

Situations de crise psychosociale en milieu de travail

Trousse d'information sur le soutien et la prévention

Direction de santé publique de la Montérégie

Août 2024

Introduction

Il arrive que des événements ou des situations de vie ou au travail perturbent le quotidien de façon majeure et créent un déséquilibre. Si les ressources personnelles n'arrivent pas à rétablir l'équilibre, une détresse émotionnelle peut s'installer. On parle alors d'une situation de crise psychosociale. Celle-ci peut concerner une ou plusieurs personnes.

Les milieux de travail ne sont pas à l'abri de situations de crise. C'est pourquoi le présent outil vise à informer les milieux de travail pour les aider à soutenir le personnel qui rencontre des difficultés, à prévenir les situations de crise et à y faire face. Il contient les sections suivantes :

- [Situations individuelles](#) (ex. : un(e) employé(e) vit une crise personnelle);
- [Situations dans le milieu](#) (ex. : accident grave, décès d'un(e) collègue, agression par un client), p. 6;
- [Ressources d'aide gratuites](#), p. 8.

Situations individuelles

Pour diverses raisons, il peut être difficile de demander de l'aide. Par exemple, il existe encore des préjugés sur la santé psychologique¹. Puisque les personnes ayant besoin d'aide ne le diront pas nécessairement de façon claire, il est important d'être proactif pour les aider et les sortir de leur isolement².

Comment identifier une personne qui ne va pas bien?

Il est important que vous soyez **disponible, attentif et à l'écoute** des gens qui vous entourent. Vous pourrez remarquer des **changements** par rapport à leurs attitudes et comportements habituels. Un seul gros changement ou plusieurs petits changements devraient sonner l'alarme. Par exemple, une personne qui ne va pas bien pourrait :

- s'isoler plus;
- s'absenter plus;
- accumuler les erreurs et les retards;
- avoir du mal à travailler avec ses collègues;
- moins soigner son apparence;
- perdre l'intérêt pour ce qu'elle aime;
- être moins concentrée ou productive;
- avoir des problèmes de mémoire;
- être plus fatiguée;
- être plus irritable, pessimiste ou triste;
- avoir des changements brusques d'humeur;
- avoir une absence d'émotions^{1, 3}.



Quels signes peuvent indiquer qu'une personne pense au suicide?

Plusieurs changements de comportement peuvent l'indiquer. Par exemple, la personne peut :

- tenir des propos inquiétants (ex. : « Vous serez bientôt débarrassés de moi », « Vous seriez mieux sans moi », « Je ne m'en sortirai jamais »);
- vous demander si vous avez déjà pensé au suicide;
- montrer un intérêt soudain pour tout ce qui est en rapport avec la mort;
- se renseigner sur les moyens de se suicider;
- faire son testament ou léguer ses effets personnels;
- faire ses adieux;
- avoir un regain soudain d'enthousiasme ou un retour au calme après une période de grand découragement³.

Comment aider quelqu'un qui semble aller moins bien ou qui se confie à nous? ^{1, 4, 5, 6, 7, 8}

Une fois que vous avez remarqué qu'une personne agit d'une façon différente ou inquiétante, ou qu'elle se confie à vous, vous pouvez entamer une conversation de soutien avec elle. Votre rôle n'est pas d'agir comme un psychologue ni de « guérir » la personne, mais de **l'écouter**, de **l'aider** dans sa recherche de solutions et de **l'encourager** à faire appel à une ressource d'aide si pertinent (voir les [p. 8-9](#) pour une liste de ressources).

La conversation ne vise pas nécessairement à résoudre des problèmes. Permettre à la personne de parler de ses problèmes en sécurité et lui montrer que vous êtes là pour elle est aussi une façon d'aider. De plus, le simple fait de remarquer et de valider ses sentiments ou son comportement peut l'aider à se sentir valorisée. La conversation pourrait aussi l'amener à voir des changements qu'elle n'avait pas remarqués.

Au besoin, n'hésitez pas à vous faire accompagner (p. ex., d'un collègue proche de la personne).

Conseils pour mener une conversation de soutien

Commencez par trouver le bon moment pour aborder la personne dans un milieu calme et à l'abri des oreilles indiscrètes. Assurez-lui que la discussion restera confidentielle.

