workplace: A guide for people professionals – Support after suicide](#) *(en anglais seulement)*





Conseils pour les gestionnaires

Comprenez le rôle que vous jouez dans la prévention du suicide

- Surveillez chez les membres de votre équipe tout changement de comportement ou propos liés au suicide ou à la détérioration de la santé mentale, comme une hausse du stress ou de l'anxiété.
- Abordez la personne avec compassion et posez-lui des questions. Puisque nous ignorons les épreuves que traverse une personne, la gentillesse et un soutien sincère devraient être notre premier réflexe. Rappelez-vous qu'il y a toujours une raison derrière un changement de comportement. Ne tirez pas de conclusions hâtives.
- Prenez régulièrement des nouvelles de l'employé et rappelez-lui de manière proactive les renseignements, le soutien et les ressources disponibles, comme les avantages sociaux et les programmes d'aide aux employés (le cas échéant) ou les ressources communautaires, notamment la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).
- Créez un environnement accueillant et sûr qui normalise les conversations sur la santé mentale et les difficultés associées.
- Consolidez les facteurs de protection au sein de votre organisation pour promouvoir un milieu de travail positif et favorable à la santé mentale, notamment en instaurant un climat bienveillant, en offrant du soutien psychosocial et en valorisant la reconnaissance.
- Offrez de la flexibilité pour les consultations et rendez-vous.

- Demandez conseil à votre équipe des ressources humaines ou au programme d'aide aux employés (le cas échéant) si vous avez des doutes quant à la meilleure façon de soutenir votre équipe.

Soutenez les collègues à risque en leur demandant : « Est-ce que tu songes au suicide? »

- Si vous êtes inquiet, demandez-lui directement s'il a des pensées suicidaires.
- Demander à quelqu'un s'il pense au suicide n'accroît pas son risque ni ne lui suggère l'idée. Au contraire, cela ouvre la porte à une conversation ouverte.
- Expliquez-lui pourquoi vous lui posez cette question, notamment si vous avez observé des comportements inhabituels ou des absences plus fréquentes.
- Accueillez la personne avec empathie, sans porter de jugement. Remerciez l'employé de vous avoir fait confiance et d'avoir partagé ce qu'il vit.
- Orientez-le vers les ressources et les formes de soutien appropriées, comme les programmes d'aide aux employés et les avantages sociaux (le cas échéant), les ressources humaines ou les services de soutien communautaires, comme la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).
- Pour en savoir plus, consultez le [guide de conversation en cas de crise](#) ci-dessus.
- Élaborez un plan de suivi avec l'employé et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider.
- Si l'employé a besoin de mesures d'adaptation ou de congés, élaborez un plan avec les ressources humaines.

- Préservez la confidentialité autant que possible, mais reconnaissez les limites. Si vous pensez qu'une personne représente un risque pour elle-même ou pour autrui, demandez de l'aide sans attendre. Pour en savoir plus, consultez les politiques applicables en matière de santé mentale ou de ressources humaines, ou communiquez avec vos équipes des ressources humaines ou de gestion pour obtenir des conseils et de l'aide.

Offrez du soutien aux membres de votre équipe à la suite du suicide d'un collègue ou d'un proche

- Adressez-vous à votre équipe avec bienveillance et compassion.
- Soyez disponible, flexible et attentif. Il peut arriver que les employés soient en état de choc et de deuil, ce qui risque de nuire à leurs capacités de concentration. Ils auront sans doute besoin de temps pour se ressaisir ou vivre leur deuil, et il faudra démontrer de la souplesse au niveau de leur horaire. Gardez à l'esprit que chacun vit son deuil à sa manière et que les besoins diffèrent d'une personne à l'autre.
- Reportez-vous aux protocoles de postvention en cas de suicide ou aux politiques des ressources humaines, s'il y a lieu. Demandez conseil à votre équipe des ressources humaines ou au programme d'aide aux employés (le cas échéant), au besoin.
- Protégez et respectez la vie privée de la personne décédée et de ses proches. La cause du décès (c'est-à-dire le suicide) ne doit être divulguée qu'avec le consentement des proches.
- Prenez régulièrement des nouvelles de votre collègue, tout en reconnaissant vos propres limites lorsque vous offrez du soutien. C'est essentiel pour préserver votre santé mentale et votre bien-être, ainsi que ceux de la personne que vous tentez d'aider. Reconnaissez vos limites et faites appel à d'autres personnes capables d'offrir un soutien supplémentaire au besoin.
- Dirigez les employés vers les renseignements, les ressources et le soutien pertinents, comme le programme d'aide aux employés et les avantages sociaux, le cas échéant, ou des services de soutien communautaires, comme la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).
- Si la famille d'un employé décédé a accepté de transmettre les détails concernant les funérailles ou les dons, veillez à communiquer ces renseignements aux employés. Si la famille a opté pour une cérémonie privée, faites part de ces volontés aux employés, afin qu'ils ne soient pas laissés dans l'incertitude.

