



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

La santé mentale
au travail



La prévention du suicide au travail





La prévention du suicide au travail

L'intensification du stress, l'anxiété et la dépression sont des effets secondaires de la pandémie de COVID-19. Pour certaines personnes, cela se traduit par des sentiments de désespoir, d'impuissance, voire par des pensées suicidaires. Nous avons besoin d'avoir des conversations concrètes au travail sur le suicide, d'apporter soutien et ressources, et d'apporter de l'espoir aux personnes qui pourraient avoir des difficultés en raison de leurs pensées suicidaires.

Servez-vous de ce guide pour vous y retrouver dans ces conversations difficiles. Il propose de l'information pour votre propre santé mentale et celle des employeurs, gestionnaires et collègues, ainsi que des conseils pour ceux qui travaillent avec le public.

Le simple fait de parler du suicide est l'une des meilleures façons de l'éviter.

Conseils pour les employeurs

1. Faites de la prévention du suicide une priorité.

- Mettez une formation de prévention du suicide à disposition des personnes de votre organisation (par exemple, la formation de [Premiers soins en santé mentale](#) et/ou la formation [CPSQ](#)).
- Proposez une formation de lutte contre la stigmatisation de la santé mentale comme [L'esprit au travail](#).
- Incorporez la prévention du suicide à votre stratégie de santé mentale (par exemple, le bilan en cas de stress après incident critique et/ou des services de counseling après un incident stressant au travail).
- Faites fréquemment la promotion des ressources d'urgence, comme les lignes d'assistance, les programmes d'aide aux employés, les avantages sociaux des employés ou les ressources communautaires.
- Donnez accès à des espaces sûrs (physiques et virtuels) où les travailleurs et/ou gestionnaires peuvent parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentent.

2. Trouvez et reconnaissez la dynamique sociale et les facteurs professionnels qui peuvent affecter la santé mental'.

- Le harcèlement et le langage stigmatisant accroissent le risque de suicide au travail. Soyez prêt à mettre un nom sur ces réalités et à y répondre.
- Soyez conscient du fait que les inquiétudes financières, le risque de perdre son emploi et autres sources de stress, de peur et d'incertitude peuvent entraîner des pensées de suicide.

3. R3. Répondez rapidement après une perte due au suicide.

- Communiquez avec attention et compassion.
- Protégez la confidentialité du défunt et de ses proches.
- Donnez aux employés affectés de l'information pertinente, des ressources et du soutien.

* Voir la [Norme nationale du Canada pour la santé et sécurité psychologiques en milieu de travail](#) pour en savoir plus sur les facteurs professionnels qui peuvent affecter la santé mentale.



Ressources pour les employeurs

Services de soutien communautaire

- [Espace mieux-être Canada](#)
- [Services de crises du Canada](#)
- [Lignes d'assistance en cas de suicide au Canada](#)

Formation

- [Association québécoise de prévention du suicide](#)
- [Premiers soins en santé mentale](#)
- [L'esprit au travail](#)

Approches organisationnelles

- [Détecter une personne vulnérable au suicide et l'accompagner adéquatement](#)
- [Prévention du suicide : approches organisationnelles](#)
- [Norme nationale du Canada pour la santé et sécurité psychologiques en milieu de travail](#)

Soutenir des employés après un suicide

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



Conseils pour les gestionnaires

1. Comprenez le rôle que vous jouez dans la prévention du suicide.

- Remarquez tout changement de comportement chez les membres de votre équipe et/ou s'ils ont parlé du suicide ou exprimé des sentiments de stress ou d'anxiété accrus.
- Faites le point régulièrement et n'attendez pas pour leur rappeler l'information, les soutiens et les ressources qui existent.
- Faites preuve de souplesse quant au temps dont ils ont besoin pour leurs rendez-vous psychologiques et autres.
- Demandez conseil à votre service des ressources humaines ou programme d'aide aux employés.

2. Soutenez les membres de votre équipe à risque en leur demandant : « que puis-je faire pour vous soutenir? »

- Si vous vous inquiétez, demandez au membre de votre équipe s'il pense au suicide.
 - ◇ Le fait de poser des questions sur le suicide n'augmente pas le risque de suicide et ne plantera pas l'idée dans son esprit. Cela peut au contraire être l'occasion d'avoir une conversation ouverte.
 - ◇ Soyez prêt à une réponse en « oui » ou en « non » (voir la section [guide de conversation en cas de crise](#) ci-dessous..
 - ◇ Travaillez avec l'employé pour bâtir un plan pour faire le point régulièrement (au besoin) et un plan d'adaptations (voir [Un outil pour favoriser la réussite du personnel](#) ou le [guide en anglais sur les adaptations](#)).
 - ◇ Si le membre de votre équipe a besoin de congés, travaillez ensemble pour créer un plan convenable de retour au travail et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour le soutenir.
- Assurez en tout temps la confidentialité.

