

## Avant de commencer :

La bande audio est disponible en mode radiodiffusion,  
par les haut-parleurs de votre ordinateur.

En cas de difficultés techniques, communiquez avec  
Adobe Connect au 1-800-422-3623.

Veillez répondre au sondage du coin supérieur droit  
de l'écran afin d'indiquer le nombre de participants  
provenant de votre organisme (autre que vous) qui  
assistent au présent webinaire.



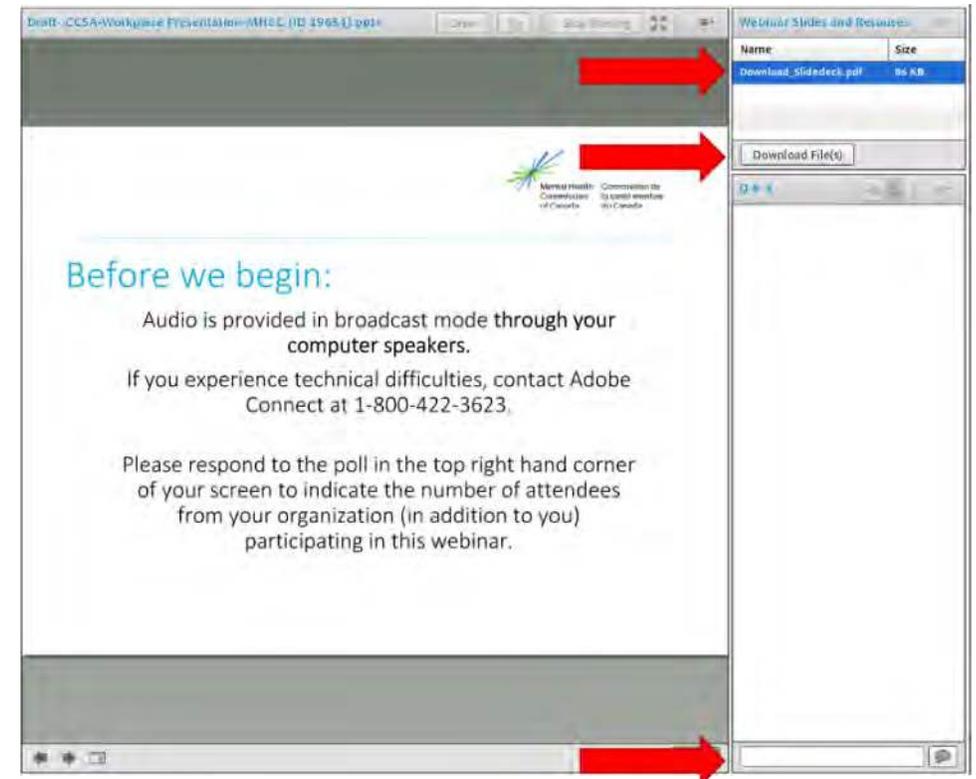
# Mythes et faits : La prévention du suicide en milieu de travail

Centre de prévention du suicide

21 novembre 2017

# Notes d'administration interne

- La bande audio est disponible en mode radiodiffusion, par les **haut-parleurs de votre ordinateur**.
- Le présent webinaire est enregistré.
- En cas de difficultés techniques, communiquez avec Adobe Connect au 1-800-422-3623.



## Conférenciers :



**Hilary Sirman, baccalauréat ès arts (avec distinction) / baccalauréat en éducation, maîtrise en administration publique**

Directrice de l'impact et de l'engagement  
Centre de prévention du suicide



**Robert Olson, baccalauréat ès arts, maîtrise en bibliothéconomie et sciences de l'information**

Bibliothécaire et auteur  
Centre de prévention du suicide



centre for  
suicide prevention

# La prévention du suicide en milieu de travail

Webinaire de la Commission de la santé mentale du Canada

*Novembre 2017*

**Hilary Sirman**, baccalauréat ès arts (avec distinction) / baccalauréat en éducation, maîtrise en administration publique