Prenez soin de vous

- Surveillez comment vous allez. Posez des limites claires et demandez de l'aide au besoin.
- Prenez du temps pour vous et restez attentif aux effets du deuil et de la perte sur votre santé mentale et physique.
- Soyez à l'écoute de vos émotions et de vos comportements, et sachez quand demander de l'aide. Des outils en ligne comme [l'outil du continuum de la santé mentale](#) peuvent être utiles.
- Adoptez des stratégies d'adaptation saines. Par exemple, restez en contact avec les autres, bougez (même une courte marche est bénéfique), reposez-vous lorsque nécessaire, essayez un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité créative, créez des liens avec les autres grâce à des activités communes et faites chaque jour quelque chose qui vous procure de la joie.
- Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, communiquez avec votre programme d'aide aux employés (le cas échéant), votre médecin de famille ou d'autres services de soutien communautaires, tels que la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).

Ressources pour les gestionnaires

Mesures de soutien en cas de crise

Si vous ou un collègue êtes actuellement en situation de crise, appelez ou textez au 9-8-8.

- [9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7](#)
- [À quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous communiquez avec nous](#)

Si vous ou un collègue avez déjà pris des mesures en prévision d'un suicide, appelez le 9-1-1.

Soutenez les collègues à risque

[Gestionnaires face aux enjeux de santé mentale](#)

[Supporting mental health at work: Practical guidance](#)
(en anglais seulement)

[Responding to suicide risk in the workplace: A guide for people professionals](#) (en anglais seulement)

[Responding to Suicide Warning Signs: A guide to help managers understand and assist employees at risk in the workplace](#) (en anglais seulement)

[Comment parler à un employé ou un collègue de sa santé mentale?](#)

[Comment soutenir un collègue qui fait face à des difficultés de santé mentale](#)

[Après le décès par suicide ou la tentative de suicide d'un employé ou d'un de ses proches](#)

[Mesures à prendre à la suite d'un suicide – pour les leaders](#)

[Supporting employees returning to work after a mental health crisis, traumatic event, or suicide attempt: A guide for managers](#) (en anglais seulement)

[Manager's Guide to Suicide Postvention in the Workplace](#)
(en anglais seulement)

[Suicide Postvention in the Workplace: Supporting Organisations and Employees](#) (en anglais seulement)

[Coping with the Death of a Coworker](#) (en anglais seulement)

[Le deuil en milieu de travail : comment agir face à la perte d'un collègue?](#)

[Faire son deuil d'un.e collègue](#)

Conseils pour les collègues

Apprenez à repérer les collègues qui pourraient être à risque de suicide

- Les collègues sont souvent les premiers à constater une dégradation de la santé mentale d'un pair.
- Soyez attentif à tout changement de comportement notable chez un collègue (p. ex., non-respect des échéances, désengagement, irritabilité excessive) ou à toute expression d'une détérioration de sa santé mentale, comme une hausse du stress ou de l'anxiété.

