



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



# Une boîte à outils de promotion de la vie pour les jeunes et les personnes qui les aident :

Quand et où demander de l'aide si vous pensez au suicide  
et que vous habitez en Saskatchewan

*This document is available in English.*

#### Indications concernant la citation

Citation suggérée :  
Commission de la santé mentale du Canada. (2025).  
*Une boîte à outils de promotion de la vie pour  
les jeunes et les personnes qui les aident :  
Quand et où demander de l'aide si vous pensez  
au suicide et que vous habitez en Saskatchewan.*  
<https://commissionsantementale.ca/>

© 2025, Commission de la santé mentale du Canada  
et Association canadienne pour la santé mentale,  
division de la Saskatchewan.



Santé Health  
Canada Canada

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

Le présent matériel a été produit grâce à  
la contribution financière de Santé Canada.



Nous voulons reconnaître qu'en Saskatchewan, nous nous trouvons sur des terres couvertes par des traités. Ces traités régissent nos relations avec les populations autochtones. La Saskatchewan, qui est située dans les limites du territoire visé par les traités 2, 4, 5, 6, 8 et 10, constitue le territoire traditionnel des Nēhiyaw/Cris, des Sauteaux, des Dakotas, des Lakotas, des Nakotas, des Dénés et, autrefois, des Pieds-Noirs. Nous reconnaissons également le territoire traditionnel des Métis et honorons leurs contributions.

Nous souhaitons également exprimer notre gratitude aux écoles secondaires de la Saskatchewan qui ont participé aux discussions de groupe; aux membres de l'initiative Embracing Life qui ont communiqué les résultats de leurs études et leurs connaissances du nord de la Saskatchewan; ainsi qu'à toutes les personnes qui ont enrichi la discussion, même si le suicide peut être un sujet difficile à aborder.

La boîte à outils est le fruit d'une collaboration entre la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) et l'Association canadienne pour la santé mentale, division de la Saskatchewan (ACSM-SK), réalisée avec le soutien du ministère de la Santé de la Saskatchewan. Elle a été adaptée à partir d'une trousse d'outils élaborée par la CSMC, la [Trousse d'outils pour les personnes qui ont été touchées par une tentative de suicide](#), dans le but d'atteindre les jeunes et les personnes qui soutiennent les jeunes en Saskatchewan.

Cette boîte à outils a été conçue en collaboration avec des jeunes. Nous avons participé à des discussions de groupe dans des écoles secondaires, interrogé des jeunes dans toute la Saskatchewan par l'entremise des services en ligne de l'ACSM-SK et recueilli des données antérieures auprès de jeunes de la Saskatchewan, de conseillers scolaires et d'intervenants jeunesse. Nous avons reçu l'autorisation du Comité d'éthique de la recherche de l'Université de Regina pour nous assurer que nous recueillions ces données sans nuire à nos participants, et nous avons offert de l'aide par l'intermédiaire du soutien par les pairs et de services de counseling. Après avoir reçu tous les commentaires sur la manière d'adapter la boîte à outils originale de la CSMC au contexte de la Saskatchewan, nous avons concrétisé ces idées dans une boîte à outils propre à la Saskatchewan. Une fois prête, elle a été examinée par la CSMC, le ministère de la Santé de la Saskatchewan et, surtout, par un groupe de personnes dotées d'un savoir expérientiel passé et présent et des membres de leur famille, afin d'assurer que le sujet était traité avec sensibilité et de manière bien concrète. Essentiellement, cette ressource a été conçue par des jeunes, pour des jeunes, dans un contexte supervisé pour qu'elle intègre des pratiques exemplaires et des concepts fondés sur des données probantes.



**Rebecca Rackow, B.A. (avec distinction),  
Bacc. Trav. Soc., Trav. Soc. aut.**

Directrice générale adjointe

Association canadienne pour la santé mentale,  
division de la Saskatchewan

# Plan de sécurité

Nous mettons ce plan de sécurité à votre disposition ici au cas où vous auriez immédiatement besoin d'aider quelqu'un.

Un plan de sécurité est élaboré par une personne qui a des idées suicidaires et qui cherche de l'aide pour rester en sécurité. Le fait d'élaborer un plan de sécurité avec une personne en qui elle a confiance peut l'aider à rester en sécurité dans l'immédiat. Cette démarche peut également aider la personne ayant des idées suicidaires à réaliser combien de personnes dans sa vie se soucient de sa sécurité et de son bien-être. Il est très important que la personne ayant des pensées suicidaires réponde par elle-même aux questions du plan de sécurité, car c'est elle qui devra l'utiliser lorsque les pensées suicidaires l'envahiront.

Pour plus de renseignements sur l'utilité du plan de sécurité (section 2), [cliquez ici](#).

**Étape 1 : Quels sont les signes (pensées, sentiments ou comportements) qui vous indiqueront qu'il faut suivre ce plan?**

**Étape 2 : Que pouvez-vous faire par vous-même pour vous aider à ne pas passer à l'acte lorsque vous avez des idées suicidaires ou des envies de suicide?**

Pensez à des choses qui vous calment, qui vous distraient ou qui vous font vous sentir mieux.

**Étape 3 : Quels sont les personnes ou les animaux qui comptent pour vous? Qu'est-ce qui vous manquerait?**

Si vous ne trouvez pas de réponse à cette question, quelles sont les choses qu'un ami ou un membre de votre famille pourrait vous dire?

**Étape 4 : Quelle personne pourriez-vous appeler, avec laquelle vous vous sentez bien?**

Nom

Numéro/coordonnées

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Étape 5 : Parmi les membres de votre famille et vos amis, qui souhaiteriez-vous contacter pour vous soutenir en cas de crise?**

Nom

Numéro/coordonnées

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Étape 6 : Quels sont les professionnels de la santé ou de la santé mentale que vous pourriez contacter en cas de crise?**

Nom

Numéro/coordonnées

Relations

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**Étape 7 : Si vous avez un plan de suicide, comment pouvons-nous nous assurer que vous ne risquez pas de le mettre à exécution?**

Si vous avez déjà pris des mesures en **prévision d'un suicide,**

appelez le **9-1-1.**

.....

Si vous êtes en **situation de crise,**

appelez ou textez au **9-8-8.**

# Table des matières

## **Section 1 – Je suis aux prises avec des idées suicidaires . . . . . 9**

Demander de l'aide . . . . .	10
Qui pourrait m'aider? . . . . .	11
Lignes d'écoute téléphonique nationales et provinciales . . . . .	15
Comment demander de l'aide . . . . .	18
Stratégies d'adaptation . . . . .	19
Messages d'espoir pour les personnes ayant des idées suicidaires . . . . .	23
Le choix des mots est important . . . . .	24

## **Section 2 – Quand une personne à laquelle vous tenez a des idées suicidaires . . . . . 25**

Qu'est-ce que le suicide? . . . . .	26
Signaux d'alarme et marche à suivre . . . . .	28
Planification de la sécurité . . . . .	29
Cours pour les aidants . . . . .	34
Comment les aidants peuvent-ils prendre soin d'eux-mêmes? . . . . .	36
Messages d'espoir pour les personnes qui soutiennent une personne ayant des pensées suicidaires . . . . .	37

<b>Section 3 – Lorsque vous avez été touché par le suicide : travail de représentation et partage de votre histoire</b> . . . . .	<b>39</b>
Raconter votre histoire. . . . .	40
Représentation des survivants . . . . .	41
 <b>Section 4 – Ressources supplémentaires</b> . . . . .	 <b>43</b>
Ressources en cas de crise, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 . . . . .	44
Les lignes d'assistance téléphonique hors crise et les services de santé mentale. . . . .	47
Comment trouver de l'aide dans votre collectivité . . . . .	51
Sites Web utiles et soutien en ligne . . . . .	52
Publications . . . . .	53
Études universitaires. . . . .	54





# Section 1 – Je suis aux prises avec des idées suicidaires



# Je suis aux prises avec des idées suicidaires

## — Demander de l'aide —

**Félicitations! Vous avez fait le premier pas pour obtenir de l'aide!**

Il est souvent difficile de demander de l'aide quand on a des idées suicidaires, pour les raisons suivantes :

- vous vous sentez coupable ou vous craignez de faire de la peine aux autres;
  - vous ne savez pas quelle sera la réaction de l'autre personne;
  - vous avez peur de ce que les gens pourraient penser de vous s'ils savaient que vous avez des idées suicidaires;
  - vous craignez de déranger les autres lorsqu'ils ont des choses à faire;
- vous avez peur des changements que vous et les autres devrez faire à cause de vos pensées;
  - vous trouvez que les autres ne devraient pas avoir à changer leur vie à cause de ce que vous pensez.

Il est encore plus difficile de faire face à ces pensées seul(e), car vous avez peut-être du mal à croire que vous avez de l'importance, même si c'est bien le cas. Il peut être difficile pour vous de croire que vous pouvez changer votre façon de penser.

Il y a des gens qui se sentent à l'aise de parler avec vous de ce que vous vivez et qui veulent vraiment vous aider à surmonter cette épreuve. Certains amis ou membres de votre famille se doutent peut-être déjà que vous avez ces pensées, et il se peut qu'ils aient eux-mêmes déjà eu des idées suicidaires.

***Il est normal qu'il soit difficile de demander de l'aide, car ça l'est!***



## — Qui pourrait m'aider?

---

Voici quelques professionnels qui pourraient vous aider. Si vous ne savez pas à qui vous adresser, contactez le [9-8-8](tel:9-8-8) pour obtenir des conseils.

### Services de counseling

- Des professionnels qualifiés, par exemple, des psychologues cliniciens, des travailleurs sociaux et des psychothérapeutes, peuvent vous conseiller. Ils disposent d'outils et d'exercices susceptibles de vous aider à mieux comprendre vos pensées suicidaires et à découvrir des moyens d'y faire face.
- Ces intervenants travaillent dans les services de santé publique ([Services de santé mentale et de traitement des dépendances, autorité sanitaire de la Saskatchewan](#), *lien vers du contenu uniquement en anglais*), dans le système scolaire (y compris les établissements d'enseignement supérieur), dans des organismes communautaires (tels que les [Services à la famille de la Saskatchewan](#), *lien vers du contenu uniquement en anglais*) et dans des cabinets privés, où leurs services sont payants.
- Ils peuvent vous aider à comprendre ce qui se cache derrière vos idées suicidaires. Ils peuvent travailler avec vous pour explorer vos pensées et vous offrir un espace sûr dans lequel vous vous sentez libre de parler.
- Les conseillers psychologiques ont recours à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie par la parole, l'entretien motivationnel et d'autres techniques. Votre conseiller saura quelle technique convient le mieux à vos besoins. Pour en savoir plus sur les différentes techniques thérapeutiques, [cliquez ici](#) (*lien vers du contenu uniquement en anglais*).

### Soutien par les pairs et groupes de soutien

- Un travailleur de soutien par les pairs est une personne qui a vécu certaines des situations que vous traversez peut-être en ce moment et qui est qualifiée pour aider les gens en s'appuyant sur son expérience.
- Le soutien par les pairs peut se faire en tête-à-tête avec un travailleur de soutien par les pairs ou au sein d'un groupe animé par un travailleur de soutien par les pairs.
- Le soutien par les pairs et les groupes de soutien peuvent vous doter d'outils et de stratégies enseignées par des personnes qui les ont personnellement trouvés utiles.
- Le soutien par les pairs et les groupes de soutien sont généralement organisés par des organismes communautaires en dehors du système de santé officiel.



## Médecins et infirmières praticiennes

- Un médecin peut vous aider si vous avez pensé au suicide, que vous n'êtes pas sur le point de passer à l'acte, mais que vos pensées sont suffisamment perturbantes pour que vous craigniez qu'elles vous mettent en danger ou qu'elles perturbent votre vie quotidienne.
- Un médecin peut effectuer des tests pour s'assurer qu'il n'y a pas quelque chose de physique derrière les pensées suicidaires (par exemple, une infection, des effets secondaires de médicaments, etc.)
- Les médecins et les infirmières praticiennes peuvent prescrire des médicaments pouvant aider à réduire les pensées suicidaires. Un petit nombre de médicaments peuvent intensifier les idées suicidaires. Il est important de parler avec votre médecin et votre pharmacien des effets secondaires possibles des médicaments. Si vous ressentez des effets secondaires indésirables liés à la prise d'un médicament, vous devez en parler immédiatement à un médecin.

- L'idéal est d'avoir un médecin de famille qui connaît vos antécédents, mais n'importe quel médecin d'une clinique sans rendez-vous peut vous aider.
- Un médecin peut vous orienter vers les services de santé mentale et de traitement des dépendances ou vers les Services aux enfants et aux jeunes pour obtenir de l'aide, bien qu'une orientation ne soit pas nécessaire pour bénéficier des services de santé mentale d'organismes communautaires.
- Les médecins spécialisés dans le traitement des problèmes de santé mentale et de traitement des dépendances sont appelés psychiatres. Les médecins spécialisés dans le traitement des enfants et des adolescents sont appelés pédiatres. Pour consulter un psychiatre ou un pédiatre, vous devez être orienté vers lui par un médecin de famille.
- Les médecins peuvent être particulièrement utiles si vous vivez dans une zone rurale où les services sont moins nombreux.



Tous ces intervenants (les conseillers psychologiques, les travailleurs de soutien par les pairs, les médecins et infirmières praticiennes) garderont confidentielles les questions de santé, mais si une personne est sur le point de se faire du mal ou de causer du tort à quelqu'un d'autre, ils sont tenus d'en informer les autres intervenants afin que cette personne puisse recevoir les meilleurs soins possibles.



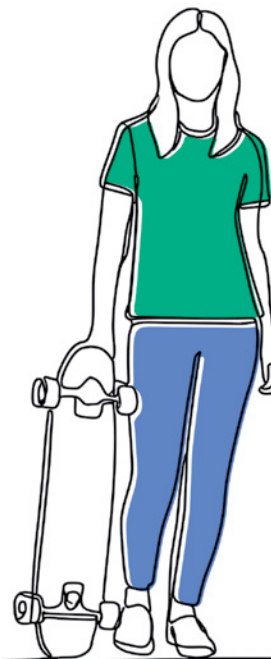
## Centres de soins d'urgence (à Regina et Saskatoon), établissements de santé mentale et services d'urgence des hôpitaux

- Les services d'urgence des hôpitaux peuvent vous aider si vous avez agi en fonction de vos idées suicidaires et que vous avez besoin d'une attention médicale immédiate.
- Les centres de soins d'urgence et les services d'urgence des hôpitaux peuvent vous aider si vous avez des pensées fréquentes et envahissantes qui vous poussent à faire une tentative de suicide et que vous n'avez pas d'autre plan pour vous protéger pour le moment.
- Les centres de soins d'urgence et les services d'urgence des hôpitaux peuvent vous aider si vous avez besoin du soutien d'un médecin, mais que vous n'avez pas accès à un médecin de famille ou à un médecin dans une clinique sans rendez-vous.
- Certaines personnes peuvent avoir besoin d'être admises dans un centre de santé mentale spécialisé pour recevoir un traitement en cas de risque suicidaire. Les établissements de santé mentale sont situés à Swift Current, Moose Jaw, Regina (adultes et adolescents), Weyburn, Yorkton, Saskatoon (adultes et adolescents), North Battleford et Prince Albert (adultes et adolescents). Pour accéder à un centre de santé mentale en Saskatchewan, vous devez d'abord passer par le service des urgences de l'hôpital associé pour une évaluation.

### Qui d'autre peut m'aider?

Il y a des gens qui peuvent vous écouter et vous aider à aller vers les services formels, et ils peuvent vous accompagner, si vous le souhaitez, pour vous aider à trouver les mots et à vous sentir en sécurité au contact de ces services. Ces personnes peuvent être :

- des amis
- des membres de votre famille
- des enseignants
- des entraîneurs
- des membres de votre groupe confessionnel
- des chefs spirituels
- des voisins
- des organismes communautaires
- des membres d'un club
- des collègues
- des leaders communautaires



## Quelqu'un en qui vous avez confiance

Les personnes qui, selon nos jeunes participants, font partie de leur **cercle de confiance** :



## — Lignes d'écoute téléphonique nationales et provinciales —

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

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

### Ressources en cas de crise, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

#### Ligne d'aide en prévention du suicide

📍 Canada

☎ 9-8-8    💬 9-8-8    🌐 <https://988.ca/fr>

**i** Offre un espace sûr où l'on écoutera vos inquiétudes concernant le suicide, qu'il s'agisse de vous-même ou de l'un de vos proches.

#### Les services d'urgence

📍 Canada

☎ 9-1-1    💬 Service téléphonique seulement    🌐 <https://www.saskpublicsafety.ca/at-home/sask911-at-home>

**i** Offre un soutien d'urgence lorsque vous ou une autre personne avez déjà entrepris des démarches en vue d'un suicide.

#### Jeunesse, J'écoute

📍 Canada

☎ 1-800-668-6868    💬 686868    🌐 <https://jeunessejecoute.ca/>

**i** Offre un soutien en ligne en plusieurs langues dans le domaine de la santé mentale. S'adresse à tous les enfants, adolescents et jeunes adultes (jusqu'à l'âge de 30 ans) du Canada. Il y a une option de **clavardage**, disponible sur le site Web de l'organisme.

### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être, pour les Autochtones

📍 Canada

☎ 1-855-242-3310    💬 Écoute téléphonique et clavardage en ligne    🌐 <https://espoirpourlemieuxetre.ca/>

**i** Ce service d'aide est destiné aux peuples autochtones du Canada et les met en contact avec des conseillers chevronnés et compétents sur le plan culturel. Des consultations sont disponibles par téléphone et par clavardage en anglais et en français, avec un soutien téléphonique également offert en cri, en ojibway (anishinaabemowin) et en inuktitut pendant certains créneaux horaires. Il y a une option de **clavardage**, disponible sur le site Web de l'organisme.

### Service national d'intervention en cas de surdose

📍 Canada

☎ 1-888-688-6677    💬 1-888-688-6677    🌐 <https://www.nors.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Un service anonyme et sans jugement qui met en relation des personnes qui consomment ou qui sont sur le point de consommer des drogues avec des pairs bénévoles afin de leur apporter un soutien et de prévenir les surdoses. Les personnes qui sont inquiètes au sujet d'un proche peuvent également se tourner vers cet organisme.

### Ligne d'aide en cas de crise pour les membres de la nation métisse de la Saskatchewan

📍 Saskatchewan

☎ 1-877-767-7572    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://metisnationask.com/2023/08/08/mental-health-and-addictions-program/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Ligne d'écoute téléphonique en santé mentale et toxicomanie, adaptée à la culture des Métis, pour tous les adultes, jeunes et familles métis.

### Ligne d'écoute Farm Stress

📍 Saskatchewan

☎ 1-800-667-4442    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://farmstressline.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Apporte un soutien aux agriculteurs, aux éleveurs et à leur famille, mais ce service est également disponible pour toute personne en situation de crise, quels que soient son âge, son sexe ou ses antécédents.

