

# RALLUMER L'ESPOIR

## STRATÉGIE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2022-2026

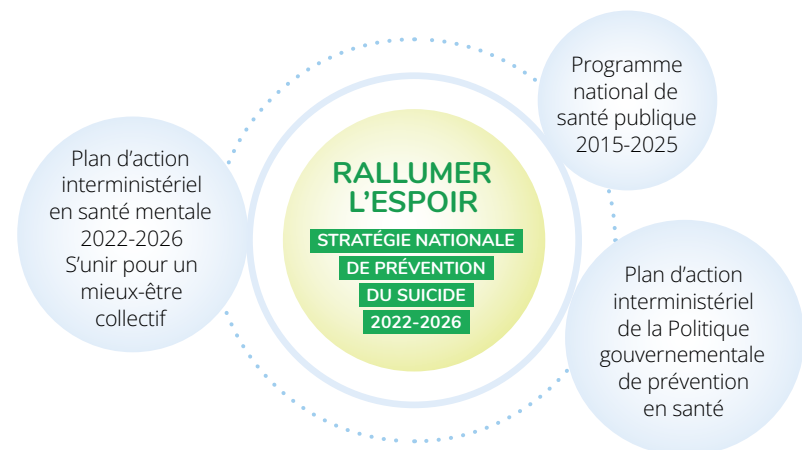
### VISION

- Le suicide ne devrait jamais être une option pour mettre fin à sa souffrance. Le suicide est évitable et chaque décès par suicide en est un de trop. Chaque tentative l'est également. Il devrait toujours y avoir d'autres issues.
- Un Québec sans suicide est possible si tous mettent leurs ressources en commun et travaillent ensemble. Les personnes qui pensent au suicide et leurs proches doivent être au cœur des priorités et cela doit s'incarner dans les décisions qui sont prises et dans les actions qui sont mises de l'avant.
- Pour agir efficacement en prévention du suicide, des efforts doivent être déployés pour réduire les inégalités sociales de santé et mettre en place des conditions favorables à la santé mentale et au mieux-être de tous.
- La Stratégie doit s'actualiser selon une perspective de santé publique où l'on reconnaît que le suicide découle d'un ensemble d'enjeux et de contextes individuels, familiaux, communautaires, historiques et sociaux.
- Il est important de mettre en place des mesures s'inscrivant le plus en amont possible des situations nécessitant des soins et des services.

### CIBLES d'ici 2026 :

- Augmenter le pourcentage de la population se situant au niveau élevé de bien-être psychologique
- Diminuer le pourcentage de la population se situant au niveau élevé de l'échelle de détresse psychologique
- Diminuer la prévalence des idées suicidaires
- Diminuer la prévalence des tentatives de suicide
- Diminuer d'au moins 10 % le taux de mortalité par suicide
- Diminuer d'au moins 10 % le nombre de décès par suicide

C'est la synergie entre toutes les mesures qui aura un effet sur les indicateurs ci-dessus. Ainsi, les cibles ne sont pas liées aux mesures, mais plutôt à l'ensemble de la Stratégie.



Plusieurs autres politiques et plans structurants déjà existants prévoient des actions permettant d'agir sur des facteurs de risque et de protection associés au suicide.

### FONDEMENTS TRANSVERSAUX

- Prise en compte des inégalités sociales de santé
- Prise en compte des besoins et des réalités des groupes spécifiques
- Actions fondées sur les meilleures pratiques et les données probantes
- Leadership fort aux niveaux national et régional
- Partenariat et collaboration
- Optimisation des ressources