Soyez prêt à avoir des conversations ouvertes

- Demandez à votre collègue comment il va.
- Abordez-le avec compassion et posez-lui des questions. Puisque nous ignorons les épreuves que traverse une personne, la gentillesse et un soutien sincère devraient être notre premier réflexe. Rappelez-vous qu'il y a toujours une raison derrière un changement de comportement. Ne tirez pas de conclusions hâtives.
- Si vous êtes inquiet, demandez-lui directement s'il a des pensées suicidaires.
- Demander à quelqu'un s'il pense au suicide n'accroît pas son risque ni ne lui suggère l'idée. Au contraire, cela ouvre la porte à une conversation ouverte.
- Expliquez-lui pourquoi vous lui posez cette question, notamment si vous avez observé des comportements inhabituels ou des absences plus fréquentes.

- Accueillez la personne avec empathie, sans porter de jugement. Remerciez votre collègue de s'être confié et d'avoir partagé ce qu'il vit.
- Orientez-le vers les ressources et les formes de soutien appropriées, comme les programmes d'aide aux employés et les avantages sociaux (le cas échéant), les ressources humaines ou les services de soutien communautaires, comme la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](tel:1-877-988-8888).
- Pour en savoir plus, consultez le [guide de conversation en cas de crise](#) ci-dessus.



Assurez un soutien continu à la suite d'une crise ou d'une perte

- Prenez régulièrement des nouvelles de votre collègue, tout en reconnaissant vos propres limites lorsque vous offrez du soutien.
- Écoutez-le avec empathie et n'hésitez pas à le diriger vers un professionnel.
- Proposez-lui un dîner, un café, un appel téléphonique ou un appel vidéo tout en restant attentif aux moments où il a besoin d'espace. Demandez à votre collègue de quel type de soutien il a besoin.

Prenez soin de vous

- Surveillez comment vous allez. Posez des limites claires et demandez de l'aide au besoin.
- Soyez à l'écoute de vos émotions et de vos comportements, et sachez quand demander de l'aide. Des outils en ligne comme [l'outil du continuum de la santé mentale](#) peuvent être utiles.
- Adoptez des stratégies d'adaptation saines. Par exemple, restez en contact avec les autres, bougez (même une courte marche est bénéfique), reposez-vous lorsque nécessaire, essayez un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité créative, créez des liens avec les autres grâce à des activités communes et faites chaque jour quelque chose qui vous procure de la joie.
- Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, communiquez avec votre programme d'aide aux employés (le cas échéant), les ressources humaines, votre médecin de famille ou d'autres services de soutien communautaires, tels que la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).



Ressources pour les collègues

Mesures de soutien en cas de crise

Si vous ou un collègue êtes actuellement en situation de crise, appelez ou textez au 9-8-8.

- [9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7](#)
- [À quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous communiquez avec nous](#)

Si vous ou un collègue avez déjà pris des mesures en prévision d'un suicide, appelez le 9-1-1.

Soutenez les collègues à risque

[The Role of Co-Workers in Preventing Suicide](#)
(en anglais seulement)

[Je m'inquiète pour quelqu'un](#)

[Comment parler à un employé ou un collègue de sa santé mentale?](#)

[Comment soutenir un collègue qui fait face à des difficultés de santé mentale](#)

[Supporting someone](#) (en anglais seulement)

Après le décès par suicide ou la tentative de suicide d'un collègue ou d'un de ses proches

[Comment soutenir une personne endeuillée par le suicide](#)

[Comment réagir à la tentative de suicide d'un proche?](#)

[Supporting someone after a suicide attempt – Mind](#)
(en anglais seulement)

[Coping with the Death of a Coworker](#) (en anglais seulement)

[Le deuil en milieu de travail : comment agir face à la perte d'un collègue?](#)

[Faire son deuil d'un.e collègue](#)





Conseils pour les travailleurs

Priorisez votre santé mentale

- Portez attention aux signes physiques ou émotionnels tels que la fatigue chronique, les troubles digestifs ou des sentiments de lourdeur, de désespoir, de découragement, de manque de motivation ou de déconnexion. Des outils en ligne comme [l'outil du continuum de la santé mentale](#) peuvent être utiles.