Directrice de l'impact et de l'engagement

**Robert Olson**, baccalauréat ès arts, maîtrise en bibliothéconomie et sciences de l'information

Bibliothécaire et auteur

# Bienvenue

**Vos pourriez avoir les réflexions ci-dessous...**

*La situation économique a-t-elle une incidence sur le taux de suicide?*

*Un(e) collègue m'inquiète... Que pourrais-je lui dire?*

*Je ressens beaucoup de stress au travail et je ne suis pas certain(e) de tenir le coup...*

# Ordre du jour

## Aperçu

- **Mythes et faits sur le suicide (101)**
- **Le milieu de travail et le suicide**
  - Signes précurseurs
  - Statistiques et faits
  - À la suite du suicide d'un(e) collègue
- **Centre de prévention du suicide**
  - Éducation et formation
  - Ressources

# Que savez-vous du suicide?

101

**Davantage d'hommes  
décèdent par suicide.**

# FAIT

Le taux de suicide chez les hommes est historiquement plus élevé au Canada.

Au Canada, le rapport du suicide hommes-femmes est de 3:1.

2013 : Au Canada, le taux de suicide chez les hommes était de 17,4 comparativement à 5,7 chez les femmes pour la même année.

Santé Canada 2010 : Le taux de suicide chez les jeunes hommes autochtones âgés de 15 à 24 ans est de 126 sur 100 000, comparativement à 35 sur 100 000 chez les femmes autochtones.

**Les jeunes constituent le groupe d'âge le plus touché par les décès par suicide.**

A close-up, black and white photograph of an elderly man's face, showing his eyes, nose, and mouth. The lighting is dramatic, with one side of his face in shadow.

# MYTHE

On compte le plus grand nombre de décès par  
suicide  
chez les hommes âgés de 40 à 65 ans.

**Le taux de suicide est plus  
élevé durant le temps des Fêtes.**



# MYTHE

*Le taux de suicide est relativement le même durant l'année.*

Il augmente légèrement après la période des Fêtes, en janvier, et atteint son paroxysme au début du printemps.

**Un état dépressif est noté dans  
au moins 50 p. 100 de tous les  
suicides.**

# FAIT

A silhouette of a person standing on a dark, rocky ridge against a dramatic sunset sky with orange and yellow clouds.

*Les personnes atteintes d'un trouble dépressif risqueraient 25 fois plus de mourir par suicide que la population générale.*

**À l'échelle mondiale, on  
compte davantage de  
décès attribuables au  
suicide qu'à la guerre et  
aux homicides ensemble.**

# FAIT

Plus de 800 000 personnes décèdent par suicide chaque année, alors que 500 000 personnes *décèdent en raison de la guerre ou d'un homicide.*