### Ligne d'écoute francophone empathique TAO Tel-Aide

📍 Saskatchewan

☎ 1-800-567-9699    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living/francophone-helpline-in-saskatchewan>

**i** Ligne d'assistance téléphonique en français pour toute personne en détresse psychologique ou ayant besoin d'un soutien émotionnel.



## Centre antipoison

📍 Saskatchewan

☎ 1-866-454-1212    🗨 Service téléphonique seulement

🌐 <https://www.saskatchewan.ca/residents/health/emergency-medical-services/poison-control-center>

📌 Conseils sur les traitements d'urgence pour les personnes exposées à toutes sortes de poisons, notamment les médicaments, les plantes, les champignons, les pesticides, les morsures de serpents et d'araignées, ainsi que les nettoyeurs ménagers et les produits chimiques.

---

## Unité mobile de crise de Prince Albert

📍 Prince Albert

☎ Pour obtenir de l'aide, du lundi au vendredi, de 16 h à 8 h 30, et en tout temps les fins de semaine et les jours fériés, veuillez téléphoner au numéro suivant : **306-764-1011**.

Pour obtenir de l'aide, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h, veuillez appeler le Centre de santé mentale : **306-765-6055**.

🗨 Service téléphonique seulement    🌐 <https://www.pacrisis.ca/services-3> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📌 Offre un soutien à tout le monde.

---

## Ligne d'urgence en cas de crise de Regina

📍 Regina

☎ 306-757-0127    🗨 Service téléphonique seulement    🌐 <https://mobilecrisis.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📌 Offre un soutien en cas de crise et un service de prévention du suicide aux personnes de tous âges.

---

## Service d'intervention en cas de crise de Saskatoon

📍 Saskatoon

☎ 306-933-6200    🗨 Service téléphonique seulement

🌐 <https://www.saskatooncrisis.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📌 Offre un soutien à toute personne en détresse, quel que soit son âge. Il est non confessionnel et convivial pour les personnes 2SLGBTQ+.

---

## — Comment demander de l'aide —

### **Quand vous êtes prêt(e) à demander de l'aide, ce peut être difficile, car**

- il est difficile de prononcer le mot « suicide » ou « me tuer » à voix haute;
- il peut être difficile de faire suffisamment confiance à quelqu'un pour lui confier vos pensées les plus intimes;
- vous craignez d'être étiqueté(e) et jugé(e) en raison de ce que vous pensez;
- vous avez peur des changements qu'il faudrait peut-être apporter, aussi bien de votre côté que chez vos proches, pour assurer votre sécurité;
- vous pensez que les autres ne devraient pas avoir à changer leur vie à cause des pensées qui vous assaillent.

*Si vous appelez une ligne d'écoute téléphonique ou que vous cherchez de l'aide auprès d'un professionnel ou d'un groupe communautaire, il peut être utile de vous exercer à rédiger un scénario des choses que vous direz pour obtenir de l'aide, ou de préparer à l'avance ce que les personnes qui vont vous aider pourraient vous demander.*

### **Si vous voulez demander de l'aide, vous pourriez entamer la conversation de l'une ou l'autre des façons ci-dessous. Elles nous ont été suggérées par de jeunes participants qui les appréciaient :**

- « J'ai des pensées suicidaires et je cherche de l'aide. »
- « Je m'inquiète pour ma sécurité parce que j'ai parfois des envies de me suicider. »
- « Bonjour. J'appelle parce que j'ai besoin d'aide. Je vis des choses difficiles présentement et j'ai parfois l'impression que je n'en peux plus. Parfois, je suis tellement mal que je pense au suicide. »
- « 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? »

Exemples de scénarios préparés par le Centre de prévention du suicide (2016).

Souvent, les intervenants en situation de crise ont reçu une formation et ont appris à poser des questions bien précises afin de mieux connaître votre situation, et ce, le plus rapidement possible. Ces questions peuvent vous mettre mal à l'aise, mais si vous savez qu'elles vont être posées, elles vous sembleront moins difficiles à entendre sur le moment.

### **Un intervenant en situation de crise ou en santé mentale peut demander ceci :**

- « Avez-vous déjà fait quelque chose pour vous blesser ou vous tuer? »
- « Avez-vous un plan? »
- « Prenez-vous des médicaments? »
- « Êtes-vous sous l'influence de l'alcool, du cannabis ou de stupéfiants? »
- « Pourriez-vous m'en dire plus sur votre situation? »

## — Stratégies d'adaptation

*Il est parfois difficile d'obtenir de l'aide immédiatement ou d'être suffisamment calme pour appeler quelqu'un.*

*Parfois, les services sont occupés, ou vous avez déjà parlé à quelqu'un sur une ligne d'écoute et vous devez attendre que l'aide arrive.*

*Parfois, il y a des intervalles entre les séances de psychothérapie ou les rendez-vous chez le médecin, mais les pensées suicidaires persistent.*

Lorsque vous avez des idées suicidaires, il peut être utile de faire un exercice qui permet à votre cerveau de se mettre en pause. Voici quelques exercices que certains jeunes et jeunes aidants ont trouvés efficaces. Ils pourraient aussi vous convenir.

### **Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1**

Il s'agit d'une méthode qui permet de prendre le contrôle du moment présent. Les personnes qui l'ont mise en pratique disent qu'elle permet de s'apaiser, d'empêcher les trop nombreuses pensées de bourdonner à l'intérieur et de réguler les émotions que l'on peut ressentir. Cette méthode comporte cinq étapes et fonctionne mieux si une personne vous aide à vous en souvenir. L'exercice est le suivant :

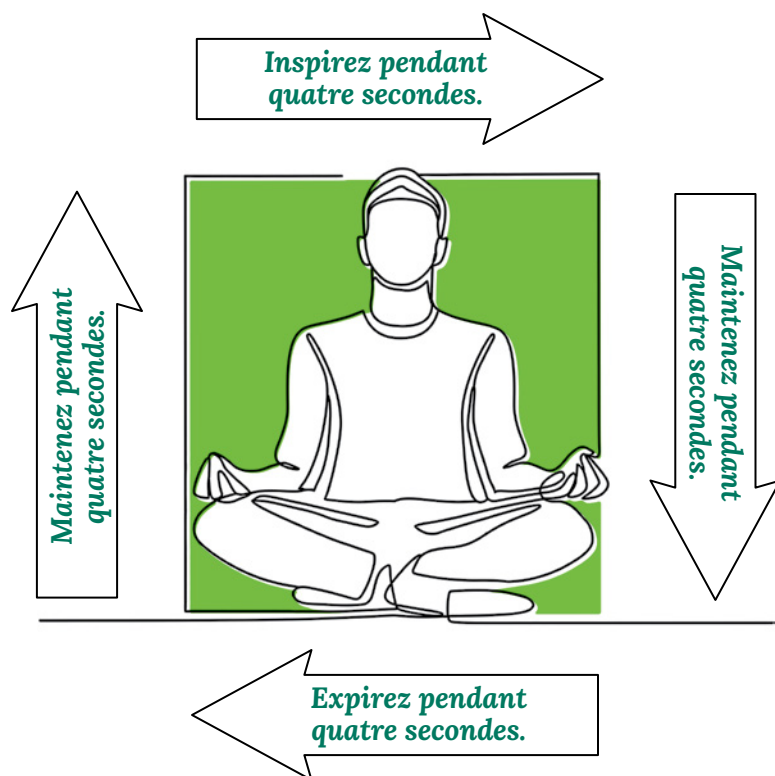
- 1. Quelles sont les cinq choses que vous pouvez voir?**
- 2. Quelles sont les quatre choses que vous pouvez ressentir?**
- 3. Quelles sont les trois choses que vous pouvez entendre?**
- 4. Quelles sont les deux choses que vous pouvez sentir?**
- 5. Quelle est l'émotion que vous pouvez ressentir?**



**Vous trouverez un exemple de cette méthode sur YouTube : [La méthode 5-4-3-2-1](#)**

## La respiration carrée

En situation de crise ou de stress, notre corps se prépare à combattre. On le remarque à l'accélération des battements de notre cœur, à l'accélération de notre respiration et à la difficulté que nous avons à nous concentrer. Cela peut également se produire lorsque nous sommes nerveux face à un événement inconnu, par exemple lorsque des secours arrivent. Parfois, la meilleure façon de nous concentrer est de réguler les fonctions de notre corps.



1. Commencez par expirer lentement tout l'air qui se trouve dans vos poumons.
2. Inspirez ensuite doucement par le nez en comptant jusqu'à quatre.
3. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre.
4. Puis, expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à quatre.
5. À la fin de l'expiration, faites une pause et retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre.

