

Prévention du suicide au travail

Pourquoi faire de la prévention du suicide ?

Plusieurs personnes peuvent vivre des signes de détresse.

Par exemple :

- Changements de comportements
- Symptômes dépressifs ou d'anxiété
- Sentiments de désespoir ou d'impuissance
- Avoir des pensées suicidaires

Pour vous aider à les reconnaître, visitez le suicide.ca

Parlez ouvertement de la santé mentale et même du suicide au travail. Offrir son écoute et apporter du soutien et des ressources peut faire une grande différence.

Conseils pour les employeurs

Faites de la prévention du suicide une priorité

- Offrez une formation sur la santé mentale positive ou la prévention du suicide.
- Incorporez la prévention du suicide dans votre stratégie de santé mentale (par exemple : le bilan en cas de stress après un incident critique et/ou des services de soutien après un incident stressant au travail).
- Faites fréquemment la promotion des ressources.

Offrez un environnement favorable

- Donnez accès à des espaces sûrs où les employés peuvent parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentent.
- Faites preuve de souplesse quant au temps dont ils ont besoin pour leurs rendez-vous psychologiques et autres.
- Intervenez sur le harcèlement et le langage stigmatisant.
- Soyez conscient du fait que les inquiétudes financières, le risque de perdre son emploi et autres sources de stress, de peurs et d'incertitudes peuvent augmenter la détresse.

Soyez vigilant et repérez la détresse

- Soyez vigilant aux changements de comportements 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 les ressources disponibles et les soutenir.
- Si vous vous inquiétez pour une personne, posez- lui la question directement si elle pense au suicide.

Ressources disponibles pour vous accompagner

Les centres de prévention du suicide (CPS)

Si vous vous inquiétez pour un membre du personnel ou que vous avez reçu une confidence concernant des idées suicidaires, les Centres de prévention du suicide (CPS) peuvent vous guider et vous accompagner

CPS de Québec (CPSQ)
CPS de Portneuf (l'Arc-en-ciel)
CPS de Charlevoix

Ateliers et activités de sensibilisation disponibles

- Les Ateliers de sensibilisation du CPS de Québec visent à améliorer la compréhension de la problématique suicidaire et des services du CPS.
- Le programme "Et moi, comment ça va ?" du CPS de Québec est destiné aux entreprises et vise à sensibiliser chaque individu aux indicateurs de sa propre santé psychologique. Il vise à les faire réfléchir et à prendre des actions concrètes pour prendre soin d'eux.

Créez un réseau de Sentinelles dans votre entreprise

Les Sentinelles sont des adultes volontaires, formés pour détecter la détresse psychologique dans leur milieu et orienter la personne vers des ressources d'aide. Une formation de 7h est disponible, informez-vous auprès du CPS de votre région.

Soyez préparé en cas de décès par suicide

Un décès par suicide peut engendrer beaucoup de détresse et de désorganisation dans un milieu. Les interventions réalisées à la suite du décès sont cruciales.

Vous pouvez vous préparer à l'aide du programme de postvention ou du CPS de votre région.

Un membre de votre équipe vit un deuil par suicide ?

Vivre un deuil par suicide peut être particulièrement difficile. Les personnes endeuillées par suicide peuvent recevoir de l'aide. Référez-vous à votre CPS.

Les ressources disponibles 24h/7 jours :

- CPS de Québec : 1-866-APPELLE (277-3553)
- CPS de Charlevoix : 418-665-0096
- CPS de Portneuf : 418-285-DAVE (3283)
- Texto : 535353 Clavardage : suicide.ca
- Info social : 811 option 2

Novembre 2024

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