**Demander à une personne si elle est  
suicidaire pourrait lui donner des  
idées.**

# MYTHE

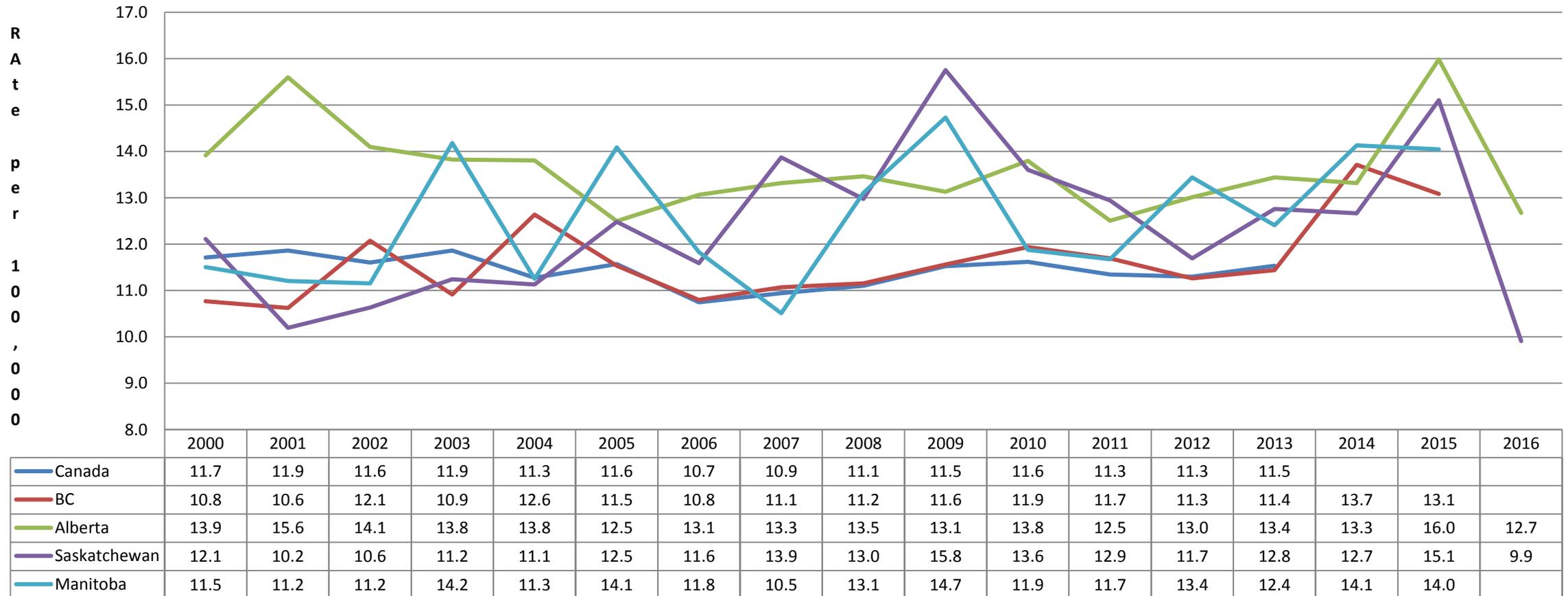
Discuter avec une personne qui pourrait être à risque de suicide pourrait réduire les chances qu'elle passe à l'acte.

# Le suicide au Canada (par 100 000)



	<u>2014</u>	<u>2015</u>	<u>2016</u>	
◦ <b>Nunavut</b>	<b>75</b>	<b>87,6</b>	<b>86,3</b>	
◦ T.N.-O		29,4	24,7	-
◦ Yukon	21,7	18,7	29,3	
◦ <b>Nouveau-Brunswick</b>	<b>16</b>	-	-	
◦ Manitoba	14,1	14,0	-	
◦ C.-B.	13,7	13,1	-	
◦ Québec	13,7	14,2	-	
◦ <b>Alberta</b>	<b>13,3</b>	<b>16,0</b>	12,7	
◦ T.-N.-L	13	-	-	
◦ Saskatchewan	12,7	15,1	9,9	
◦ <b>Nouvelle-Écosse</b>		11,9	14,4	<b>14,1</b>
◦ Ontario	9,7	9,7	-	
◦ Î.-P.-É.		8,9	7,5	-