3. Soutenez les membres de votre équipe après une perte due au suicide d'un employé ou d'un proche.

- Approchez votre équipe avec compassion.
- Faites preuve de disponibilité, de souplesse et de conscience. Les employés peuvent connaître du choc et de la douleur, ce qui peut affecter leur capacité à se concentrer. Ils peuvent aussi avoir besoin de temps pour digérer la situation ou faire leur deuil et avoir besoin de souplesse dans leur emploi du temps. N'oubliez pas que les personnes peuvent faire leur deuil de différentes façons, et que leurs besoins pourraient différer.
- Consultez les politiques de ressources humaines, le cas échéant.
- Donnez accès à de l'information et des ressources, comme le programme d'aide aux employés et/ou du soutien communautaire (par exemple, [Espace mieux-être Canada](#)) pour soutenir les employés en cette période difficile.
- Si la famille d'un employé décédé a accepté de donner les détails sur des funérailles ou des dons, veillez à les communiquer aux employés. Si la famille a opté pour un service privé, communiquez ces souhaits également, pour que les employés ne soient pas dans le noir.

Ressources pour les gestionnaires

Les gestionnaires et la prévention du suicide

- [The Role of Managers in Preventing Suicide in the Workplace](#)

Soutenir les membres à risque de l'équipe

- [Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19](#)
- [Comment puis-je aider une personne en détresse psychologique?](#)

Après la perte d'un employé ou d'un proche d'employé due au suicide

- [Guide d'intervention en situation de décès par suicide ou de situations traumatisantes](#)



Conseils pour les travailleurs

1. Donnez la priorité à votre propre santé mentale.

Recognize physical or emotional indicators such as feelings of chronic fatigue, digestive problems, heaviness, hopelessness, despair, lack of motivation, or a feeling of disconnectedness. Online tools like the [Mental Health Continuum Self-Check](#) and [Check Up from the Neck Up](#) can help.

2. Ouvrez-vous sans avoir peur d'être jugé.

- Talk about how you are feeling – to your manager, a co-worker you trust, or someone who's been trained in [Mental Health First Aid](#).
- Access counselling through your benefits, employee assistance program, or community resources.
- Set up a plan for regular check-ins with your manager or a trusted co-worker.

3. Trouvez de l'espoir et bâtissez votre résilience après une tentative de suicide ou une perte due au suicide.

- Donnez-vous du temps et soyez conscient des effets du deuil et de la perte sur votre santé mentale et physique.
- Adoptez des stratégies d'adaptation saines. Par exemple, demeurez connecté aux autres, faites du sport (même les marches courtes comptent), reposez-vous lorsque vous en avez besoin, commencez un nouveau loisir ou activité créative, et faites des activités quotidiennes qui vous apportent de la joie.
- Prenez la température de vos sentiments et comportements, et sachez quand demander de l'aide. Les outils virtuels, comme l'[outil d'auto-observation du continuum](#) ou l'[évaluateur de santé mentale](#) peuvent aider.
- Parlez au fournisseur de votre programme d'aide aux employés, à votre médecin de famille ou à d'autres soutiens communautaires, comme [Esprit mieux-être Canada](#).



Ressources pour les travailleurs

Ressources et webinaires

- [Vidéos sur la sensibilisation à la santé mentale](#)
- [Espace mieux-être Canada](#)
- [Prévention du suicide : Créer un plan de sécurité](#)
- [Blogue : De l'importance de faire le point avec soi-même](#)

Trousses à outils

[Trousse d'outils en prévention du suicide](#)

Planification en cas de crise

- [Services de crises du Canada](#)
Numéro à appeler en cas de crise 24 h sur 24, 7 jours sur 7 : 1-833-456-4566
TEXTE : 45645 (16 h – minuit, heure de l'Est)
- [CMHA Finding Help](#)
- [Trouvez votre ACSM locale](#)
- Services d'urgence : 911



Conseils pour les collègues

1. Apprenez à identifier les collègues qui pourraient être à risque de se suicider.

- Les collègues peuvent être les premiers à remarquer un déclin de la santé mentale de leurs collègues.
- Si un collègue a des signes de détresse émotionnelle ou un changement remarquable de comportement (échéance manquée, manque de participation, grande irritabilité) ou a parlé de suicide, demandez-lui comment il va.
- Approchez-le avec compassion et posez des questions. Puisque nous ne savons pas ce que la personne traverse, la gentillesse doit être notre réaction par défaut. N'oubliez pas, un changement de comportement a toujours une raison. Ne supposez pas que vous savez pourquoi.

2. Soyez prêt à avoir des conversations ouvertes.

- Demandez à vos collègues comment ils se sentent.
- Encouragez-les à demander de l'aide.
- Écoutez et communiquez sans porter de jugement (voir notre [Fiche de conseils sur l'écoute active](#)).

3. Apportez du soutien en continu après une crise ou une perte.

- Faites le point régulièrement avec votre collègue, mais soyez conscient de vos propres limites en la matière.
- Invitez-le à manger, à boire un café, à parler par téléphone ou vidéo, mais sachez aussi quand lui donner de l'espace.
- Écoutez avec empathie, et n'ayez pas peur d'adresser votre collègue à un professionnel.