Vous trouverez un exemple vidéo ici :  
[Technique de la respiration carrée](#)



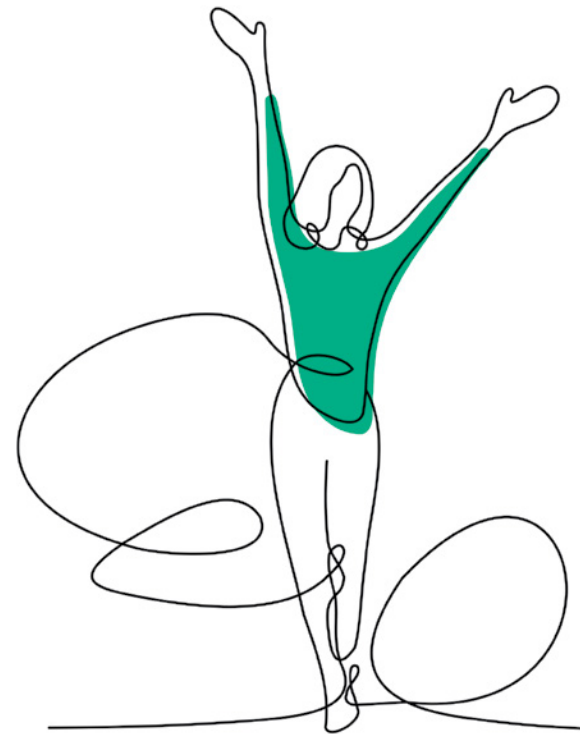
## Étirements du corps : tension et relâchement

Cet exercice vous permet de vous concentrer sur votre corps et sur ce qu'il fait, et de vous détacher de vos pensées. Il vous aide à rester dans le présent.

Passez en revue les muscles de votre corps. Inspirez en contractant un muscle particulier, retenez votre respiration pendant quatre à dix secondes, puis relâchez le muscle en expirant. Entre les exercices, donnez-vous 10 à 20 secondes pour vous détendre.

### Voici quelques exemples de muscles que vous pourriez contracter :

- **Front** - Fronce les sourcils... Relâchez.
- **Yeux et nez** - Fermez les yeux aussi fort que possible... Relâchez.
- **Joues et mâchoire** - Souriez aussi largement que possible... Relâchez.
- **Bouche** - Ouvrez la bouche aussi grand que possible... Relâchez.
- **Mains** - Serrez les poings... Relâchez.
- **Poignets** - Tendez les doigts et pliez les poignets vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une traction... Relâchez.
- **Bras** - Serrez les poings et pliez les bras au niveau des coudes... Relâchez. Contractez les biceps... Relâchez.
- **Épaules** - Haussez les épaules jusqu'aux oreilles... Relâchez. Faites-vous des câlins... Relâchez.
- **Poitrine** - Inspirez profondément, retenez votre souffle, puis expirez... Relâchez.
- **Dos** - Arquez votre dos vers l'arrière... Relâchez. Courbez le dos vers la poitrine... Relâchez.
- **Ventre** - Rentrez votre ventre vers votre colonne vertébrale... Relâchez.
- **Hanches et fesses** - Serrez les fesses très fort... Relâchez.
- **Cuisses** - Serrez les gros muscles de vos jambes, un à la fois... Relâchez.
- **Chevilles** - Tirez votre pied vers le haut au niveau de la cheville... Relâchez.
- **Pieds** - Recroquevillez vos orteils en pointant vos pieds vers le bas... Relâchez.



## Activités qui font du bien

Pensez à ce que vous aimez faire, aux choses qui vous font sentir bien. Faites-les. Ce peut être un outil d'adaptation positif.

Des jeunes de la Saskatchewan nous ont dit que les activités ci-dessous leur procuraient de la joie :

- écouter de la musique
- faire une promenade
- caresser un animal de compagnie
- prendre une douche
- converser avec des amis
- jouer à un jeu vidéo
- jouer d'un instrument de musique
- lire
- regarder un film
- faire de l'exercice
- se préparer une collation.

*Tout ce qui peut vous aider à vous changer les idées et à vous concentrer sur autre chose.*



\*Il est important de noter que certaines personnes consomment des drogues et de l'alcool pour se sentir bien. Cela peut conduire à des problèmes de dépendance difficiles à surmonter, surtout si vous avez souvent des pensées suicidaires. Certaines substances, comme l'alcool, augmentent les sentiments dépressifs. De plus, si vous attendez de l'aide, il sera plus difficile pour les gens de vous aider si vous êtes sous l'influence de substances. L'activité que vous choisirez pour ressentir de la joie sera d'autant plus efficace qu'elle sera saine et qu'elle vous rappellera ce que vous aimez dans la vie.

## Messages d'espoir pour les personnes ayant des idées suicidaires

Voici quelques messages d'espoir venant de personnes touchées par le suicide :

« Les choses vont s'améliorer! Un pas à la fois, une minute à la fois. Tu peux y arriver. »

« Honnêtement, la situation ne sera pas toujours aussi pénible. Les choses VONT aller mieux. Tu en vaux la peine. Ne lâche pas. »

« Si tu cherches un signe pour ne pas passer à l'acte, LE VOICI. »

« Ça va passer. Fais ce que tu as à faire pour gérer la situation et t'en sortir. Dors ou pleure si tu en as besoin, mais tiens bon encore une autre journée, une autre heure, une autre minute. »

« Demande de l'aide. Tu n'es pas seul(e) et TU COMPTES. »

« Ta maladie ne te définit pas. »

« Respire. »

« Ne perds jamais espoir. Le rétablissement est possible. »

« Trouve une raison de te lever le matin, que ce soit un animal, un enfant, un conjoint ou un parent. »

« Trouve quelqu'un en qui tu as confiance, qui est fiable et qui te soutient, et programme son numéro de téléphone en composition rapide. »

« Espoir : tiens bon, car la souffrance a une fin. »

## — Le choix des mots est important

Le langage entourant le suicide a toujours eu des connotations négatives, ce qui perpétue la stigmatisation :

- commettre un suicide (insinuant qu'il s'agit d'un crime)
- suicide réussi ou accompli (insinuant qu'il y a déjà eu un essai manqué ou incomplet par le passé)
- tentative de suicide ratée (insinuant que c'est un échec d'être resté en vie)



Il faut faire preuve de prudence et de compassion quand on parle du suicide. Voici quelques recommandations :

- Utilisez des expressions comme « mourir par suicide » et « décès par suicide » (par exemple, « il est décédé par suicide »).
- Préférez le terme « survivant » à celui de « victime ».
- Pour d'autres suggestions, consultez [Choisir les bons mots : communication sécuritaire pour la prévention du suicide](#), disponible sur le site Web du gouvernement du Canada.

*Un langage sécuritaire signifie la création d'un espace de sécurité et de confiance pour la personne qui a des idées suicidaires.*





## Section 2 – Quand une personne à laquelle vous tenez a des idées suicidaires



# Quand une personne à laquelle vous tenez a des idées suicidaires

Dans le nord de la Saskatchewan, des jeunes ont dit qu'ils peuvent voir les signes avant-coureurs d'une personne qui pense au suicide, mais qu'ils ne posent pas de questions parce qu'ils ne savent pas quoi faire si la personne répond « OUI ».



## — Qu'est-ce que le suicide? —

Le suicide est défini comme le geste ou l'action de s'enlever la vie volontairement et intentionnellement.

### Pourquoi les gens ont-ils des pensées suicidaires?

En général, notre cerveau possède un instinct de survie qui nous empêche d'avoir des pensées suicidaires. Cet instinct peut être affecté par un traumatisme, la consommation de substances, l'apparition d'une maladie mentale ou un sentiment prolongé d'impuissance, de stress élevé, de chagrin ou de perte. **Cela peut arriver à tout le monde**, il est donc important de ne pas blâmer la personne que vous aimez pour ses pensées suicidaires.





Dans leur ouvrage marquant, [Déterminants sociaux de la santé : les réalités canadiennes \(2020\)](#), Mikkonnen et Raphael rappellent que 14 déterminants ont une plus grande influence que les autres sur la santé d'une personne, à savoir :

- le statut d'Autochtone;
- un handicap;
- la petite enfance;
- l'éducation;
- l'emploi et les conditions de travail;
- l'insécurité alimentaire;
- les services de santé;
- l'identité de genre et l'orientation sexuelle;
- le logement;
- le revenu et la répartition du revenu;
- la race;
- l'exclusion sociale;
- le filet de sécurité sociale;
- le chômage et la sécurité d'emploi.

Si l'un de ces déterminants est vécu de manière négative par la personne ayant des pensées suicidaires ou par sa famille, cela peut contribuer à ces pensées suicidaires.

Selon l'organisme [Saskatchewan Advocate for Children and Youth](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), il y a d'autres facteurs touchant particulièrement les jeunes, notamment :

- l'intimidation;
- la cyberintimidation;
- le sentiment de ne pas être en sécurité avec les personnes qui sont censées nous protéger.

Les communautés en ligne et les médias sociaux peuvent parfois alimenter les pensées suicidaires. On trouvera des conseils sur la manière d'assurer sa sécurité et de se sentir en sécurité en ligne sur la page [#ClavardagePrudent](#).

## — Signaux d'alarme et marche à suivre —

Voici quelques-uns des signes pouvant indiquer qu'une personne pense au suicide :

- elle reste plus souvent seule alors qu'elle passe habituellement du temps avec d'autres personnes;
- parle parfois de la mort et de ce qui arrivera après leur mort;
- adopte des comportements plus risqués;
- donne ses biens;
- semble soulagée alors qu'elle a habituellement l'air stressé;
- dit que les choses n'ont pas vraiment d'importance ou qu'elles n'en auront plus bientôt;
- se détourne de choses qu'elle trouve normalement intéressantes;
- parle comme si les choses n'avaient pas vraiment d'importance, s'autoculpabilise;
- a récemment subi une perte ou un changement important;
- devient plus (ou moins) religieuse;
- **vous dit qu'elle a pensé au suicide;**
- **affiche un changement important de comportement.**

### *Un signal d'alarme est comme une demande d'aide*

Lorsque vous voyez un signe d'alerte, il est important de faire ceci :

1. Demander à la personne si elle songe au suicide.
2. Écouter la personne expliquer ce qui l'amène à penser au suicide, sans la juger.
3. Proposer de l'aider à trouver de l'aide.