1. Demandez-lui la permission d'exprimer vos préoccupations.

1.1 Si elle dit non, voir le point 2.2.

1.2 Si elle accepte, dites-lui ce que vous avez observé et qui laisse croire qu'elle ne va pas bien, puis invitez-la à parler de sa situation si elle le désire (ex. : « Est-ce que tout va bien? Veux-tu en parler? »).

★ Astuce : utilisez des phrases au « je » et nommez précisément ce que vous avez observé.

2. Une fois vos préoccupations exprimées, deux principaux scénarios sont possibles.

2.1. Si la personne reconnaît qu'elle ne va pas bien :

- Demandez-lui ce qui se passe. Faites preuve d'**écoute** et d'**empathie**.

★ Astuce : lorsque la personne s'ouvre à vous, ne l'interrompez pas.

★ Si elle n'est pas à l'aise de vous en parler, suggérez-lui de parler à quelqu'un d'important pour elle ou à une ressource d'aide (ex. : programme d'aide aux employés [PAE], ressources à la [p. 8](#)).

★ Si la personne est en grande détresse, vous pouvez lui demander ouvertement si elle pense au suicide (ex. : « Est-ce que c'est tellement dur actuellement que tu penses au suicide? »).

- ★ Si elle tient des propos inquiétants, demandez-lui de les clarifier (ex. : « Quand tu dis que tu as des idées noires, est-ce que ça signifie que tu penses au suicide? »).
- Discutez avec elle de ce qui l'aiderait. Faites équipe avec elle pour trouver des solutions réalistes.
- ★ Astuce : **évit**ez autant que possible **de donner des conseils**. Demandez-lui plutôt ce que vous pouvez faire pour l'aider. Ceci l'aidera à se concentrer sur ce dont elle a besoin et vous évitera de donner un mauvais conseil.
- ★ Vous pouvez lui suggérer de faire appel au PAE de votre milieu s'il y en a un, ou à d'autres ressources adaptées à sa situation (ex. : ressources à la [p. 8](#)). Vous pouvez aussi lui proposer de l'accompagner dans ses démarches (ex. : être présent pour appeler une ressource).

2.2 Si la personne ne souhaite pas en parler :

- Dites-lui que vous restez disponible si elle souhaite vous en parler à un autre moment.
- Dites-lui que son bien-être est important pour vous.
- Demandez-lui la permission de reprendre de ses nouvelles bientôt pour savoir comment elle va.

Dans tous les cas, gardez un contact avec la personne et continuez de veiller sur elle avec **bienveillance**.

À éviter

- Ne tentez pas de poser un diagnostic.
- Ne vous improvisez pas psychologue ou travailleur social.
- Évitez de porter des jugements, de faire des suppositions sur les raisons des changements observés ou de tirer des conclusions sur la situation.
- Évitez les phrases au ton accusateur (ex. : « Tu n'es plus le même! »).
- Ne minimisez pas ce qui vous est décrit, même de façon involontaire (ex. : « Dis-toi que ça pourrait être pire! », « Au moins, tu n'es pas... »).
- N'essayez pas d'influencer la personne ou de modifier sa perception de la réalité.
- N'insistez pas sur le soutien ou les ressources qu'elle ne désire pas.

Quoi faire si quelqu'un exprime ou semble avoir des idées suicidaires?

Une personne qui vit de la détresse ne pense pas nécessairement au suicide. **La seule façon de savoir si une personne y pense, c'est de lui poser la question directement et au présent.** Cela ne lui donnera pas l'idée de s'enlever la vie, mais lui permettra de se confier, ce qui pourrait l'aider à se sentir soulagé^{2, 8}.

Voici quelques exemples de façons de poser la question :

- Est-ce que tu penses au suicide?
- Est-ce que tu envisages de mettre fin à tes jours?
- Est-ce que tu as l'intention de t'enlever la vie⁸?



Si la personne pense au suicide

Il faut toujours prendre les idées suicidaires au sérieux. Cependant, une personne qui pense au suicide n'est pas nécessairement en danger⁸.

Évaluer le risque d'un passage à l'acte suicidaire est complexe, alors il est important de **communiquer** avec une **ressource d'aide formée** pour le faire. Par exemple, vous pouvez :

- Suggérer à la personne de communiquer avec les intervenants du 1 866 APPELLE ou de suicide.ca pour avoir de l'aide, en lui proposant d'assister à l'appel si elle le désire;
- Communiquer avec ces ressources après avoir parlé avec la personne^{2, 8}.

