



## Campagne majeure de financement **2018** **2023**

**40**<sup>1978</sup>/<sub>2018</sub> Fondé en 1978, le Centre de prévention du suicide de Québec, premier organisme au Canada en prévention du suicide souligne son 40<sup>e</sup> anniversaire cette année. Reconnu par le ministère de la Santé et des Services sociaux et mandaté par le Centre intégré universitaire de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, il a le mandat d'offrir des services professionnels et spécialisés directement à la population, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. De plus, le CPSQ donne de la formation adaptée aux besoins des personnes intéressées à en savoir davantage sur cette problématique.

**Parce que la prévention du suicide ça fonctionne**, nous avons besoin de votre aide pour poursuivre notre mission et faire diminuer le taux de suicide dans la région de la Capitale-Nationale. Le suicide n'a pas d'âge ni de statut économique ou social. À Québec seulement, on compte 1 suicide à tous les trois jours et pour chacun, on estime qu'il y a environ 20 tentatives. Un suicide à Québec, c'est une vie perdue, des proches atteints, une société privée de ses forces.

**Le suicide est un problème majeur au sein de notre société.  
Un suicide est un suicide de trop.**

# DES RÉSULTATS... MAIS AUSSI DES DÉFIS

## Le CPSQ, c'est :

- 1 | Une trentaine d'employés qui offrent des services spécialisés directs à la population, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- 2 | Un budget de fonctionnement actuel qui se chiffre à plus d'un million \$ dont 80% est financé par le Ministère de la santé et des services sociaux via le PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires). Les programmes de prévention, de postvention, les services aux personnes endeuillées, les déplacements chez les personnes en détresse, les activités de sensibilisation et les kiosques d'information ne sont pas subventionnés. Le maintien et l'ajout de services devront être assumés par des dons au Centre via sa Fondation.

## Nos objectifs :

- 1 | Participer à la réduction du nombre de décès par suicide par l'offre de formations et de programmes de prévention du suicide.
- 2 | Intervenir auprès de personnes suicidaires, de leurs proches, ainsi qu'auprès de personnes endeuillées par suicide.

### Les suicides diminuent, les demandes augmentent :

- À Québec, en 1999, 177 décès par suicide ont été enregistrés, alors qu'en 2014, ce sont 112 personnes qui se sont enlevé la vie.
- Le nombre d'interventions téléphoniques est passé de 12 000 appels en 2002 à plus de 22 000 l'année dernière.
- Le nombre de personnes bénéficiant de rencontres en face à face à la suite d'un appel à la ligne d'intervention téléphonique est passé de 83 en 2006 à 292 en 2016-2017.

### Mais :

- 2 personnes par semaine s'enlèvent la vie dans la région de la Capitale-Nationale.
- 7 personnes commettent une tentative de suicide chaque jour dans la région de la Capitale-Nationale.
- Les statistiques démontrent qu'il y a 3 suicides au masculin pour 1 suicide au féminin.
- 1 adolescent sur 5 a sérieusement envisagé le suicide au cours de la dernière année.
- Selon une étude de 1995, le coût d'un suicide pour la société est estimé à 849 877 \$.

Ces chiffres ne tiennent pas compte du nombre encore plus grand de personnes qui font une tentative ou de personnes qui sont touchées par le suicide d'un proche. Ils ne mesurent pas la souffrance des personnes et de leur entourage, pas plus qu'ils ne quantifient les conséquences familiales et sociales engendrées par cette problématique.

## Nos cibles

| Cibles                   | Programme / campagne   | Montant             |
|--------------------------|--|---------------------|
| Jeunes                   | Programmes Jeunesse<br>6 250 jeunes/année  | 350 000 \$          |
| Hommes                   | « Et moi, comment ça va? » original<br>7 500 personnes/année   | 400 000 \$          |
| Femmes                   | « Et moi, comment ça va? » adapté<br>3 000 personnes/année   | 160 000 \$          |
| Travailleurs de la santé | « Et moi, comment ça va? » adapté<br>2 900 personnes/année   | 155 000 \$          |
| Personnel en uniforme    | « Et moi, comment ça va? » adapté<br>1 300 personnes/année   | 70 000 \$           |
| Communautés culturelles  | « Et moi, comment ça va? » adapté<br>750 personnes/année   | 40 000 \$           |
| Sentinelles              | Formation de Sentinelles<br>580 personnes/année<br>Population - Aînés - Intervenants                             | 350 000 \$          |
| Sensibilisation          | Ateliers de sensibilisation<br>Intervention et prévention<br>3 000 personnes sensibilisées/année                 | 150 000 \$          |
| Endeuillés               | Rencontres individuelles et de groupe<br>200 personnes/année   | 175 000 \$          |
| Améliorations locatives  | Amélioration du parc informatique afin de soutenir l'arrivée des nouvelles technologies en prévention du suicide | 150 000 \$          |
| <b>TOTAL</b>             |  | <b>2 000 000 \$</b> |

# NOS CAMPAGNES ET PROGRAMMES



Selon le dernier rapport de Jeunesse, J'écoute (2016), 22 % des jeunes Canadiens ont pensé au suicide au cours des 12 derniers mois, 40 % ont déclaré avoir eu d'importants problèmes relationnels et parmi eux, 74 % ont vécu de la discrimination ou du rejet.