Suicide Rates Western Provinces & Canada

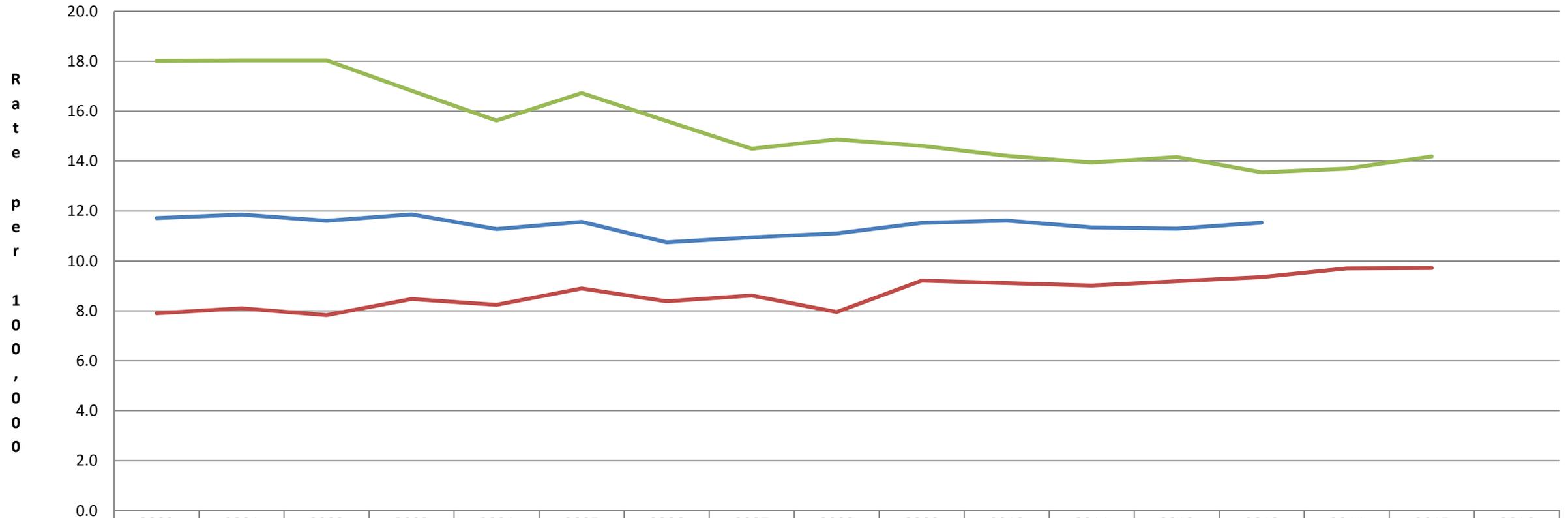


# Centre du Canada : Québec

# 14,2

(2015)