Pour vous aider à savoir s'il faut appeler les services d'urgence (911), vous pouvez demander à la personne si elle sait comment elle veut se suicider, où elle pense le faire et quand elle veut le faire (C-O-Q). Plus le plan est précis, le moyen accessible et le moment proche, plus il faut intervenir vite⁸.

Voici d'autres exemples de situations dans lesquelles vous devriez appeler le **911** :

- La personne est dans un état de crise qui met sa vie en danger.
- La personne a commis un geste suicidaire ou s'apprête à en faire un.
- La personne part en disant qu'elle s'en va se suicider.
- La personne dit qu'elle pourrait se suicider dans les prochaines heures.
- La personne menace de mettre d'autres vies en danger.
- La personne dit qu'elle entend des voix qui lui disent de se tuer ou de tuer quelqu'un d'autre⁸.



Vous n'avez **pas besoin d'être certain** pour demander de l'aide. Si vous avez l'impression que la personne pourrait se suicider ou blesser quelqu'un :

- appelez le 911 si le danger vous paraît imminent;
- appelez le 1 866 APPELLE si vous pensez avoir un peu de temps, pour qu'un(e) professionnel(le) vous aide à prendre une décision⁶.

Si la personne répond qu'elle ne pense pas au suicide

Profitez-en pour l'écouter et lui dire que vous êtes là pour elle si elle y pense dans l'avenir et qu'elle veut en parler⁸. Rappelez-lui l'existence de ressources comme Info-Social et 1 866 APPELLE.

À éviter⁹

- Évitez de moraliser la personne ou de la provoquer.
- Évitez de minimiser ses problèmes ou de banaliser les comportements suicidaires.
- Ne lui dites pas de ne plus penser à la mort.
- Ne lui donnez pas vos recettes de bonheur. Chacun a sa propre conception du bonheur.
- Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir (ex. : « Je te promets que tout va s'arranger »).
- Aidez la personne à chercher des solutions, mais évitez de tout faire à sa place.
- Ne gardez pas le secret. Si la personne vous demande de ne pas en parler à autrui, il est possible de promettre la discrétion tout en cherchant des intervenants à qui parler de la situation.



Apprendre à connaître et à respecter ses limites^{4, 5, 10}

Gardez en tête que vous n'êtes pas thérapeute et que votre propre bien-être est important. Si vous avez une discussion avec une personne qui a besoin d'aide :

- clarifiez que vous êtes là pour elle dans un rôle de soutien;
- suggérez-lui de faire appel à des ressources appropriées pour avoir de l'aide professionnelle;
- évitez de donner des conseils, car ils pourraient être inadéquats et avoir des impacts indésirables;
- exprimez vos limites quand l'aide dont la personne a besoin dépasse vos capacités (ex. : « J'aimerais beaucoup t'aider, mais je ne peux pas te conseiller sur ce sujet. Cependant, je pourrais t'aider à trouver une personne capable de te guider. »);
- faites appel à une ressource d'aide (ex. : centre de crise, 1 866 APPELLE, tout autre organisme pertinent selon la situation) si vous avez vous-même besoin d'aide pour composer avec la situation ou voulez des conseils de professionnels.

N'oubliez pas qu'une personne en détresse psychologique peut tenir des propos qui suggèrent qu'elle risque de se faire du mal, d'être blessée ou de faire mal à autrui. **Si vous vous inquiétez pour la sécurité de quelqu'un, appelez le 911 pour signaler vos craintes et avoir de l'information sur la marche à suivre.**

Comment l'employeur peut-il aider?

Les interventions décrites précédemment sont des interventions individuelles. Pour être plus efficaces, elles peuvent être accompagnées d'**actions organisationnelles** visant à prévenir les situations de crise et à soutenir les employés dans le besoin ou qui aident leurs collègues. En voici des exemples :