**Exemple de conversation avec un ami qui a peut-être des idées suicidaires :**

- « Je suis désolé d'apprendre que tu vis un moment difficile, et je suis là pour toi. Mais nous devons parler à quelqu'un de ce que tu ressens. Je peux t'accompagner pour voir le conseiller scolaire si tu veux. »

**Exemples de textos à envoyer à un ami qui a peut-être des idées suicidaires :**

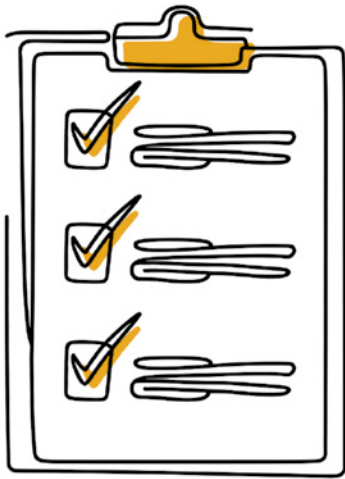
- « On dirait que les choses sont difficiles pour toi en ce moment. Je ne peux pas m'imaginer ce que tu peux vivre, mais je sais que les choses vont aller mieux! Pourquoi on ne texterait pas le centre de crise pour connaître les ressources qu'il pourrait avoir pour t'aider? »
- « Je suis content que 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? »

Exemples de scénarios préparés par le Centre de prévention du suicide (2016)

4. Si la personne n'a pas accès à d'autres formes de soutien pour le moment, aidez-la à élaborer un plan de sécurité pour rester en sécurité jusqu'à ce qu'elle trouve de l'aide.

## — Planification de la sécurité —

Un plan de sécurité est élaboré par une personne qui a des idées suicidaires et qui cherche de l'aide pour rester en sécurité. Le fait de préparer un plan de sécurité avec une personne en qui elle a confiance peut l'aider à rester en sécurité dans l'immédiat. Cette démarche peut également aider la personne ayant des idées suicidaires à réaliser combien de personnes dans sa vie se soucient de sa sécurité et de son bien-être. Il est très important que la personne ayant des pensées suicidaires réponde par elle-même aux questions du plan de sécurité, car c'est elle qui devra l'utiliser lorsque les pensées suicidaires l'envahiront.



### Facteurs à prendre en considération pour aider quelqu'un à préparer un plan de sécurité :

- Assurez-vous d'être dans un endroit privé où la personne que vous soutenez se sent en sécurité.
- Cela fonctionnera seulement si c'est la personne ayant des pensées suicidaires qui prend les décisions.
- Vous pouvez lui suggérer des éléments auxquelles elle n'a peut-être pas pensé, mais c'est à elle qu'il revient de choisir à qui faire confiance.
- Veillez à ce que les renseignements contenus dans le plan de sécurité restent confidentiels et ne soient pas communiqués à des gens qui n'ont pas besoin de les connaître.
- Ne vous sentez pas vexé(e) si vous ne figurez pas sur sa liste de contacts; l'aide que vous apportez en ce moment est également très importante.
- Veillez à être une personne sur laquelle on peut compter.
  - Ne propagez pas de ragots sur la personne qui a des pensées suicidaires ou sur le fait que vous l'aidez à élaborer un plan de sécurité.
  - Ne faites pas en sorte que la personne que vous aidez se sente coupable de ses choix.
  - N'agissez pas comme si vous connaissiez toutes les réponses ou comme si l'autre personne était un enfant, comme si elle n'avait pas de valeur ou qu'elle était « brisée ». Parfois, même sans le vouloir, les gens qui essaient d'aider donnent cette impression, ce qui peut facilement aggraver l'état de la personne qui a des pensées suicidaires, qui peut déjà se sentir vulnérable ou manquer de confiance en elle.

## Plan de sécurité

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

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

**Étape 1 : Quels sont les signes (pensées, sentiments ou comportements) qui vous indiqueront qu'il faut suivre ce plan?**

**Étape 2 : Que pouvez-vous faire par vous-même pour vous aider à ne pas passer à l'acte lorsque vous avez des idées suicidaires ou des envies de suicide?**

Pensez à des choses qui vous calment, qui vous distraient ou qui vous font vous sentir mieux.

**Étape 3 : Quels sont les personnes ou les animaux qui comptent pour vous? Qu'est-ce qui vous manquerait?**

Si vous ne trouvez pas de réponse à cette question, quelles sont les choses qu'un ami ou un membre de votre famille pourrait vous dire?

**Étape 4 : Quelle personne pourriez-vous appeler, avec laquelle vous vous sentez bien?**

Nom	Numéro/coordonnées
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Étape 5 : Parmi les membres de votre famille et vos amis, qui souhaiteriez-vous contacter pour vous soutenir en cas de crise?**

Nom	Numéro/coordonnées
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Étape 6 : Quels sont les professionnels de la santé ou de la santé mentale que vous pourriez contacter en cas de crise?**

Nom	Numéro/coordonnées	Relations
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**Étape 7 : Si vous avez un plan de suicide, comment pouvons-nous nous assurer que vous ne risquez pas de le mettre à exécution?**

## Que faire si la personne ne peut pas ou ne veut pas préparer un plan de sécurité avec vous?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles une personne pourrait refuser ou être incapable d'établir un plan de sécurité avec vous :

- La personne avait accepté le suicide et devra maintenant envisager de vivre à nouveau avec des réalités qui ont pu être difficiles pour elle pendant longtemps. Ce changement peut lui sembler effrayant.
- Elle consomme une substance et n'arrive pas à se concentrer.
- Elle ne se sent pas complètement en sécurité avec vous.
- Elle ne veut pas que vous soyez responsable d'elle.
- Il y a des problèmes de communication et le plan de sécurité est difficile à comprendre.
- Elle a l'impression que cela donne le contrôle à quelqu'un d'autre et elle a subi des traumatismes.
- Elle est gênée.
- Elle a des pensées sporadiques et intrusives de suicide, sans plan.
- Il est difficile de supprimer le moyen de suicide qu'elle a prévu.
- Elle ne peut pas rester assise ou se concentrer pour une raison quelconque.
- Elle souffre d'une maladie mentale et elle est en proie à une psychose ou à des hallucinations.
- **Elle a déjà entamé sa démarche de suicide.**

**Appelez immédiatement le 9-1-1.**





**Si la personne ne veut pas faire un plan de sécurité avec vous, il existe d'autres moyens de l'aider à se protéger :**

- l'accompagner chez un adulte de confiance, comme un enseignant ou un conseiller, pour lui demander de l'aide
- appeler le 9-8-8
- appeler le 9-1-1 ou l'emmener au service d'urgence d'un hôpital
- l'accompagner dans une clinique sans rendez-vous pour qu'elle soit examinée par un médecin
- l'accompagner dans un centre de soins d'urgence, s'il y en a un dans votre collectivité
- appeler une unité mobile de crise
- appeler les Services de santé mentale et de traitement des dépendances de l'autorité sanitaire de la Saskatchewan.

**Si une personne refuse de l'aide, mais qu'elle présente une menace grave pour elle-même de manière persistante ou continue, vous pouvez présenter une dénonciation, conformément à la loi sur les services de santé mentale ([Mental Health Services Act](#), lien vers du contenu uniquement en anglais), ce qui, si vous obtenez gain de cause, obligera la personne à se faire aider.**



**Marche à suivre pour faire une dénonciation**

1. Appelez et rendez-vous au palais de justice provincial le plus proche. Vous trouverez une liste de palais de justice provinciaux [ici](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais).
2. Dites au juge ou au juge de paix que vous souhaitez déposer une dénonciation. Vous aurez besoin de la date et de l'heure auxquelles la personne a eu un comportement préjudiciable pour elle-même ou autrui ou a proféré des menaces. Fournissez autant de détails que possible.
3. Le juge ou le juge de paix décidera s'il y a lieu de délivrer une ordonnance pour que la personne soit emmenée en vue d'une évaluation.
4. Si le juge ou le juge de paix décide de délivrer une ordonnance, des agents de police ou une équipe de policiers et de spécialistes de la santé mentale (PACT) seront envoyés pour amener la personne au service des urgences en vue d'une évaluation.

## — Cours pour les aidants —

---

Vous pouvez suivre certains cours pour vous sentir mieux préparé à aider les jeunes et d'autres personnes qui ont des idées suicidaires.

### *LivingWorks*

#### **DÉBUT**

---

- Un programme de formation en ligne de 90 minutes.
- Pertinent et sûr pour toute personne âgée de 15 ans et plus, ou de 13 ans et plus sous la supervision d'un parent ou d'un tuteur.
- Apprendre à reconnaître lorsqu'une personne a des idées suicidaires et à la mettre en contact avec des services d'aide.
- Disponible en anglais, en français et en espagnol.

Pour en savoir plus :

<https://livingworks.net/training/livingworks-start/>

#### **SafeTALK**

---

- Une formation de quatre heures.
- Sûre pour toute personne âgée de 15 ans et plus.
- Apprendre à être un « agent de connexion », capable de tendre la main à une personne qui pense au suicide et l'aider à assurer sa sécurité en la mettant rapidement en contact avec du soutien supplémentaire.

Pour en savoir plus :

<https://livingworks.net/training/livingworks-safetalk/>

#### **Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST)**

---

- Atelier de deux jours en personne.
- Pour toute personne âgée de 16 ans et plus.
- Apprendre à reconnaître si quelqu'un pense au suicide, à intervenir de manière compétente et à élaborer un plan de sécurité avec la personne afin de la mettre en contact avec d'autres sources de soutien.