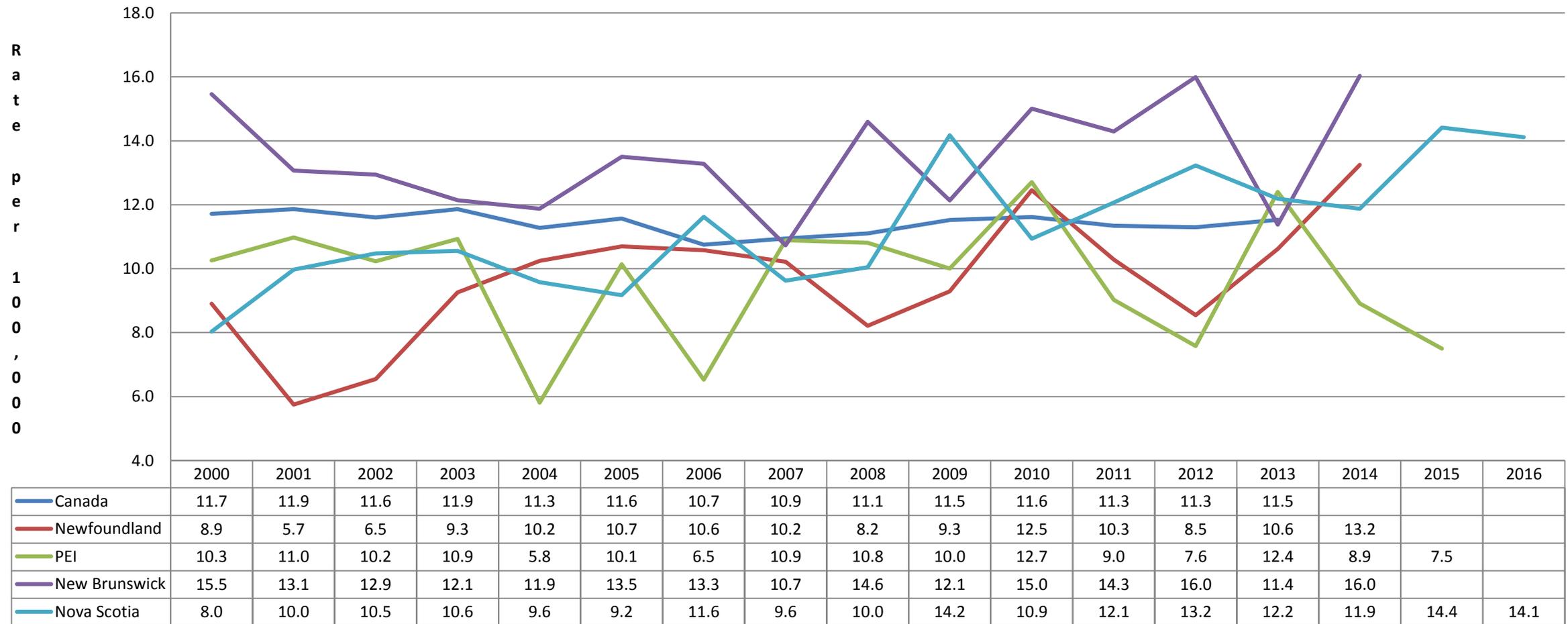
Suicide Rates Central Canada & Canada



	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Canada	11.7	11.9	11.6	11.9	11.3	11.6	10.7	10.9	11.1	11.5	11.6	11.3	11.3	11.5			
Ontario	7.9	8.1	7.8	8.5	8.2	8.9	8.4	8.6	8.0	9.2	9.1	9.0	9.2	9.4	9.7	9.7	
Quebec	18.0	18.0	18.0	16.8	15.6	16.7	15.6	14.5	14.9	14.6	14.2	13.9	14.2	13.5	13.7	14.2	

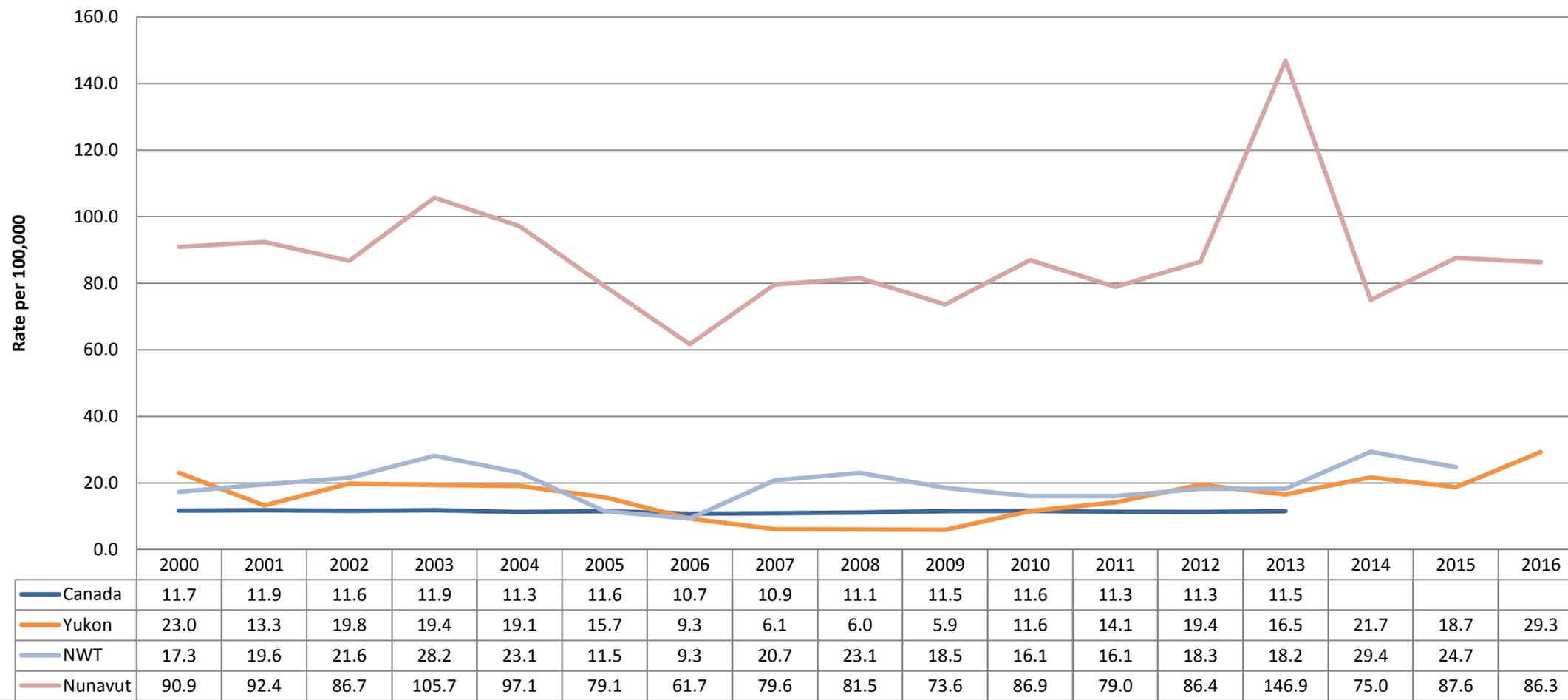
# Maritimes : Nouveau-Brunswick 16 (2014)