Ouvrez-vous sans crainte du jugement

- Parlez de ce que vous ressentez à un membre des ressources humaines, à votre gestionnaire, à un collègue de confiance ou à une personne qui a suivi la formation [Premiers soins en santé mentale](#).
- Utilisez les services de counseling offerts dans le cadre de vos avantages sociaux et du programme d'aide aux employés, le cas échéant, ou les ressources communautaires comme la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).
- Planifiez des suivis réguliers avec un membre des ressources humaines, votre gestionnaire ou un collègue de confiance.

Trouvez espoir et renforcez votre résilience après une tentative de suicide ou une perte

- Prenez du temps pour vous et restez attentif aux effets du deuil et de la perte sur votre santé mentale et physique.

- Soyez à l'écoute de vos émotions et de vos comportements, et sachez quand demander de l'aide. Des outils en ligne comme [l'outil du continuum de la santé mentale](#) peuvent être utiles.
- Adoptez des stratégies d'adaptation saines. Par exemple, restez en contact avec les autres, bougez (même une courte marche est bénéfique), reposez-vous lorsque nécessaire, essayez un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité créative, créez des liens avec les autres grâce à des activités communes et faites chaque jour quelque chose qui vous procure de la joie.
- Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, communiquez avec votre programme d'aide aux employés (le cas échéant), les ressources humaines, votre médecin de famille ou d'autres services de soutien communautaires, tels que la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).

Ressources pour les travailleurs

Mesures de soutien en cas de crise

Si vous ou un collègue êtes actuellement en situation de crise, appelez ou textez au 9-8-8.

- [9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide](#), accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- [À quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous communiquez avec nous](#)

Si vous ou un collègue avez déjà pris des mesures en prévision d'un suicide, appelez le 9-1-1.

Ressources pour gérer les pensées suicidaires ou pour obtenir du soutien après une tentative de suicide

[La gestion de pensées suicidaires](#)

[Quand on a des pensées suicidaires](#)

[How to ask for help if you are having thoughts of suicide](#)
(en anglais seulement)

[How To Tell Someone You Are Thinking About Suicide](#)
(en anglais seulement)

[Faire face aux pensées suicidaires](#)

[Coping after a suicide attempt](#) (en anglais seulement)

[Trousse d'outils pour les personnes qui ont été touchées par une tentative de suicide](#)

[Working with poor mental health](#) (en anglais seulement)

Ressources pour faire face à la perte d'un proche par suicide

[Soutien aux personnes endeuillées par suicide](#)

[Je suis endeuillé·e par suicide](#)

[Les survivants de la perte de suicide](#)

[8 ways to cope after a suicide loss](#) (en anglais seulement)

[A handbook for coping with suicide grief](#)
(en anglais seulement)

[Suicide Support Resources](#) (en anglais seulement)

[Trousse d'outils pour les personnes qui ont été touchées par une perte par suicide](#)

[Coping with the Death of a Coworker](#) (en anglais seulement)

[Le deuil en milieu de travail : comment agir face à la perte d'un collègue?](#)

[Faire son deuil d'un.e collègue](#)

Conseils pour les travailleurs en contact avec la clientèle

Les conseils suivants s'adressent aux employés susceptibles d'être en présence d'un client ou d'une personne externe exprimant des pensées suicidaires.

Préparez les ressources nécessaires avant d'être confronté à ce type d'interactions

- Familiarisez-vous avec les protocoles et les politiques de votre organisation.
- Ayez à portée de main le numéro de la [ligne d'aide en cas de crise de suicide](#) : 9-8-8.

Intervenez en cas de détresse

- Si un client exprime des pensées suicidaires, ne les ignorez pas et ne les minimisez pas.
- Répondez avec compassion. Accueillez ses émotions sans jugement et sans invalider ce qu'il ressent.
- Si vous ne pouvez pas apporter l'aide nécessaire, demandez du renfort à votre gestionnaire ou à un collègue. Veillez à ne pas laisser le client seul et à ne pas ignorer sa demande d'aide.

- Demandez directement au client s'il envisage de se suicider. Demander à quelqu'un s'il pense au suicide n'accroît pas son risque ni ne lui suggère l'idée. Au contraire, cela ouvre la porte à une conversation ouverte. Consultez le [guide de conversation en cas de crise](#) ci-dessus.