Pour en savoir plus :

<https://livingworks.net/training/livingworks-asist/>



## Changer les mentalités – Commission de la santé mentale du Canada

### Premiers soins en santé mentale (PSSM) – Standard

---

- Un cours de neuf heures, disponible virtuellement et en personne.
- Pour toute personne âgée de 18 ans et plus.
- Apprenez à soutenir des personnes qui traversent des crises ou des problèmes de santé mentale en repérant les signes de détresse communs à tous et en apportant une aide immédiate jusqu'à ce qu'une assistance professionnelle soit accessible.
- Il existe également des adaptations des PSSM pour les groupes suivants :
  - les personnes qui soutiennent les jeunes
  - les Premières Nations
  - les Inuits
  - les peuples du Nord
  - les personnes âgées
  - les policiers
  - les vétérans

Pour en savoir plus :

<https://changerlesmentalites.org/formation/pssm/pssm/>

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](#).

## Comité sur la dépendance chez les jeunes (Youth Substance Addiction Committee)

### Programme de formation sur la promotion de la vie intitulé Life is Sacred

---

- Conçu en Saskatchewan.
- Module d'apprentissage d'une journée et demie sur la prévention du suicide et la promotion de la vie chez les jeunes membres des Premières Nations et Inuits.
- Destiné aux communautés des Premières Nations et inuites, notamment aux écoles et aux prestataires de services communautaires.
- Reconnu dans l'ensemble du Canada pour sa capacité à dispenser une formation respectueuse de la culture.

Pour en savoir plus : <https://lifeissacred.ca/>

(lien vers du contenu uniquement en anglais).



## — Comment les aidants peuvent-ils prendre soin d’eux-mêmes? —

**Il est important de ne pas oublier de prendre soin de votre propre santé mentale lorsque vous aidez quelqu’un à traverser une période difficile. Vous pouvez par exemple poser les gestes suivants :**

- Établissez des limites afin d’avoir le temps de prendre soin de vous.
  - Indiquez clairement ce que vous pouvez faire pour la personne que vous aidez ainsi que les moments où vous êtes disponible et ceux où vous ne l’êtes pas. Assurez-vous que la personne dispose d’autres personnes-ressources et soutiens en cas de crise.
  - Si vous apportez un soutien continu, il sera important de prévoir d’autres sources de soutien afin de pouvoir faire des pauses et prendre soin de vous.
  - Si vous prenez soin de vous, vous serez en mesure d’être présent(e) lorsque vous aidez les autres.
- Ne faites pas de promesse que vous ne pourrez pas tenir.
  - Si vous faites des promesses que vous ne pourrez pas tenir, la personne que vous essayez d’aider pourrait avoir moins confiance en vous et cela pourrait vous occasionner du stress et un sentiment de culpabilité. Il n’y a pas de honte à dire : « Je peux t’aider pour cette partie de ton plan de sécurité, mais nous allons devoir déterminer qui d’autre peut t’aider pour cette autre partie ».
  - Si vous en prenez plus que ce que vous pouvez gérer, certaines choses ne seront pas bien faites et vous risquez de vous en vouloir.
  - Respectez toutes les promesses que vous faites à la personne que vous essayez d’aider.
- Lorsque vous aidez quelqu’un qui est dans une situation difficile, parlez-en à une personne de confiance.
  - N’oubliez pas que la personne de confiance devrait garder le secret, car il ne s’agit pas ici de faire du commérage. Dans la mesure du possible, cette personne de confiance ne devrait pas connaître la personne que vous aidez.
  - Elle devrait être en mesure de comprendre les difficultés que vous rencontrez.
  - Ce type d’échange peut réduire les effets négatifs qu’un traumatisme pourrait avoir sur votre capacité à aider.
  - N’oubliez pas que vous aussi avez accès à des services de psychothérapie! Il n’y a aucune honte à demander l’aide d’un professionnel.
- N’oubliez pas que si vous faites tout ce que vous pouvez et que la personne que vous aidez tente quand même de se suicider, ce n’est pas de votre faute et vous n’avez rien à vous reprocher.
  - Family Service Saskatchewan offre aux personnes touchées par la perte d’un proche par suicide (ou touchées par la tentative de suicide d’un proche) un accès rapide et gratuit à des services de counseling dans toute la Saskatchewan – vous pouvez réserver une séance ici : <https://www.counselingconnectsask.ca> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

## Messages d'espoir pour les personnes qui soutiennent une personne ayant des pensées suicidaires

Voici quelques messages d'espoir venant de personnes touchées par le suicide :

- « *Faites preuve de patience. Faites preuve d'espoir. Soyez là.* »
- « *Prenez toujours la personne au sérieux, écoutez-la et demandez-lui ce dont elle a besoin pour se sentir en sécurité.* »
- « *Vous devez comprendre que ce n'est pas pour attirer l'attention. Sa douleur est réelle. Ne minimisez pas ses pensées.* »
- « *Demandez-lui quelle est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour elle.* »
- « *Ne portez aucun jugement. Apportez votre soutien. Faites preuve de bienveillance.* »
- « *Soyez fort(e). Prenez soin de vous et n'abandonnez jamais la lutte pour vos proches.* »
- « *Ne vous faites pas de reproches pour ne pas avoir vu de signes.* »
- « *Cherchez du soutien et parlez de la situation. Les personnes qui offrent leur soutien ont également besoin d'aide, d'amour, de tranquillité d'esprit, et de savoir qu'elles ne sont pas seules.* »
- « *N'oubliez pas de prendre soin de vous également.* »

Les personnes qui soutiennent quelqu'un qui a des pensées suicidaires peuvent contacter le **9-8-8** pour obtenir de l'aide.



## **Section 3 – Lorsque vous avez été touché par le suicide : travail de représentation et partage de votre histoire**



# Lorsque vous avez été touché par le suicide : travail de représentation et partage de votre histoire

Soutenir les personnes ayant vécu un suicide au-delà de l'aide immédiate qu'elles peuvent offrir ou recevoir. Si vous avez une expérience vécue du suicide, vous pouvez aider d'autres personnes qui vivront la même chose.

## — Raconter votre histoire

On vous demandera peut-être de raconter votre expérience du suicide à un moment ou à un autre, par exemple dans le cadre du soutien par les pairs ou lors d'un événement en lien avec la santé mentale. Il vous revient de choisir si vous voulez raconter votre histoire liée au suicide, ou pas. C'est une décision personnelle.

Si vous décidez d'en parler, il est important de le faire d'une manière qui soit sûre pour vous et pour ceux qui vous écoutent. L'histoire est racontée en toute sécurité si votre récit contient aussi des messages d'espoir basés sur votre expérience.



## Comment trouver des messages d'espoir pour autrui

- Le fait de raconter votre histoire est une grande décision. Se soigner et aider les autres sont deux choses différentes, mais toutes deux sont importantes. Songez à discuter de l'idée avec un mentor ou un ami avant de décider de partager votre histoire.
- [Four keys to sharing suicide survival stories safely](#) (infographie de l'Association canadienne pour la prévention du suicide *en anglais uniquement*).
- [Guidelines for sharing experiences with suicide](#) (Centre de prévention du suicide, *lien vers du contenu uniquement en anglais*).
- [Storytelling for Suicide Prevention Checklist](#) (Ligne d'urgence 988 pour la prévention du suicide, États-Unis, *lien vers du contenu uniquement en anglais*).





## — Représentation des survivants

---

Pour les personnes qui ont vécu une expérience de suicide, il est important qu'elles :

- puissent vivre sans stigmatisation;
- soient entendues dans le cadre de nos efforts pour comprendre les survivants et de mettre au point des interventions leur étant destinées;
- connaissent les stratégies de prévention destinées aux personnes qui ne cherchent pas d'aide;
- puisse inclure la famille et les amis dans le programme de traitement, si le survivant consent à leur participation.



Dans [\*The Way Forward: Pathways to hope, recovery, and wellness with insights from lived experience\*](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), publié par la National Action Alliance for Suicide Prevention aux États-Unis, les survivants de tentatives de suicide sont invités instamment à participer à des initiatives de prévention du suicide et de représentation. On peut par exemple poser les gestes suivants :

- se joindre à des centres de crise à titre de membre du conseil d'administration, dirigeant, employé ou bénévole;
- participer à la surveillance du changement dans les systèmes de santé comportementale et formuler des conseils à cet égard;
- examiner les campagnes de communication ou les efforts de marketing social visant les clients ou les personnes ayant des pensées suicidaires;
- agir comme porte-parole, représentant ou ressource pour témoigner ou participer à des audiences législatives;
- s'associer à la réalisation de recherches et d'évaluations des initiatives de prévention du suicide.

(National Action Alliance for Suicide Prevention, 2014, p. 30).



## Section 4 – Ressources supplémentaires



# Ressources supplémentaires

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

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

## Ressources en cas de crise, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

### Ligne d'aide en prévention du suicide

📍 Canada

☎ 9-8-8    💬 9-8-8    🌐 <https://988.ca/fr>

**i** Offre un espace sûr où l'on écoutera vos inquiétudes concernant le suicide, qu'il s'agisse de vous-même ou de l'un de vos proches.

### Les services d'urgence

📍 Canada

☎ 9-1-1    💬 Service téléphonique seulement    🌐 <https://www.saskpublicsafety.ca/at-home/sask911-at-home>

**i** Offre un soutien d'urgence lorsque vous ou une autre personne avez déjà entrepris des démarches en vue d'un suicide.