Suicide Rates Maritime Provinces & Canada



# Territoires : Nunavut 87,6 (2015)

## Suicide Rates Territories, Nunavut & Canada



# Le milieu de travail et le suicide



- **Signes précurseurs :**

- Le bonheur après une période marquée par la dépression.
- Être plus agressif ou stressé qu'à l'habitude.
- Commentaires relatifs à la fatigue.
- Commentaires relatifs à divers « fardeaux ».
- Absentéisme.
- « Présentéisme ».

- **Signes précurseurs nécessitant une action immédiate :**

- Discuter de vouloir mourir ou se suicider.
- Rechercher une façon de se suicider ou prévoir un plan à cet égard.
  - *Si une personne agit d'une telle façon en milieu de travail, appelez le 9-1-1.*

# Statistiques et faits



- Total des pertes de coûts liés à la productivité au Canada en raison d'une piètre santé mentale en 2011 : **6 milliards de dollars**. (Commission de la santé mentale du Canada, 2013.)
- Pour chaque augmentation du taux de chômage de **1 p. 100**, il y a une augmentation du taux de suicide de **0,79 p. 100**. (Stuckler et autres, 2009)
- Le coût moyen d'un seul suicide est de **1.7 million de dollars US**. (Suicide Prevention Resource Center, 2015)
- Estimation des coûts directs et indirects liés au suicide en Alberta en 2015 est de **811 millions de dollars**. (Anielski, 2015)
- Au Canada, **70 p. 100 des personnes décédées par suicide** sont des adultes en âge de travailler (30-64 ans). (Mustard et autres, 2010)

# Prévention du suicide en milieu de travail

## Mesures de prévention :

- Promotion de la santé mentale à l'échelle de l'organisme.
- Accès aux mesures de soutien de santé mentale par l'intermédiaire du milieu de travail (PAEF et service des ressources humaines, etc.).
- Sensibilisation à la prévention du suicide et formation connexe.
- Culture dans laquelle la sollicitation de l'aide est soutenue.