La campagne « Semblables et différents » a comme objectif principal de valoriser la différence pour qu'elle soit perçue comme une force, ce qu'elle est vraiment.

## Elle cible :

- Les jeunes qui se sentent ou s'affirment différents (minorités ethniques, la diversité sexuelle, limitations fonctionnelles ou problèmes de santé mentale) (3 capsules vidéos et un atelier) ;
- Leurs proches, parents, professeurs et intervenants (deuxième capsule vidéo), puis ;
- Les jeunes qui adoptent des conduites d'intimidation à leur endroit (troisième capsule vidéo).

**Notre objectif :** D'ici les 5 prochaines années, avoir dispensé les ateliers aux élèves du secondaire dans la grande région de Québec. Le matériel de cette campagne sera diffusé dans les milieux jeunesse (écoles, organismes parapublics et communautaires) de la région, sur les réseaux sociaux (sites Internet et Facebook du Centre de prévention du suicide de Québec, de sa Fondation et de certains partenaires, de même que sur YouTube), ainsi que sur des autobus et aribus du Réseau de transport de la Capitale (RTC).



## Les enfants aussi sont rejoints, et ce, par le programme « Les amis de Zippy ».

Ce programme s'adresse aux enfants du 1<sup>er</sup> cycle du primaire (âgés de 6 à 7 ans) et il est offert au Canada depuis 2004 par le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE), qui fut chargé de son évaluation au Québec. Il est implanté dans plus de 30 pays et plus d'un million d'enfants y ont participé.

Plusieurs évaluations démontrent qu'il produit les effets attendus en élargissant le répertoire et l'utilisation des stratégies d'adaptation chez les enfants. Ces effets se maintiennent également au fil du temps : les enfants collaborent mieux et démontrent une plus grande autonomie. L'expérience internationale indique aussi que ce programme peut être implanté avec succès dans différents contextes culturels.

Le programme « Les amis de Zippy » s'adresse aux jeunes de première année et vise à développer les capacités d'adaptation et les habiletés pour faire face aux difficultés de la vie dès le bas âge.

Ce programme représente un moyen d'intervention concret et efficace pour outiller les enfants à faire face aux difficultés qu'ils rencontrent. Une enseignante qui dispense le programme a d'ailleurs fait un témoignage éloquent sur les bienfaits, tant pour les élèves que pour les enseignants, à vivre en tant qu'« Amis de Zippy ».

**Notre objectif :** Développer et soutenir des milieux offrant le programme.



Selon le rapport de l'Institut national de santé publique du Québec de 2017, le nombre total de suicides en 2014, s'élevait à 1 125 personnes et de ce nombre, 845 (soit 75 %), étaient des hommes. Nous savons que les hommes sont moins enclins à demander de l'aide. Nous avons donc lancé les programmes « Et moi, comment ça va ? » et « Allume.org », qui visent à les rejoindre dans leurs milieux de travail.

S'appuyant sur l'importance d'agir en amont de la crise suicidaire, « Et moi, comment ça va ? » mise sur les aspects positifs de la masculinité, comme le sens des responsabilités et l'autonomie pour promouvoir des solutions qui correspondent à leur réalité, dans un ton franc et authentique.

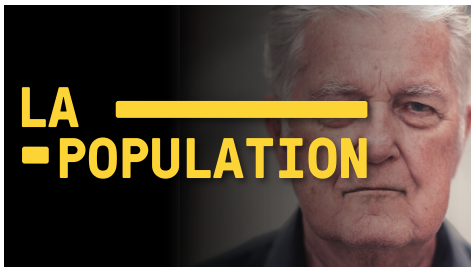
Dans les milieux de travail, « Et moi, comment ça va ? » utilise une analogie parlante, soit le coffre à outils, que l'on retrouve sur les affiches et le matériel promotionnel. Ce programme a déjà rejoint plus de 3 800 employés de différents secteurs. L'implantation en entreprise peut avoir des impacts collatéraux positifs sur d'autres sous-groupes de la population et le CPSQ travaille activement à en poursuivre le déploiement.