### Jeunesse, J'écoute

📍 Canada

☎ 1-800-668-6868    💬 686868    🌐 <https://jeunessejecoute.ca/>

**i** Offre un soutien en ligne en plusieurs langues dans le domaine de la santé mentale. S'adresse à tous les enfants, adolescents et jeunes adultes (jusqu'à l'âge de 30 ans) du Canada. Il y a une option de **clavardage**, disponible sur le site Web de l'organisme.

### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être, pour les Autochtones

📍 Canada

📞 1-855-242-3310    💬 Écoute téléphonique et clavardage en ligne    🌐 <https://espoirpourlemieuxetre.ca/>

**i** Ce service d'aide est destiné aux peuples autochtones du Canada et les met en contact avec des conseillers chevronnés et compétents sur le plan culturel. Des consultations sont disponibles par téléphone et par clavardage en anglais et en français, avec un soutien téléphonique également offert en cri, en ojibway (anishinaabemowin) et en inuktitut pendant certains créneaux horaires. Il y a une option de **clavardage**, disponible sur le site Web de l'organisme.

### Service national d'intervention en cas de surdose

📍 Canada

📞 1-888-688-6677    💬 1-888-688-6677    🌐 <https://www.nors.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Un service anonyme et sans jugement qui met en relation des personnes qui consomment ou qui sont sur le point de consommer des drogues avec des pairs bénévoles afin de leur apporter un soutien et de prévenir les surdoses. Les personnes qui sont inquiètes au sujet d'un proche peuvent également se tourner vers cet organisme.

### Ligne d'aide en cas de crise pour les membres de la nation métisse de la Saskatchewan

📍 Saskatchewan

📞 1-877-767-7572    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://metisnationask.com/2023/08/08/mental-health-and-addictions-program/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Ligne d'écoute téléphonique en santé mentale et toxicomanie, adaptée à la culture des Métis, pour tous les adultes, jeunes et familles métis.

### Ligne d'écoute Farm Stress

📍 Saskatchewan

📞 1-800-667-4442    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://farmstressline.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Apporte un soutien aux agriculteurs, aux éleveurs et à leur famille, mais ce service est également disponible pour toute personne en situation de crise, quels que soient son âge, son sexe ou ses antécédents.

### Ligne d'écoute francophone empathique TAO Tel-Aide

📍 Saskatchewan

📞 1-800-567-9699    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living/francophone-helpline-in-saskatchewan>

**i** Ligne d'assistance téléphonique en français pour toute personne en détresse psychologique ou ayant besoin d'un soutien émotionnel.

### Centre antipoison

📍 Saskatchewan

☎ 1-866-454-1212    🗨 Service téléphonique seulement

🌐 <https://www.saskatchewan.ca/residents/health/emergency-medical-services/poison-control-center>

📄 *Conseils sur les traitements d'urgence pour les personnes exposées à toutes sortes de poisons, notamment les médicaments, les plantes, les champignons, les pesticides, les morsures de serpents et d'araignées, ainsi que les nettoyeurs ménagers et les produits chimiques.*

---

### Unité mobile de crise de Prince Albert

📍 Prince Albert

☎ Pour obtenir de l'aide, du lundi au vendredi, de 16 h à 8 h 30, et en tout temps les fins de semaine et les jours fériés, veuillez téléphoner au numéro suivant : **306-764-1011**.

Pour obtenir de l'aide, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h, veuillez appeler le Centre de santé mentale : **306-765-6055**.

🗨 Service téléphonique seulement    🌐 <https://www.pacrisis.ca/services-3> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 *Offre un soutien à tout le monde.*

---

### Ligne d'urgence en cas de crise de Regina

📍 Regina

☎ 306-757-0127    🗨 Service téléphonique seulement    🌐 <https://mobilecrisis.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 *Offre un soutien en cas de crise et un service de prévention du suicide aux personnes de tous âges.*

---

### Service d'intervention en cas de crise de Saskatoon

📍 Saskatoon

☎ 306-933-6200    🗨 Service téléphonique seulement

🌐 <https://www.saskatooncrisis.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 *Offre un soutien à toute personne en détresse, quel que soit son âge. Il est non confessionnel et convivial pour les personnes 2SLGBTQ+.*

---

## Les lignes d'assistance téléphonique hors crise et les services de santé mentale

Pour un soutien hors crise, veuillez consulter les sites Web ci-dessous ou téléphoner à ces organismes pour en savoir plus sur chaque service disponible. Tous ces services sont gratuits et accessibles.

\*Notez que cette liste ne comprend pas tous les services de santé mentale de la Saskatchewan. Votre école, votre lieu de travail, le lieu de travail de vos parents et le cabinet de votre médecin peuvent également avoir accès à des services de santé mentale pour vous.

Vous pouvez aussi appeler ou envoyer un message texte au 2-1-1 Saskatchewan (ou visiter le site <https://sk.211.ca>), qui dispose d'une base de données répertoriant les services sociaux, les services de santé non cliniques et les services gouvernementaux pour plus de 6 000 collectivités de la province.

---

### Trans Lifeline

📍 Canada

📞 1-877-330-6366    🗨️ Service téléphonique seulement  
🌐 <https://translifeline.org/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Service téléphonique de soutien par les pairs géré par des personnes trans pour des personnes trans et des personnes en questionnement. Appelez si vous avez besoin de parler à un pair trans, même si vous n'êtes pas en situation de crise ou si vous n'êtes pas sûr d'être transgenre.

---

### Ligne provinciale de santé

📍 Saskatchewan

📞 8-1-1 / Sourds et malentendants : 1-800-855-0511    🗨️ Service téléphonique seulement  
🌐 <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living/accessing-health-care-services/healthline>

**i** Ligne d'information 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (n'est **pas** une ligne de crise). Un professionnel de la santé agréé fournira des conseils professionnels en matière de santé ou de santé mentale et de toxicomanie, ainsi que de l'information et du soutien. **Les services sont proposés en anglais, avec possibilité de traduction.**

---

### Counselling Connect Saskatchewan

📍 Saskatchewan

✅ On peut prendre un rendez-vous sur le portail en ligne de l'organisme  
🌐 <https://www.counsellingconnectsask.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Family Service Saskatchewan offre un accès rapide à des séances de counseling gratuites par téléphone ou en personne pour les enfants, les adolescents, les adultes et les familles. Les agences qui offrent ce service sont situées à Swift Current, Regina, Prince Albert, les Battlefords, Saskatoon, Estevan, Humboldt, Moose Jaw, Kindersley, et Yorkton.

---

## HOMEBASE

📍 Saskatchewan

- ☎ Carrefour pour les jeunes de Humboldt : 306-682-4135.  
Carrefour pour les jeunes de Moose Jaw : 306-694-5554.  
Carrefour pour les jeunes de Regina : 306-525-2141 ext. 308.  
Carrefour pour les jeunes dans la Première Nation de Sturgeon Lake : à venir ! En attendant, contactez le centre de santé : 306-764-9352.
- 💬 Pas de numéro de texto disponible 🌐 <https://homebasesask.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Les sites HOMEBASE offrent des services et un soutien rapides fondés sur des données probantes, intégrés, culturellement sûrs et axés sur les jeunes. Ils mettent l'accent sur la prévention et l'intervention précoce, pour les jeunes âgés de 12 à 25 ans.

---

## Métis Nation Saskatchewan Mental Health and Addictions Program (Programme de santé mentale et de lutte contre les dépendances de la Nation métisse de la Saskatchewan)

📍 Saskatchewan

- ☎ 1-855-671-5638    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://metisnationask.com/2023/08/08/mental-health-and-addictions-program/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Soutien en santé mentale et lutte contre les dépendances adapté à la culture métisse; destiné aux adultes, aux jeunes et aux familles de la Saskatchewan. Les services sont offerts en anglais et en français et seront fournis en personne si possible. Des services de vidéoconférence et de soutien téléphonique sont également disponibles.

---

## West Central Crisis & Family Support Centre Inc.

📍 Saskatchewan

- ☎ 306-463-6655    💬 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://westcentralcrisis.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

**i** Apporte un soutien aux personnes, aux familles et aux communautés du centre-ouest de la Saskatchewan et de la grande région de la Saskatchewan, en offrant des conseils et des ressources en personne, virtuellement ou par téléphone.

---

## Association canadienne pour la santé mentale - division de la Saskatchewan

📍 Saskatchewan (plusieurs sites)

- 🌐 Trouvez un bureau de l'ACSM dans votre région : <https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/>.

**i** Programmes axés sur la sensibilisation, la défense des droits et le soutien par les pairs.

---



## Services en santé mentale pour enfants et pour jeunes de l'autorité sanitaire de la Saskatchewan

📍 Saskatchewan (plusieurs sites)

- 📞 St. Joseph's Hospital - Estevan : 800-216-7689.  
Centre d'amitié Kikinahk – La Ronge : 306-425-8572.  
Centre de santé communautaire Lloydminster : 306-820-6250.  
Hôpital de Meadow Lake : 306-236-1500.  
Centre de bien-être familial de Moose Jaw : 306-691-2340.  
Centre Don Ross – North Battleford : 306-446-6555.  
Centre régional de santé Prince Albert : 306-765-6053.  
Services aux enfants et aux jeunes de Regina : 306-766-6700.  
Centre de ressources jeunesse – Saskatoon : 306-655-4900.  
Services de santé communautaire – Swift Current : 306-778-5280.  
Bâtiment des services de santé communautaires – Weyburn : 800-216-7689.
- 🌐 <https://www.saskhealthauthority.ca/your-health/conditions-diseases-services/mental-health-and-addictions>  
(lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 Évaluation et traitement ambulatoires, services psychiatriques, conseils.