- Identifier et **éliminer les facteurs de risque** présents dans le milieu de travail qui peuvent nuire à la santé psychologique du personnel, comme les sources de stress au travail¹, et leur donner la même importance qu'aux autres risques à la santé ou à la sécurité¹¹;
- Former des personnes-ressources qui pourront agir auprès d'employés dans le besoin, comme des :
 - [éclaireurs](#) (personnes formées sur le **territoire du CISSS de la Montérégie-Centre** pour repérer les personnes en détresse, les soutenir et les diriger vers des ressources d'aide);
 - [sentinelles en prévention du suicide](#) (adultes susceptibles d'être en contact avec des personnes en détresse ou à risque de suicide et formés pour les repérer, les soutenir et les diriger vers les ressources);
 - personnes formées en [premiers secours psychologiques](#) ou en [premiers soins en santé mentale](#).
- Créer un environnement qui encourage l'entraide et les interactions sociales, et dans lequel le personnel se sent à l'aise d'exprimer ses préoccupations ou de demander de l'aide¹¹;
- Rendre accessible au personnel une liste de ressources d'aide. Vous pouvez utiliser celle à la [p. 8](#) et y ajouter les ressources de votre organisation (ex. : programme d'aide aux employés);
- Offrir des activités de promotion de la santé, telles que :
 - des formations en leadership et en santé mentale pour les gestionnaires et les superviseurs afin qu'ils contribuent à promouvoir la santé mentale positive dans le milieu;
 - des activités ou des programmes (p. ex., en lien avec l'activité physique ou l'alimentation) pour aider le personnel à rester en bonne santé¹¹.



Situations dans le milieu de travail

Important^{12, 13, 14, 15}

Après un événement grave (ex. : suicide, agression, sinistre, autre événement à potentiel traumatique), il n'est **pas recommandé** de faire un **débriefing psychologique**. Ce dernier est un type d'intervention préventive impliquant une rencontre unique (sans suivi) auprès des victimes ou témoins d'un événement traumatique 1 à 3 jours après sa survenue, selon un protocole particulier.

Des études récentes montrent que le débriefing est inefficace pour aider les personnes à se rétablir. Il peut même avoir des effets indésirables (ex. : risque plus grand de symptômes post-traumatiques).

Toutefois, cela ne signifie pas qu'il ne faut rien faire après un événement grave dans un milieu.

- ★ Pour des conseils sur les façons d'aider les gens touchés, consultez les sections ci-dessous.
- ★ Pour **recevoir gratuitement de l'aide et des conseils de professionnels, communiquez avec une ressource** indiquée dans le document *Situations de crise psychosociale en milieu de travail : orientation vers les services d'aide et d'intervention* de la Direction de santé publique de la Montérégie (santeautravail.qc.ca/publication?itemId=6813&fileId=d11740).
- ★ Consultez les [p. 8-9](#) pour une liste de ressources que vous pouvez diffuser dans votre milieu.

Deuil (après un décès)

- Mieux vivre un deuil – comprendre les différentes phases et trouver des moyens de le surmonter : quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/decès/mieux-vivre-deuil
- Information et conseils sur le deuil, notamment celui d'un ou d'une collègue : mondeuil.ca

Suicide ou tentative de suicide

Information et conseils, y compris sur la prévention du suicide et le deuil après un suicide :

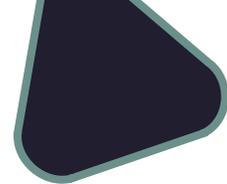
- [Suicide.ca](https://suicide.ca)
- [Commentparlerdusuicide.com](https://commentparlerdusuicide.com)

Si un **décès par suicide touche votre milieu**, communiquez avec un centre de prévention du suicide pour savoir quoi faire pour en limiter les impacts dans votre milieu et réduire la souffrance des personnes endeuillées. Consultez le aqps.info/bottin-de-ressources pour trouver l'organisme de votre secteur.

- ★ Suggestion : un milieu de travail peut aussi communiquer avec un centre de prévention du suicide pour mettre en place un programme de postvention (aqps.info/organisations-postvention) permettant de **préparer** le milieu à réagir en cas de décès par suicide.

Après une **tentative** de suicide, il n'est pas recommandé de déployer des interventions générales dans le milieu, car c'est un geste individuel qui doit rester confidentiel. Offrir des interventions individuelles aux personnes touchées ou vulnérables est plutôt recommandé. Communiquez avec un centre de crise ou de prévention du suicide pour plus d'information. De plus, vous pouvez :

- aider la personne à réintégrer son milieu et vous assurer qu'elle reçoit l'aide nécessaire;



- aider le personnel à avoir des interactions positives avec la personne à son retour;
- porter attention aux personnes vulnérables ébranlées par la situation¹².

Sinistre (événement qui cause des dommages importants)

Exemples de sinistres : incendie, accident grave, catastrophe naturelle, inondation.

Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux	
<i>Un sinistre est arrivé</i> (réactions possibles, conseils, aide disponible)	publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-860-02W.pdf
<i>La gestion du stress chez les intervenants, les gestionnaires et les bénévoles en contexte de sinistre</i>	publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-860-06W.pdf
<i>J'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique</i>	publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-860-03W.pdf
<i>Mon enfant a été confronté à un événement à potentiel traumatique</i>	publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-860-04W.pdf
<i>En tant qu'intervenant, j'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique</i>	publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-860-05W.pdf
<i>Je suis en deuil à la suite d'un sinistre</i>	publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-860-07W.pdf

Événements traumatiques et violence

- Information et conseils généraux sur le stress post-traumatique : quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/etat-stress-post-traumatique
- Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux (voir tableau ci-dessus) :
 - *J'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique*
 - *Mon enfant a été confronté à un événement à potentiel traumatique*
 - *En tant qu'intervenant, j'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique*
- Conseils pour aider le personnel exposé ou à risque d'être exposé à de la violence grave : d12oqns8b3bfa8.cloudfront.net/apsam/content/asstsas-op2011-34-3-p29-31.pdf
- Information sur l'efficacité de différents types d'intervention après un événement traumatique ou violent au travail : issuu.com/opobjectifprevention-asstsas/docs/op38-4_dec2015_issuu (p. 24-26)



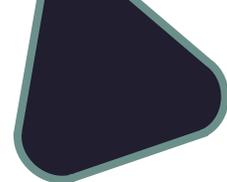
Ressources d'aide gratuites

Services psychosociaux généraux	
Info-Social	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation psychosociale téléphonique 24/7 • 811, quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811
211	<ul style="list-style-type: none"> • Information sur les services sociaux de proximité • 211, 211qc.ca (clavardage possible)
Services psychosociaux des CISSS de la Montérégie	<ul style="list-style-type: none"> • santemonteregie.qc.ca/services/services-psychosociaux
Centres d'écoute	<ul style="list-style-type: none"> • lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region
Centres de crise	<ul style="list-style-type: none"> • resicq.ca/liste-centres-crise
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention téléphonique 24/7 pour les personnes autochtones • 1 855 242-3310, espoirpourlemieuxetre.ca (clavardage possible)
Au cœur des familles agricoles	<ul style="list-style-type: none"> • Services psychosociaux pour producteurs et productrices agricoles • 450 768-6995 (du lundi au samedi de 8 h à 20 h), acfareseaux.qc.ca

Suicide	
Services accessibles 24/7	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention pour les personnes en détresse, inquiètes pour un proche ou endeuillées par suicide • Téléphone : 1 866 APPELLE (1 866 273-3535) • Texto : 535 353 • Clavardage : suicide.ca
Centres de prévention du suicide	<ul style="list-style-type: none"> • aqps.info/bottin-de-ressources

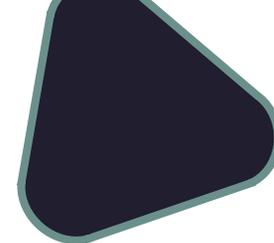
Deuil	
Ligne Le Deuil	<ul style="list-style-type: none"> • Écoute téléphonique 7 jours/7 (de 10 h à 22 h) • 1 888 LE DEUIL, tel-ecoute.org/services
Deuil-Jeunesse	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention téléphonique pour adultes, enfants et adolescents • 1 855 889-3666, deuil-jeunesse.com

Jeu et consommation (alcool, drogue, médicaments)	
Jeu : aide et référence	Information, intervention téléphonique 24/7 et clavardage concernant : <ul style="list-style-type: none"> • Le jeu excessif : aidejeu.ca, 1 800 461-0140 • La consommation de drogue/d'alcool : aidedrogue.ca, 1 800 265-2626
Drogue : aide et référence	



Violence	
SOS violence conjugale	<ul style="list-style-type: none"> Information, soutien et intervention téléphonique 24/7 pour les victimes de violence conjugale et leur entourage 1 800 363-9010 (texto : 438 601-1211), sosviolenceconjugale.ca
Organismes d'aide aux hommes en difficulté	<ul style="list-style-type: none"> quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/organismes-aide-hommes-en-difficulte
Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	<ul style="list-style-type: none"> rqcalacs.qc.ca/trouver-un-calacs
Info-aide violence sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> Information, soutien et écoute téléphonique 24/7 1 888 933-9007, infoaideviolencesexuelle.ca
Centres d'aide aux victimes d'actes criminels	<ul style="list-style-type: none"> cavac.qc.ca