## Comment discuter avec un(e) collègue :

- **Mentionnez** que vous avez remarqué des changements sur le plan de son comportement et que cela vous préoccupe...
- **Demandez** directement : « *Pensez-vous au suicide ?* », et s'il ou elle en a un plan à cet égard.
- **Proposez** des ressources offertes par l'intermédiaire de votre organisme ou de la communauté.

# À la suite d'un suicide



- La postvention constitue une intervention critique.
- Réponse rapide et adéquate.
- Immédiatement à la suite d'un suicide, les cadres devraient :
  - Répondre à la famille et communiquer la nouvelle aux collègues.
- Quelques jours à la suite d'un suicide :
  - Identifier les employés ayant été touchés par l'événement et veiller à ce qu'ils reçoivent des services de soutien aux endeuillés.
- Durant les mois et les années suivants :
  - Veiller à la mise en place de mesures préventives.

# Apprentissages tirés de milieux de travail



- Il ne s'agit pas uniquement du « problème des ressources humaines ».
- Les employés aiment recevoir des renseignements.
- Tous les membres de l'organisme connaissent au moins une personne touchée par le suicide.
- La stigmatisation et la « culpabilité du survivant » peuvent empêcher certains employés de solliciter de l'aide.
  - Discutez-en ouvertement.
  - Établissez une culture dans laquelle vous accordez autant de valeur à la sécurité psychologique et émotionnelle des employés que leur santé physique.

# Éducation permanente

---

Outiller la population canadienne afin  
*qu'elle intervienne auprès des personnes*  
susceptibles de se suicider depuis 1981.

# Comment aider

**Renseignez-vous. Suivez un atelier.**

**Établissez une culture dans laquelle vous accordez autant de valeur à la sécurité psychologique et émotionnelle des employés que leur santé physique.**

**Les ateliers permettent d'acquérir les habiletés en matière de prévention du suicide ci-dessous:**

- Identifier les signes
- Écouter activement
- Discuter directement du suicide
- Lier les personnes aux ressources

# Ateliers en milieu de travail

safeTALK



*Vigilance à l'égard du suicide*

Un atelier d'une demi-journée pour apprendre à reconnaître les signes et comment solliciter de l'aide pour une personne à risque de suicide.

ASIST



*Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide*

Premiers soins en situation de suicide. Atelier de deux jours axé sur l'acquisition de compétences en matière d'intervention auprès d'une personne susceptible de se suicider.

# Ressources gratuites sur le Web – accès en tout temps

**Ressources**  
**[www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca)**

## **Matériel à imprimer, à télécharger et à partager :**

- Affiches
- Brochures
- Cartes d'aide
- Résumés graphiques
- Vidéos
- Trousses
- Données statistiques
- Base de données comprenant plus de 45 000 documents

# Autres ressources

## Liens vers les ressources citées dans le présent webinaire :

- La trousse de prévention du suicide en milieu de travail : <https://www.suicideinfo.ca/resource/workplace-suicide-prevention/>
- Données statistiques sur le suicide : <https://www.suicideinfo.ca/resource-type/statistics/>
- safeTALK : <https://www.suicideinfo.ca/workshop/safe-talk/>
- ASIST : <https://www.suicideinfo.ca/workshop/asist/>



centre for  
suicide prevention

# Merci!

**La prévention du suicide, c'est l'affaire de tout le monde!**

*Restez en contact...*

Facebook [centreforsuicideprevention](#)

Twitter [@cspyyc](#)

[suicideinfo.ca](#)



**Canadian Mental  
Health Association**  
*Mental health for all*

# Questions?



## Avez-vous apprécié notre présentation?

Vous recevrez bientôt  
un courriel comprenant une  
enquête de satisfaction.





# Merci!

CSMC – [webinaire@commissionsantementale.ca](mailto:webinaire@commissionsantementale.ca)

 @MHCC\_

 /theMHCC

 @theMHCC

 /1MHCC

 /Mental Health Commission of Canada