## Centre jeunesse arc-en-ciel

📍 Regina

- 📞 306-757-9743      🗨️ Service téléphonique seulement  
🌐 <https://rainbowyouth.com/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 Les jeunes de 11 à 25 ans peuvent participer à une variété de programmes de counseling individuel et de groupe, de développement des compétences, d'éducation, de loisirs et de services directs.

## Street Culture

📍 Regina

- 📞 306-565-6206      🗨️ Service téléphonique seulement  
🌐 <https://streetcultureproject.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 Offre des services tout au long du continuum des jeunes sans-abri en crise jusqu'aux jeunes vivant de façon autonome, en leur donnant les moyens d'agir grâce au mentorat, à une structure quotidienne et à l'accès à des possibilités de croissance et de développement personnels.

## EGADZ

📍 Saskatoon

☎ 306-931-6644    🗨 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://www.egadz.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 Offre aux enfants et à leurs familles des programmes et des services axés sur les jeunes, notamment un centre d'accueil, un soutien scolaire et de jour, ainsi que des services résidentiels et de proximité.

---

## Out Saskatoon 2SLGBTQ+ Centre

📍 Saskatoon

☎ 306-665-1224    🗨 Service téléphonique seulement  
🌐 <https://www.outsaskatoon.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 Offre du soutien, des services de logement pour les jeunes, des groupes, de l'information et de la recherche. Des services de counseling à court terme et des groupes de soutien par les pairs sont disponibles pour les membres de la communauté 2SLGBTQ+ et leurs proches.

---

## Teens Talk XYE

📍 Saskatoon

☎ Pas de numéro de téléphone    🗨 Pas de numéro de texto disponible  
🌐 <https://ttyxe.ca/> (lien vers du contenu uniquement en anglais).

📄 Organise chaque mois des cercles de partage pour les jeunes de 12 à 20 ans, pour leur permettre d'échanger avec des pairs vivant avec une maladie mentale, ainsi que des retraites pour le bien-être psychologique des jeunes et des cercles de soutien par les pairs pour les parents et les soignants.

---

## — Comment trouver de l'aide dans votre collectivité —

**Partagez vos compétences en fonction de vos intérêts! Vous êtes un citoyen qui peut participer, même si vous vivez des difficultés. Voyez ce qui est offert dans votre quartier. Voici quelques idées :**

- **Bibliothèques** : elles proposent des livres, des programmes, des groupes, des activités et souvent des liens vers des services communautaires. Les bibliothécaires sympathiques aiment répondre aux questions.
- **Communautés religieuses** : elles ont parfois des groupes de jeunes et des groupes d'intérêt, ainsi que des services religieux, des projets de soutien à la collectivité et des personnes qui se soucient des autres.
- **Sports et loisirs** : il existe des activités individuelles comme la natation et le patinage, et des activités de groupe comme le tennis et le pickleball. Faites quelque chose qui vous intéresse ou acquérez une nouvelle compétence.
- **Groupes et organismes de service (par exemple, la Légion, les Lions, les Kinsmen, l'ACSM, les associations artistiques)** : faites de nouvelles rencontres! Les groupes sont souvent à la recherche de membres et de bénévoles pour leurs activités.
- **Occasions de bénévolat (par exemple, banques alimentaires, jardins communautaires, popotes roulantes, événements et festivals)** : vérifiez auprès de votre municipalité ou de votre bureau de bande pour connaître les occasions qui s'offrent à vous. Rencontrez de nouvelles personnes, gagnez en compétences et en confiance, et ayez la satisfaction de contribuer à la collectivité.
- **Musique** : participez à des groupes, des chorales ou d'autres événements musicaux.



## — Sites Web utiles et soutien en ligne

- [9-8-8 – Ligne d’urgence pour la prévention du suicide](#)  
Les informations fournies comprennent des ressources sur la compréhension du suicide, le langage à adopter sur le sujet du suicide et des directives à l’intention des médias.
- [Gouvernement de la Saskatchewan – Prévention du suicide chez les jeunes](#)  
Information sur les ressources disponibles pour les jeunes ayant des pensées suicidaires, ainsi que pour leurs parents et les personnes qui s’occupent d’eux.
- [Association canadienne pour la santé mentale](#)  
L’information est fournie sous forme de ressources en santé mentale, de bilans de santé mentale et de conseils sur la manière de trouver du soutien.
- [Association canadienne pour la santé mentale, Division de la Saskatchewan \(ACSM-SK\)](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais). Ressources d’aide, renseignements sur les événements liés à la santé mentale dans la province, sur les programmes et les services de l’ACSM, et plus encore.
- [Commission de la santé mentale du Canada \(CSMC\)](#)  
Ressources en prévention du suicide, information sur la lutte contre la stigmatisation et programmes de formation en santé mentale.
- [Gouvernement de la Saskatchewan – ministère de la Santé](#)  
L’information offerte comprend le plan de prévention du suicide de la Saskatchewan, où les jeunes et les aidants peuvent obtenir de l’aide.
- [Stratégie pour les enfants et les jeunes de la Saskatchewan](#)  
Index de tous les services destinés aux enfants et aux jeunes dans chacune des catégories suivantes : développement des connaissances et des capacités; soutien à la santé des enfants, des jeunes et des familles; programme Bon départ pour les enfants; promotion de l’inclusion et du respect; et création de collectivités plus sûres.
- [We Matter](#)  
Une campagne multimédia lancée à l’échelle nationale visant à soutenir les jeunes Autochtones qui traversent une période difficile. L’information donnée comprend des vidéos de pairs ayant une expérience vécue, des trousseaux d’outils et des ressources.
- [CAMH : Centre de toxicomanie et de santé mentale](#)  
L’information est fournie sous forme de ressources en santé mentale, de bilans de santé mentale et de conseils sur la manière de trouver du soutien.
- [Association canadienne pour la prévention du suicide \(ACPS\)](#)  
Centre de ressources sur le soutien aux personnes touchées par le suicide, répertoire des services de soutien et information sur la promotion de la vie.
- Application : [Embracing Life](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais). Téléchargement gratuit. Des ressources pour votre propre bien-être et pour aider quelqu’un d’autre. Conçue par des jeunes de la Saskatchewan.
- Discord: [Serveur MS2 Mentally Safe Minecraft \(ACSM - SK\)](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais). Utilisez Discord et Minecraft. Soutien par les pairs dans le cadre d’un groupe virtuel, notamment des lignes d’assistance téléphonique et un coaching de groupe sur la santé mentale.



## Publications

- Heckler, R. [Waking up, alive: The descent, the suicide attempt... and the return to life](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), Ballantine Books, 2014. Ballantine Books.
- Olson, R. [Suicide attempt survivors and the value of lived experience](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), Centre de prévention du suicide, 2016.
- Brickhouse, J. « [Overcoming the shame of a suicide attempt](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *New York Times*, 30 mai 2016, D4.
- Association canadienne pour la prévention du suicide. [Vocabulaire - comment parler du suicide](#).
- Suicide Attempt Survivors Task Force of the National Action Alliance for Suicide Prevention. [The way forward: pathways to hope, recovery, and wellness with insights from lived experience](#) (lien vers du contenu uniquement en anglais), 2014. National Action Alliance for Suicide Prevention.
- Commission de la santé mentale du Canada. [#ClavardagePrudent : un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide](#), 2024.
- Commission de la santé mentale du Canada. [#ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur\(-trices\) : aider les jeunes à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide](#), 2024.



## — Études universitaires

---

- Bergmans, Y., Gordon, E. et Eynan, R. « [Surviving moment to moment: The experience of living in a state of ambivalence for those with recurrent suicide attempts](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 90, n° 4 (2017), p. 633 à 648.
- Frey, L., Hans, J. et Cerel, J. « [Suicide disclosure in suicide attempt survivors: Does family reaction moderate or mediate disclosure's effect on depression?](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 46, n° 1 (2016), p. 96 à 105.
- Hadland, S., Wood, E., Marshall, B., Kerr, T., Montaner, J. et Debeck, K. « [Suicide attempts and childhood maltreatment among street youth: A prospective cohort study](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Pediatrics*, vol. 136, n° 3 (2015), p. 1 à 10.
- Klonsky, E., May, A. et Saffer, B. « [Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 12, n° 14 (2016), p. 307 à 330.
- Lester, D. et Walker, R. « [The stigma for attempting suicide and the loss to suicide prevention efforts](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Crisis*, vol. 27, n° 3 (2006), p. 147 à 148.
- Sheehan, L., Corrigan, P., Al-Khouja, M., et l'équipe de recherche sur la stigmatisation entourant le suicide. « [Stakeholder perspectives on the stigma of suicide attempt survivors](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Crisis*, vol. 38, n° 2 (2006), p. 73 à 81.
- Shepard, D., Gurewich, D., Lwin, A. K., Reed, G. A., Jr. et Silverman, M M. « [Suicide and suicidal attempts in the United States: Costs and policy implications](#) » (lien vers du contenu uniquement en anglais), *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 46, n° 3 (2016), p. 352 à 965.







Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



*Avec le financement de*

Santé  
Canada

Health  
Canada

---

Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210  
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613 683-3755  
Télééc. : 613 798-2989

 @CSMC\_MHCC  /theMHCC

 /1MHCC  @theMHCC  @theMHCC

 /Commission de la santé mentale du Canada

[infocsmc@commissionsantementale.ca](mailto:infocsmc@commissionsantementale.ca)

[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)