Autre	
Information pour les parents	<ul style="list-style-type: none"> enmodeado.ca fondationjeunesentete.org/nos-outils
Tel-jeunes parents	<ul style="list-style-type: none"> Information et soutien téléphonique (6 h à minuit) pour les parents d'adolescents 1 800 361-5085, teljeunes.com/fr/parents (clavardage possible de 6 h à 22 h 30)
CAP santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> Information et soutien téléphonique pour les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale 1 855 272-7837, capsantementale.ca
L'Appui	<ul style="list-style-type: none"> Information et aide pour les proches aidants lappui.org
Ligne Info-aidant	<ul style="list-style-type: none"> Information et écoute 7 jours/7 (8 h à 20 h) pour proches aidants et leur entourage 1 855 852-7784, lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant (clavardage possible)



Références

1. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales ». (2021). *Santé psychologique au travail : Reconnaître et agir*. <https://d12oqns8b3bfa8.cloudfront.net/apsam/publications/fiche-sante-psy-reconnaitre-agir.pdf>
2. Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (s. d.). *Prévenir la détresse psychologique et le suicide*. https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/Professionnels_M%C3%A9decins_et_partenaires/Pr%C3%A9vention_promotion/Pr%C3%A9vention_suicide/Outils/Fiche_entourage.pdf
3. Association québécoise de prévention du suicide. (s. d.). *Reconnaître les signes de la détresse psychologique et suicidaire*. Suicide.ca. <https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/reconnaitre-les-signes-de-la-detresse-psychologique-et-suicidaire>
4. Canada Vie. (2024). *Aider les collègues en difficulté*. Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale. <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/aider-les-collegues-en-difficulte>
5. Canada Vie. (2023). *Bibliothèque de conversations de soutien*. Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale. <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/bibliotheque-de-conversations-de-soutien>
6. Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre. (s. d.). *Comment ça va, vraiment?* Intranet du CISSSMC. <https://intranetcisssmc.rtss.qc.ca/espace-employe/prevention-et-mieux-etre-au-travail/comment-ca-va-vraiment>
7. L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Comment aider un homme proche à utiliser des services d'aide*. Vitalité — Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>
8. Association québécoise de prévention du suicide. (s. d.). *Parler du suicide avec un proche*. Suicide.ca. <https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/parler-du-suicide-avec-un-proche>
9. Association québécoise de prévention du suicide. (s. d.). *Aider une personne suicidaire : 5 choses à éviter*. Suicide.ca. <https://suicide.ca/fr/parlons-suicide/demystifier-le-suicide/aider-une-personne-suicidaire-5-choses-a-eviter>
10. Association québécoise de prévention du suicide. (s. d.). *Respecter ses limites et prendre soin de soi*. Suicide.ca. <https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/respecter-ses-limites-et-prendre-soin-de-soi>
11. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2018). *Santé mentale — Avoir une conversation délicate*. https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth_conversations.html
12. Séguin, M., Roy, F. et Boilar, T. (2020). *Programme de postvention : être prêt à agir à la suite d'un suicide*. Association québécoise de prévention du suicide. https://aqps.info/wp-content/uploads/2022/12/Programme_Postvention_FR_2020_AQPS.pdf
13. Guay, S., Gauthier, M.-P. et Marchand, A. (2011). Prise en charge des travailleurs exposés à des actes de violence grave. *Objectif prévention*, 34(2), 30-31. <https://d12oqns8b3bfa8.cloudfront.net/apsam/content/asstsas-op2011-34-2-p30-31.pdf>
14. Guay, S. et Marchand, A. (2011). Actes de violence grave : prise en charge des travailleurs — deuxième partie. *Objectif prévention*, 34(3), 29-31. <https://d12oqns8b3bfa8.cloudfront.net/apsam/content/asstsas-op2011-34-3-p29-31.pdf>
15. Bouchard, P. et Bussièrès, È.-L. (2015). Employés victimes de violence : regard critique sur la littérature. *Objectif prévention*, 38(4), 24-26. https://issuu.com/opobjectifprevention-asstsas/docs/op38-4_dec2015_issuu