AXE 1 PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION DU SUICIDE	AXE 2 PRÉVENTION DES IDÉES SUICIDAIRES ET DES TENTATIVES DE SUICIDE	AXE 3 FORMATION ET SOUTIEN DES PROFESSIONNELS ET DES INTERVENANTS	AXE 4 DÉVELOPPEMENT ET INTÉGRATION DE CONNAISSANCES ET ACTUALISATION DES PRATIQUES
<p><b>Objectifs spécifiques :</b></p> <p>Améliorer les connaissances de toute la population sur les facteurs de protection individuels, familiaux, communautaires et sociétaux favorisant une santé mentale positive.</p> <p>Promouvoir et mettre en place des environnements qui favorisent la santé mentale positive de tous et qui contribuent à la réduction des inégalités sociales de santé.</p> <p>Sensibiliser la population aux moyens de prévenir le suicide qui sont à la portée de tous.</p> <p><b>Mesures :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Promouvoir la santé mentale auprès de la population générale</li> <li>Sensibiliser la population générale au suicide et aux moyens de le prévenir</li> </ol>	<p><b>Objectifs spécifiques :</b></p> <p>Promouvoir une norme sociale en faveur de la demande d'aide et de l'entraide.</p> <p>Promouvoir et mettre en place des environnements qui protègent contre les idées suicidaires.</p> <p>Rehausser l'accès des personnes qui pensent au suicide ou qui ont fait une tentative de suicide à des ressources d'aide.</p> <p>Renforcer le soutien aux proches des personnes qui pensent au suicide et aux personnes endeuillées.</p> <p><b>Mesures :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sensibiliser et outiller à l'égard des bonnes pratiques à adopter lorsque le sujet du suicide est abordé dans l'espace public, notamment dans les médias et dans les œuvres de fiction</li> <li>Soutenir les stratégies permettant de restreindre l'accès aux moyens de s'enlever la vie</li> <li>Soutenir l'implantation de réseaux de sentinelles dans divers milieux de vie, dont les milieux de travail</li> <li>Sensibiliser les professionnels et les intervenants aux besoins des proches de la personne qui pense au suicide ou qui a fait une tentative et les outiller à cet égard</li> <li>Renforcer le soutien des personnes endeuillées par suicide</li> <li>Optimiser le soutien des milieux pour les aider à faire face à un décès par suicide (postvention)</li> <li>Soutenir la mise en œuvre d'actions et d'interventions en prévention du suicide par l'utilisation des nouvelles technologies numériques</li> <li>Améliorer l'offre et l'accès au suivi étroit des personnes qui sont ou qui ont été en danger grave de poser un geste suicidaire (CHANTIER)</li> </ol>	<p><b>Objectifs spécifiques :</b></p> <p>Développer les compétences des professionnels et des intervenants en matière de repérage des personnes qui pensent au suicide, d'intervention auprès d'elles ainsi que d'estimation du danger de passage à l'acte suicidaire.</p> <p>Renforcer le soutien offert aux professionnels et aux intervenants œuvrant auprès de personnes qui pensent au suicide.</p> <p><b>Mesures :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rendre accessible aux professionnels et aux intervenants concernés par la prévention du suicide une offre de formation adaptée aux besoins des groupes spécifiques et aux différents contextes d'intervention</li> <li>Évaluer la faisabilité d'intégrer les contenus de formation sur l'intervention auprès des personnes qui pensent au suicide dans les programmes de formation initiale des professionnels et des intervenants, incluant les médecins et les infirmières (CHANTIER)</li> <li>Prévenir la fatigue de compassion chez les professionnels et les intervenants œuvrant auprès de personnes qui pensent au suicide</li> </ol>	<p><b>Objectifs spécifiques :</b></p> <p>Poursuivre l'amélioration de la compréhension du phénomène du suicide.</p> <p>Soutenir le transfert et l'appropriation des connaissances dans les milieux.</p> <p>Favoriser le développement ou l'adaptation de pratiques exemplaires.</p> <p><b>Mesures :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Soutenir des projets de recherche permettant de développer de nouvelles connaissances ou d'adapter des pratiques prometteuses</li> <li>Informar l'ensemble des acteurs concernés par la prévention du suicide des recommandations émises par les coroners</li> </ol>

### Mesures particulières pour les communautés des Premières Nations et les Inuit

L'ensemble des mesures de la Stratégie seront mises en œuvre pour le bien de l'ensemble de la population du Québec, y compris les membres des communautés des Premières Nations et les Inuit. Il est également souhaité :

- de mettre de l'avant l'approche de la sécurisation culturelle dans la promotion de la santé mentale et dans la prévention du suicide chez les Premières Nations et les Inuit;
- de prendre en compte les particularités (besoins, réalités, façons de faire) des communautés des Premières Nations et des Inuit dans la planification des actions de promotion de la santé mentale, de promotion de la vie et de prévention du suicide;
- de soutenir les communautés des Premières Nations et les Inuit dans la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé mentale, de promotion de la vie et de prévention du suicide.