Ressources pour les collègues

Reconnaître les signes avant-coureurs chez vos collègues

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

Avoir des discussions ouvertes et de soutien

- [Comment aider un ami en détresse psychologique](#)
- [Ressources locales et soutien](#)

Providing ongoing support

- [La réintégration professionnelle après une tentative de suicide](#)
- [Après un suicide : de l'aide pour ceux qui restent](#)
- [Services de crise du Canada – Ressources locales et soutien](#)



Conseils pour les travailleurs qui voient des clients

Les conseils suivants s'adressent aux travailleurs qui pourraient se retrouver à interagir avec un client (ou une personne externe à l'organisation) qui communique des pensées suicidaires.

1. Préparez les ressources nécessaires avant ces interactions.

- Ayez à portée de main les coordonnées de votre programme d'aide aux employés. Ajoutez les lignes d'assistance et de détresse à vos répertoires téléphoniques pour y avoir accès rapidement.
- Ayez à portée de main le numéro des Services de crises du Canada : 1-833-456-4566.

2. Réagissez rapidement en période de détresse.

- Si du soutien supplémentaire est nécessaire (et si la personne vous en donne la permission), lancez un appel communautaire entre vous, le client et Services de crises du Canada.
- En cas de doute, appelez le 911, ce qui ne requiert aucune information confidentielle.

3. Faites un bilan après chaque situation de crise.

Faites un bilan avec votre gestionnaire, les ressources humaines ou un représentant du programme d'aide aux employés dès que possible une fois la crise passée



Ressources pour les travailleurs qui interagissent avec des clients

Prévention du suicide et ressources au Canada

[Suicide : comment reconnaître les signes?](#)

Comment parler à des clients/membres ou autres

[Comment parler du suicide avec un proche?](#)

Se préserver après avoir apporté son soutien à des clients

[Prévention du suicide : Découvrir les signes d'alarme](#)





Guide de conversation en cas de crise

Lorsque l'on parle à quelqu'un (ou que l'on observe son comportement), les étapes suivantes peuvent être suivies pour l'aider à trouver l'information, les ressources et le soutien dont il a besoin.



Ayez une conversation sur ses sentiments et sur ce que vous avez observé. Expliquez ce que vous avez remarqué dans son comportement et ayez une conversation ouverte à ce sujet.



Demandez à la personne si elle pense à se faire du mal ou à se suicider. (Lui poser la question directement ne lui donnera pas l'idée de le faire si elle n'y pense pas déjà.)



Demandez-lui si elle a un plan. A-t-elle consacré beaucoup de temps et d'énergie à mettre au point un plan pour se faire du mal? A-t-elle déjà choisi un moment et un endroit? Y a-t-il des antécédents de pensées suicidaires?



Aidez-la à se faire un plan de sécurité. Demeurez avec elle et aidez-la à formuler un plan qui comprend des ressources appropriées. Veillez à ce qu'elle soit en sécurité et ait eu accès à ces ressources avant de la laisser seule.



Concentrez-vous sur ce que la personne peut faire au lieu de sur ce qu'elle ne peut pas faire.



Si vous ne pouvez pas demeurer avec elle jusqu'à ce qu'elle soit en sécurité, ayez un autre plan en place pour qu'elle ne soit pas seule en cette période difficile. Cela pourrait comprendre un appel à une ligne d'assistance ou le fait de demander de l'aide à des amis, de la famille ou des collègues s'ils se sentent à l'aise pour apporter leur aide.



Appelez les urgences si vous ne pouvez pas la faire intervenir dans un plan de sécurité ou si votre conversation avec elle vous inquiète.



Approfondissez la question dans cette vidéo de 10 minutes en anglais du Centre for Suicide Prevention : [How Do I Talk to Someone Thinking of Suicide](#)

De l'aide existe pour vous et ceux qui se trouvent dans votre milieu de travail.

Si vous êtes en détresse, prenez contact avec le centre de crise le plus proche de vous :

- Site : [Services de crises du Canada](#)
- Appel gratuit : 1-833-456-4566 (24-7)
- Texte : 45645 (16 h - minuit, heure de l'Est)





Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (Ontario) Canada K1R 1A4

Tél : 613.683.3755

Tétec : 613.798.2989

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.mentalhealthcommission.ca

 @CSMC_MHCC  /theMHCC  /1MHCC  @theMHCC

 /Commission de la santé mentale du Canada

Remerciements

Ce document a été rédigé par la Commission de la santé mentale du Canada, en concertation avec de nombreuses parties prenantes de différents milieux de travail et d'experts du domaine de la santé mentale et de la prévention du suicide en milieu professionnel.

Nous souhaitons remercier les personnes suivantes, pour leur révision et leurs commentaires sur la création de la fiche conseil :

Dr. Keith Dobson

Dr. Bill Howatt

Tara Adams

Mary Ann Baynton

Dr. Sally Spencer

Conseil des jeunes de la CSMC

Groupe couloir de la CSMC

Personnel du projet, Commission de la santé mentale du Canada

Liz Horvath

Tiana Field-Ridley

Nitika Riwari

Natalia Uribe

Karla Thorpe

Denise Waligora



Santé
Canada

Health
Canada

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