- Reconnaissez vos propres limites lorsque vous offrez du soutien.
 - Si vous êtes en présence du client, proposez d'appeler avec lui une ligne d'écoute téléphonique comme le [9-8-8](#), un professionnel de la santé mentale ou une personne de confiance.
 - Si vous discutez avec le client par téléphone, encouragez-le à appeler directement le [9-8-8](#). Dans certains cas, il peut être plus sûr et plus approprié de faire l'appel au 9-8-8 avec la personne. Obtenez le consentement du client avant d'effectuer un appel à trois et de partager son nom et son numéro de téléphone avec le 9-8-8. Une fois en communication avec un intervenant du 9-8-8, indiquez qu'il s'agit d'un transfert assisté et communiquez les renseignements du client. L'intervenant du 9-8-8 vous indiquera quand raccrocher.
 - Si vous ou le client êtes en danger immédiat ou si celui-ci a déjà pris des mesures en prévision d'un suicide, appelez le 9-1-1.

Ressources pour les travailleurs en contact avec la clientèle

Mesures de soutien en cas de crise

Si vous, un collègue ou un client êtes actuellement en situation de crise, appelez ou textez au 9-8-8.

- [9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7](#)
- [À quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous communiquez avec nous](#)

Si vous, un collègue ou un client avez déjà pris des mesures en prévision d'un suicide, appelez le 9-1-1.

Faites le point après chaque situation de crise

- Suivez la politique de signalement des incidents de votre organisation, par exemple en faisant un compte rendu avec votre gestionnaire ou une personne des ressources humaines dès que possible après la crise.
- Soyez à l'écoute de vos émotions et de vos comportements, et sachez quand demander de l'aide. Des outils en ligne comme [l'outil du continuum de la santé mentale](#) peuvent être utiles.
- Si nécessaire, cherchez du soutien auprès d'une personne de confiance, du programme d'aide aux employés (le cas échéant), des ressources humaines ou de services de soutien communautaires, tels que la ligne d'écoute téléphonique [9-8-8](#).

Ressources pour la prévention du suicide

[Prévenir le suicide : Quand et comment obtenir de l'aide](#)

[Suicidal thoughts – How to support someone](#)
(en anglais seulement)

[Je m'inquiète pour quelqu'un](#)

[Parler du suicide avec un proche](#)

[Une ressource pour savoir quoi faire si une personne en détresse qui parle de suicide vous appelle au travail](#)

Remerciements

Le présent guide a été initialement élaboré par la Commission de la santé mentale du Canada en 2021, en collaboration avec des partenaires issus de divers milieux de travail, des experts en santé mentale au travail et en prévention du suicide et des personnes ayant une expérience passée ou présente.

Une mise à jour du guide a été réalisée en 2026 pour y inclure les ressources et informations les plus actuelles.

Nous tenons à remercier les personnes ci-dessous pour leur contribution à la préparation du présent guide, notamment par leur révision et leurs commentaires.

Le document original a été élaboré par :

- Dr Keith Dobson
- Dr Bill Howatt
- Tara Adams
- Mary Ann Baynton
- Dre Sally Spencer
- Conseil des jeunes de la Commission de la santé mentale du Canada
- Groupe couloir de la Commission de la santé mentale du Canada

La révision et la mise à jour du contenu ont été réalisées par :

- Allison Dunning
- Céline Fortin
- Nagi Abouzeid
- Membres du *Workplace Suicide Prevention and Postvention Committee* de l'organisme United Suicide Survivors International
 - Sally Spencer-Thomas
 - Jodi Frey
 - Ryan Acker
 - Laura Handler
 - Amanda Mosby
 - Daniel Lester
 - David Nix
 - David Otey
 - Elizabeth Hunt
 - Jenna Richardson
 - John Morrissey
 - Joshua Meribole
 - Lindsey DeVries
 - Paul Hooten



NUMÉRISEZ ICI
pour accéder le guide complet
[commissionsantementale.ca/ressource/
la-prevention-du-suicide-au-travail](https://commissionsantementale.ca/ressource/la-prevention-du-suicide-au-travail)



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Santé
Canada

Health
Canada