## Objectifs :

- Aider les hommes et les proches à reconnaître les signes de mal-être et de détresse spécifiques au genre masculin ;
- Positionner la demande d'aide comme un geste courageux, rationnel et approprié ;
- Développer la confiance et la compétence des hommes à demander de l'aide en période de difficulté ; Identifier les ressources d'aide.

Déjà, les entreprises pilotes ayant implanté « Et moi, comment ça va ? » en leurs murs, à savoir Groupe Leclerc, Exfo, Papier forestier Résolu et la CTAQ, en vantent les mérites.

**Notre objectif :** Faire la promotion du programme dans toutes les entreprises de plus de 100 employés.



## Les Sentinelles

Le CPSQ travaille activement à l'implantation de réseaux de Sentinelles au sein de la population. Cette formation de 7 heures s'adresse au grand public, aux entreprises et aux différentes organisations. Cette initiative vise le dépistage et l'orientation de personnes potentiellement suicidaires vers les ressources d'aide.

Ensemble, nous pouvons agir face au suicide en tant que population sensibilisée, informée et outillée.

### Pourquoi un réseau de Sentinelles ?

- De nombreuses personnes sont isolées et manquent de soutien ;
- Plusieurs personnes ne connaissent pas les ressources disponibles ;
- Certaines personnes ont de la difficulté à demander de l'aide ;
- Dans certains milieux, le suicide est considéré comme étant une issue « acceptable » à certains problèmes ;
- Malgré le fait que les signes précurseurs soient assez connus dans la population, l'action de référer une personne en détresse vers des ressources d'aide n'est pas toujours bien intégrée.

### Notre objectif :

Implanter des réseaux Sentinelles au sein de la population, auprès des intervenants en santé et services sociaux et chez les aînés au cours des prochaines années.

### Les personnes endeuillées

En 2016-2017, notre service d'intervention téléphonique a effectué au-delà de 969 interventions auprès de personnes endeuillées par le suicide d'un proche.

Les services aux endeuillé(e)s se poursuivent par des rencontres individuelles ou de groupe.

**Notre objectif :** Faire connaître le service ou se déplacer dans les milieux où il y a eu un décès par suicide.

### Les milieux endeuillés (postvention)

La postvention consiste à offrir de l'aide et du soutien aux personnes affectées par un suicide ou par une tentative de suicide d'une personne dans l'entourage. En 2016-2017, plus de 312 personnes ont été rencontrées lors de ces interventions.

# ET MOI, COMMENT ÇA VA ?

## Les différentes déclinaisons/déploiement

Dans le monde, on dénombre 1 suicide toutes les 40 secondes. Au Québec, on en compte 3 chaque jour et dans la seule région de Québec, c'est un suicide tous les 3 jours. Il faut que ça cesse ! Un suicide est un suicide de trop.

Forts des commentaires recueillis suite à l'implantation de « Et moi, comment ça va ? » dans les entreprises, et conscients que l'action en amont de la crise suicidaire est primordiale pour le bien-être collectif, nous avons planifié décliner le programme pour les clientèles suivantes :

## Les jeunes

Selon le rapport 2016 de Jeunesse, J'écoute, c'est 1 adolescent sur 5 qui a sérieusement envisagé le suicide au cours de la dernière année. De ceux-là, 46 % avaient élaboré un plan pour mettre fin à leurs jours. De plus, on remarque que les filles sont deux fois plus susceptibles que les garçons d'avoir sérieusement envisagé le suicide.

## Les femmes

Selon le rapport de l'INSPQ de 2017, le taux de suicide chez les femmes représentait 18,7 % des décès chez les femmes de 15 à 24 ans et 14,7 % des décès pour celles de 25 à 44 ans.

## Travailleurs de la santé

Le syndicat de l'APTS signale que 60 % de ses membres se disent aux prises avec un indice de détresse psychologique élevé ou très élevé (2017).

## Personnel en uniforme

Plusieurs études démontrent que les premiers répondants sont affectés par les aspects difficiles de leur travail et éprouvent de la détresse psychologique.

## Communautés culturelles

Les facteurs de risque liés aux communautés culturelles sont uniques et complexes. Par conséquent, il pourrait s'avérer plus efficace de concevoir des interventions sur mesure, adaptées aux groupes culturels spécifiques, plutôt que de les traiter à l'identique (OMS, 2014).

# SENSIBILISATION

## Les milieux de travail, scolaire, de vie : activités de sensibilisation et kiosques d'information

Les activités de sensibilisation visent à améliorer les attitudes et les croyances sociétales tout en démystifiant les idées préconçues du suicide. Les contenus s'adaptent à la diversité des milieux et sont d'une durée variable, passant de 1 à 3 heures. En 2016-2017, 650 personnes ont été rejointes grâce à 40 activités de sensibilisation. Les kiosques, quant à eux, se sont principalement tenus en milieu scolaire.

