

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec



— FORMER ET PRÉVENIR —

418-683-0933

infos.formations@cpsquebec.ca

www.cpsquebec.ca

1310, 1ère avenue, Québec (QC), G1L 3L1

— QUI SOMMES-NOUS? —

Fondé en 1978, le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) fut le premier organisme au Canada en prévention du suicide. Il offre, dans la grande région de Québec, un ensemble de services professionnels et spécialisés visant la prévention, l'intervention et la postvention auprès de personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées.

Le CPSQ développe des programmes innovants en prévention du suicide et offre des formations adaptées aux besoins des milieux et des personnes qui souhaitent mieux comprendre et agir.

— OBJECTIFS —

- Participer à la réduction du nombre de décès par suicide sur le territoire de Québec.
- Assumer un rôle d'éducation auprès de la population par de la sensibilisation et de la formation.
- Mettre en place des programmes qui offrent des conditions favorables à la bonne santé physique et mentale des employés.

Centre de —————
prévention du suicide
————— de Québec

FORMATIONS

PRÉVENIR LE SUICIDE CHEZ LES 14 ANS ET PLUS : SUSCITER L'ESPOIR ET ESTIMER LE DANGER

Formation destinée aux professionnel-le-s et intervenant-e-s appelés à évaluer le risque suicidaire. Les participant-e-s apprendront à :

- Estimer la dangerosité du passage à l'acte
- Intervenir avec justesse tout en suscitant l'espoir.

Un suivi post-formation est offert afin de consolider les apprentissages.



Groupe de 6 à 12 participants



200\$ individuel / 1 800\$ groupe



20.5 h (en 3 étapes)

AGIR EN SENTINELLE EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Formation pour les personnes souhaitant jouer un rôle actif dans leur milieu.

- Repérer les signes de détresse
- Agir de façon appropriée
- Orienter vers les ressources d'aide

Versions adaptées disponibles (aîné-e-s, milieu agricole, Loto-Québec)



Groupe de 6 à 12 participants



150\$ individuel / 1 500\$ groupe



7 h

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

FORMATIONS

RELAYEUR EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Formation pour les personnes souhaitant jouer un rôle actif dans leur milieu.

- Reconnaître les indices de détresse
- Adopter une approche proactive
- Orienter vers les ressources appropriées



Groupe de 6 à 12 participants



150\$ individuel / 1 500\$ groupe



7 h

INTERVENIR AUPRÈS D'UN ENFANT DE 5 À 13 ANS À RISQUE SUICIDAIRE

Formation destinée aux professionnel-le-s et intervenant-e-s des milieux psychosociaux et infirmiers oeuvrant auprès des jeunes pour mieux répondre aux besoins des enfants à risque et de leur entourage.

- Appliquer les meilleures pratiques en prévention
- Utiliser un langage commun
- Renforcer la collaboration entre les milieux



Groupe de 6 à 12 participants



200\$ individuel / 1 800\$ groupe



10.5 h (en 2 étapes)

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

MISE À NIVEAU

Destinée aux personnes ayant complété une formation *Sentinelle* ou *Relayeur*. Elle permet de consolider les acquis, d'actualiser les pratiques et de maintenir les interventions à jour. Un suivi annuel est recommandé.



AGIR EN SENTINELLE



Groupe de 6 à
12 participants



65 \$ individuel
650 \$ groupe



3 h



RELAYEUR



Groupe de 6 à
12 participants



65 \$ individuel
650 \$ groupe



3 h



Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

ATELIERS

INTERVENIR POUR FAVORISER LE DEUIL RÉSILIENT APRÈS UN SUICIDE

Pour les intervenant-e-s en contact avec des personnes endeuillé.e.s

- Reconnaître les indices de détresse
- Adopter une approche proactive
- Orienter vers les ressources appropriées



Sur mesure



85\$ individuel / 850\$ groupe



4 h

SENSIBILISATION

Pour toute personne souhaitant mieux comprendre la prévention du suicide.

- Démystifier le phénomène et reconnaître les signes
- Connaître les services et ressources disponibles



Sur mesure



350\$ individuel / 650\$ groupe



1,5 h à 3 h

PERFECTIONNEMENT : CLIENTÈLE EN SITUATION D'ITINÉRANCE

Pour ceux et celles ayant suivi la formation « Susciter l'espoir et estimer le danger » et travaillant avec des personnes désaffiliées.

- Adapter les pratiques d'intervention en prévention du suicide
- Renforcer le sentiment de compétence.



Sur mesure



75\$ individuel / 750\$ groupe



3,5 h

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

RÉSEAU DES PARTENAIRES EN PRÉVENTION DU SUICIDE DE QUÉBEC

UNE DÉMARCHE PROACTIVE ET PERSONNALISÉE

Chaque milieu de travail a sa réalité. Le réseau des partenaires en prévention du suicide de Québec (du CPSQ) s'y adapte avec une approche modulable, fondée sur des formations éprouvées et l'expertise reconnue du CPSQ.

Il aide vos employé-e-s à :

- Reconnaître les signes de détresse avant qu'elle ne s'installe ;
- Développer des outils concrets pour prendre soin de leur santé psychologique ;
- Renforcer une culture de soutien et d'entraide au quotidien.



Sur mesure



*Gratuit 99 employés et -
Soumission 100 employés et +



2 h (variable)

*PLACES LIMITÉES - VALIDE JUSQU'AU 16 DÉCEMBRE 2026

DES SERVICES À LA CARTE ADAPTÉS À VOS BESOINS

En plus des formations présentées, le Centre de prévention du suicide de Québec offre la possibilité de développer des formations, ateliers, outils et produits sur mesure, adaptés à la réalité et aux besoins spécifiques de votre organisation.

Que ce soit pour approfondir une thématique, outiller un public précis ou répondre à un enjeu particulier, nos équipes peuvent concevoir des solutions personnalisées.

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

TABLEAU COMPARATIF DES FORMATIONS OFFERTES



FORMATION	COÛT	DURÉE	NOMBRE DE PARTICIPANTS
Agir en sentinelle en prévention du suicide	150\$ individuel 1500\$ de groupe	7h	6 à 12 participants
Mise à niveau : Agir en sentinelle en prévention du suicide	65\$ individuel 650\$ de groupe	3h	
Prévenir le suicide (14+) : Susciter l'espoir et estimer le danger	200\$ individuel 1800\$ de groupe	20.5h	
Relayeur	150\$ individuel 1500\$ de groupe	7h	
Mise à niveau : Relayeur	65\$ individuel 650\$ de groupe	3h	
Intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire	200\$ individuel 1800\$ de groupe	10,5h	

Centre de
prévention du suicide
de Québec

TABLEAU COMPARATIF DES ATELIERS OFFERTS



ATELIERS	COÛT	DURÉE	NOMBRE DE PARTICIPANTS
Deuil résilient	85\$ individuel 850\$ de groupe	4h	Sur mesure
Clientèle en situation d'itinérance	75\$ individuel 750\$ de groupe	3,5h	Sur mesure
Sensibilisation	650\$	3h	Sur mesure
Sensibilisation	350\$	1,5h	Sur mesure
Réseau des partenaires en prévention du suicide de Québec	Gratuit* / Sur demande	Variable	Variable

*GRATUIT POUR LES ENTREPRISES DE 99 EMPLOYÉS ET MOINS JUSQU'AU 16 DÉCEMBRE 2026. PLACES LIMITÉES.



*Rendez-vous
directement sur notre site pour
plus d'informations.*

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec