Canadian Mental Health Association
Mental health for all

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Soyez à l'écoute

Un guide pour aider à prévenir le suicide

Septembre 2025

LE SUICIDE EST UN SUJET QUI PEUT SE RÉVÉLER COMPLEXE, BOULEVERSANT ET DÉROUTANT. POURTANT, MÊME SI PRÉFÉRONS SOUVENT ÉVITER D'Y PENSER OU D'EN PARLER, IL EST ESSENTIEL D'EN DISCUTER.

PLUS DE 4 500 SUICIDES SONT RECENSÉS CHAQUE ANNÉE AU CANADA. CELA ÉQUIVAUT À 12 VIES PERDUES CHAQUE JOUR… DES MORTS QUI POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉES.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?

Ce guide s'adresse à toute personne qui pense au suicide ou qui souhaite aider une personne qui y songe. Il est recommandé de le consulter avant qu'une crise ne survienne.

> *Ce matin je dois aller travailler mais je pleure. Je n'arrive pas à m'arrêter, cette vie me semble si dure, sans plaisir, j'ai perdu l'appétit, je n'ai plus d'envie, sauf celle de mettre fin à cette souffrance. Je n'ai pas envie de mourir juste que cette souffrance stop.*
>
> ***Pascale, Québec***

Comme Pascale, l'immense majorité des personnes qui pensent au suicide ne veulent pas mourir. Elles souffrent profondément et cherchent surtout à mettre fin à leur douleur. Bien souvent, cette souffrance les empêche de trouver d'autres solutions pour se sentir mieux.

SI VOUS PENSEZ AU SUICIDE, N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE.

La première étape consiste à chercher du soutien, que ce soit auprès d'une ligne d'écoute téléphonique, de ressources professionnelles en santé mentale ou d'une personne de confiance.

Composez le 9-8-8 : Le Canada offre désormais une ligne d'aide en cas de crise de suicide, accessible en tout temps par téléphone ou par message texte, en français comme en anglais.

Appelez une personne de confiance : Si vous cherchez du soutien auprès d'une personne de confiance, vous pouvez l'encourager à lire et à utiliser ce guide. Il explique comment offrir une oreille attentive à une personne qui souhaite se confier et donne des conseils pour créer un plan de sécurité lorsque les sentiments deviennent trop lourds à porter.

SI VOUS ÊTES UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Cet outil vous aidera à vous préparer à intervenir auprès d'une personne qui pense au suicide. Il peut s'agir d'une personne proche, d'une connaissance, ou encore d'un ou une collègue. Rappelez-vous que vous n'avez pas à jouer un rôle de thérapeute ou de spécialiste en santé mentale. Votre capacité naturelle à écouter et à faire preuve d'empathie peut déjà grandement contribuer à soutenir une personne qui songe au suicide.

Lorsqu'une personne cherche du soutien auprès de vous, cela signifie qu'elle vous fait confiance. Respirez profondément et restez à l'écoute. Vous pouvez l'aider en étant à ses côtés et en l'écoutant avec attention.

Si vous vous inquiétez pour une personne en particulier, vous pouvez commencer par communiquer avec elle. N'évitez pas une personne en détresse. Même si cette situation peut être anxiogène, le simple fait de lui demander si elle souhaite se confier pourrait être le geste qui lui sauvera la vie.

Lorsqu'une personne vous fait part de sa douleur, la chose la plus importante que vous puissiez faire est de l'écouter sans la juger. Prenez ses paroles au sérieux. Votre présence et votre compassion pourraient être le premier pas vers l'aide qui pourrait lui sauver la vie.

DEVRAIS-JE VRAIMENT LUI POSER DES QUESTIONS AUSSI DIRECTES?

Le fait de poser des questions directes peut jouer un rôle dans la prévention du suicide. Il ne faut donc pas hésitez pas à les poser : « Penses-tu au suicide? » En posant la question, vous ne suggérez pas l'idée du suicide à la personne. En réalité, le fait de pouvoir en parler peut représenter un soulagement. Demandez-lui si elle a un plan et les moyens de le réaliser.

PRÉPAREZ-VOUS

Lorsqu'une personne vous fait part de sentiments ou de pensées suicidaires, il est crucial de savoir comment réagir. Voici quelques conseils simples :

- Ne paniquez pas. Respirez profondément. Gardez votre calme.
- Écoutez-la avec attention.
- Faites preuve d'empathie et de bienveillance.
- Ne vous empressez pas de lui proposer des solutions ou de lui donner des conseils.
- Ne la jugez pas.
- Ne l'interrompez pas.
- Demandez-lui si le risque est immédiat. Si elle répond par l'affirmative, composez le 9-1-1 ou le 9-8-8 et restez auprès d'elle.
- Demandez-lui si elle a un plan et un moyen de s'enlever la vie. Si elle répond par l'affirmative, composez le 9-8-8 et restez auprès d'elle.
- Demandez-lui comment vous pouvez l'aider et la soutenir au mieux.
- Retenez le numéro de **la ligne d'aide en cas de crise de suicide : 9-8-8**
- Retenez le numéro de la ligne d'aide téléphonique **Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868**

SI LA PERSONNE EST EN DANGER IMMÉDIAT, AIDEZ-LA À PRENDRE RAPIDEMENT LES MESURES QUI S'IMPOSENT.

9-8-8 : ligne d'aide en cas de crise de suicide. Composez le **9-8-8** ou envoyez un message texte. Ce service offre un soutien gratuit et confidentiel en français et en anglais, accessible en tout temps partout au Canada.

Ligne d'aide et de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553) (Québec)

Jeunesse, J'écoute : Composez le **1 800 668-6868**, envoyez le mot **PARLER** par message texte au **686868,** ou clavardez en ligne à l'adresse jeunessejecoute.ca pour obtenir un soutien gratuit, accessible en anglais et en français en tout temps pour les enfants, les adolescents et adolescentes et les jeunes adultes.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : Les membres des communautés autochtones peuvent joindre la ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être au **1 855 242-3310** ou clavarder en ligne à l'adresse espoirpourlemieuxetre.ca. Des services de soutien sont offerts en tout temps en anglais, en français, en cri, en ojibwé et en inuktitut.

Black Youth Helpline : Une ligne d'assistance téléphonique nationale pour les jeunes du Canada, accessible de 9 h à 22 h (HE) sans frais au **1 833 294-8650,** ou par téléphone au **416 285-9944** ou par courriel à l'adresse info@blackyouth.ca.

Trans Lifeline : Accessible par téléphone au **1 877 330-6366** du lundi au vendredi de 13 h à 21 h (HE). www.translifeline.org

LGBT National Help Centre : Accessible par téléphone au **1 888 843-4564** du lundi au vendredi de 14 h à 23 h (HE), et le samedi de 12 h à 17 h (HE). www.lgbthotline.org

DEVRAIS-JE COMPOSER LE 9-1-1?

Si la personne a l'intention de mettre fin à ses jours immédiatement, composez le 9-1-1. Certaines personnes ne souhaitent pas que la police intervienne. Renseignez-vous sur les services de soutien offerts dans votre région. Le 211 pourrait être en mesure de vous aider. Votre collectivité dispose-t-elle d'une équipe mobile d'intervention d'urgence? Si oui, gardez son numéro à portée de main. Si la personne souhaite se rendre aux urgences, vous pouvez lui proposer de l'accompagner.

Si le risque n'est PAS immédiat, il existe d'autres façons d'aider une personne en détresse. L'une des méthodes les plus efficaces consiste à élaborer un plan de sécurité avec elle. Ce plan peut lui proposer des étapes concrètes, adaptées à sa situation, qu'elle pourra suivre si ses pensées suicidaires s'aggravent. Vous pouvez vous préparer davantage en suivant la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (FATIS).

CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ

Un plan de sécurité est un outil qui permet de guider et de soutenir une personne lorsqu'elle est confrontée à des idées suicidaires, contribuant ainsi à prévenir une crise. Ce type de plan doit être élaboré à un moment où la personne est en mesure de réfléchir clairement, et non lorsqu'elle se trouve déjà en situation de crise.

QUAND ÉLABORER UN PLAN DE SÉCURITÉ

Un plan de sécurité doit être créé lorsqu'une personne N'EST PAS en situation de crise (c'est-à-dire, lorsqu'elle n'est pas envahie par des idées suicidaires intenses). Il peut être rédigé après une crise, mais jamais pendant, car dans ces moments, la personne peut être confuse et submergée par ses pensées suicidaires. L'idéal est de le faire lorsqu'elle est en mesure de reconnaître ce qui lui donne la force d'avancer, ainsi que les gestes qui peuvent l'aider lorsque ses pensées deviennent insoutenables.

LES PLANS DE SÉCURITÉ SONT-ILS EFFICACES?

Oui, leur efficacité est bien documentée. Un plan de sécurité mise sur les forces de la personne concernée. Il met en lumière ses capacités, ses intérêts et ses préférences personnelles, afin qu'elle puisse s'y référer lorsque les pensées suicidaires deviennent envahissantes. Pour les personnes confrontées à des idées suicidaires ou à des crises récurrentes, le fait de se rappeler qu'elles ont déjà traversé des moments difficiles peut devenir une source de courage.

SI VOUS AIDEZ UNE PERSONNE À CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ :

Écoutez-la sans la juger.

Encouragez-la à choisir des stratégies et des mesures de soutien qui la rassurent.

Aidez-la à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise.

Aidez-la à prendre des mesures concrètes (sécuriser son environnement, noter les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence).

Rassurez-la en lui précisant que le plan que vous créez ensemble est confidentiel et que vous ne répéterez rien de ce qu'elle vous confiera.

Rappelez-lui qu'elle peut mettre à jour son plan à tout moment.

COMMENT CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ

1 DRESSEZ LA LISTE DES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE CRISE.

Question clé :

Quels sont les signes avant-coureurs pouvant indiquer que vous avez des pensées suicidaires?

Ces signes peuvent se manifester de différentes manières : situations, pensées, sentiments, sensations corporelles ou comportements. Prêtez attention aux signes les plus évidents comme les plus subtils; ils pourraient indiquer que quelque chose ne va pas.

Exemples :

Situation : dispute avec une personne proche.

Pensées : « Je n'en peux plus. »

Sensations corporelles : lourdeur ou oppression dans la poitrine ou dans l'ensemble du corps. « Cela me pèse tellement que je n'arrive plus à respirer. »

Comportements : isolement social; comportements alimentaires inhabituels, envie de boire de l'alcool ou de consommer d'autres substances.

2 DRESSEZ LA LISTE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION QUI POURRAIENT VOUS AIDER À REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOS PENSÉES.

Question clé :

Qu'est-ce qui vous aide à apaiser les pensées envahissantes, notamment les idées suicidaires?

Il peut s'agir d'activités qui vous changent les idées, vous détendent, vous réconfortent ou sollicitent votre corps. Réfléchissez à celles qui vous procurent un sentiment de calme et de sécurité.

Exemples :

- Regarder quelque chose que vous aimez, comme votre émission ou votre film préféré.
- Écouter de la musique, des balados, des chants ou des tambours rythmiques; chanter ou jouer d'un instrument.
- Lire des livres, tenir un journal ou raconter des histoires à une personne de confiance.
- Vous exprimer (dessin, peinture, artisanat, calligraphie…)
- Bouger (marche, étirements, yoga, tai-chi ou danse traditionnelle…)
- Passer du temps en pleine nature (au bord de l'eau ou dans un parc, un jardin, une forêt…)
- Cuisiner votre plat préféré ou un mets emblématique de votre culture.
- Respirer et méditer (pratiquer la pleine conscience ou la respiration profonde, s'accorder un moment de réflexion silencieuse).
- Se rapprocher des autres (personnes proches, membres de la famille, groupes communautaires, Aînés et Aînées).
- Participer à des activités communautaires (cercles de tambours, séances de contes ou rassemblements culturels).
- S'occuper d'animaux de compagnie ou interagir calmement avec eux.
- Se livrer à l'une des activités ci-dessus avec une personne proche ou en groupe.

3 DRESSEZ LA LISTE DES LIEUX ET DES PERSONNES QUI PEUVENT VOUS AIDER À ALLÉGER LE POIDS DE VOS PENSÉES SUICIDAIRES. CHOISISSEZ DES MÉTHODES SIMPLES ET FACILES À METTRE EN PRATIQUE.

Questions clés :

Où pouvez-vous aller, ou que pouvez-vous faire pour apaiser vos pensées suicidaires et prendre du recul?

Qui peut vous aider à retrouver votre calme et vous offrir du soutien? Sur qui pouvez-vous compter pour vous prêter une oreille attentive? À qui faites-vous le plus confiance? À qui vous est-il facile de vous confier?

Des lieux qui vous apaisent

- Rendez-vous dans un parc, un jardin, une forêt ou près d'une rivière ou d'un lac.
- Passez du temps dans un centre communautaire, culturel ou d'amitié.
- Rendez-vous dans un espace social sécuritaire, comme un café, une bibliothèque ou un lieu de rassemblement.
- Assistez à des rassemblements culturels ou spirituels (cercles de tambours, séances de contes ou espaces de prière ou de méditation).

Les personnes qui peuvent vous soutenir

- Envoyez un message texte ou appelez une personne proche, un ou une membre de votre famille ou de votre communauté, un Aîné ou une Aînée.
- Proposez à une personne de votre entourage de se joindre à vous pour une visite, un repas ou une activité commune.
- Faites appel à une personne pair-aidante, un ou une psychologue, une personne offrant du mentorat culturel ou à un Aîné ou une Aînée dans votre communauté.

Activités physiques ou de pleine conscience pour retrouver le calme

- Regardez une émission, un film ou un spectacle qui vous fait du bien.
- Marchez, courez, faites du vélo ou pratiquez une activité physique douce, comme le tai-chi, le yoga ou une danse traditionnelle.
- Étirez-vous, faites une petite séance d'entraînement ou pratiquez la respiration en pleine conscience.
- Passez du temps à observer la nature, à méditer ou à réfléchir tranquillement.

4

DRESSEZ LA LISTE DES PERSONNES À CONTACTER EN CAS DE CRISE ET NOTEZ LEUR NUMÉRO DE TÉLÉPHONE. IL S'AGIT DE VOS PERSONNES DE CONFIANCE. SI VOUS N'AVEZ PERSONNE À QUI VOUS SENTEZ QUE VOUS POUVEZ TÉLÉPHONER EN CE MOMENT, VOUS POUVEZ INSCRIRE DES RESSOURCES OU DES SERVICES LOCAUX ACCESSIBLES POUR VOUS.

Questions clés :

Qui, parmi vos proches, votre famille, votre communauté ou vos collègues, pouvez-vous appeler lorsque vous avez vraiment besoin de parler? Qui vous écoute sans vous juger?

5

DRESSEZ UNE LISTE DES PERSONNES ET DES SERVICES DE SOUTIEN AU MIEUX-ÊTRE AVEC LESQUELS VOUS POUVEZ COMMUNIQUER (MÉDECIN, THÉRAPEUTE, PERSONNE PAIRE-AIDANTE, AÎNÉ OU AÎNÉE), EN PRÉCISANT LEURS HEURES DE DISPONIBILITÉ, AINSI QUE LES NUMÉROS D'URGENCE QUE VOUS POUVEZ COMPOSER EN TOUT TEMPS EN CAS DE CRISE.

Questions clés :

Vers quels services pouvez-vous vous tourner lorsque vous êtes en proie à des pensées suicidaires envahissantes ou que vous êtes en situation de crise?

Quelles sont les ressources professionnelles qui peuvent être utiles en cas de crise? Notez leur nom et leur numéro de téléphone.

Avez-vous besoin de joindre une ligne d'écoute téléphonique (9-8-8 ou Jeunesse, J'écoute)? En cas de danger immédiat, devez-vous composer le 9-1-1 ou communiquer avec une équipe mobile d'intervention d'urgence? Devez-vous vous rendre aux urgences?

6

DRESSEZ LA LISTE DES MESURES À PRENDRE POUR RENDRE VOTRE ENVIRONNEMENT PLUS SÉCURITAIRE EN LIMITANT L'ACCÈS AUX MOYENS POTENTIELS DE SUICIDE.

Questions clés :

Y a-t-il des objets autour de vous qui pourraient vous blesser?

Si quelque chose dans votre environnement pouvait vous mettre en danger, réfléchissez à des moyens d'en limiter l'accès ou d'en réduire le risque.

Exemples:

- Remettre vos pilules à une pharmacie ou à une personne de confiance afin qu'elles soient éliminées.
- Débarrassez-vous de tous les objets facilement accessibles chez vous qui pourraient servir à vous blesser, ou mettez-les sous clé.
- Demander à une personne de confiance de vous aider à vous débarrasser ou à sécuriser les éléments qui semblent présenter un risque.

7 DRESSEZ LA LISTE DES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS VOULEZ VIVRE OU RESTER EN VIE.

Questions clés :

À quel moment de la journée vous sentez-vous le plus à l'aise? Qui aimez-vous?

Y a-t-il des activités que vous aimez faire ou que vous avez encore envie de faire? Y a-t-il des activités que vous aimiez faire auparavant?

Qu'est-ce qui est ou était important pour vous? Qu'est-ce qui vous donne la force d'avancer?

Exemples:

- Proches (famille, connaissances, membres de votre communauté, animaux domestiques) qui comptent sur vous ou se soucient de vous.
- Ce qui compte pour vous ou vous donne un but.
- Espoirs, rêves ou objectifs pour l'avenir
- Passions personnelles, passe-temps ou activités que vous aimez
- Moments de joie ou de beauté dans votre vie quotidienne
- Possibilités d'aider les autres ou de changer les choses
- Croissance, apprentissage ou découverte de soi
- Possibilité que votre situation s'améliore

COMMENT METTRE EN ŒUVRE VOTRE PLAN DE SÉCURITÉ

Conservez des copies de votre plan de sécurité dans un endroit facile d'accès. Gardez-les à portée de main pour être toujours en mesure de les trouver lorsque vous êtes en proie à des idées suicidaires.

Si vous élaborez un plan de sécurité avec une autre personne, demandez-lui d'en garder des copies et de les conserver dans un endroit facilement accessible.

Certaines personnes choisissent de toujours garder leur plan sur elles. Conservez-le dans votre portefeuille, ou prenez une photo et conservez-la dans votre téléphone portable, si vous en avez un.

N'oubliez pas : votre plan de sécurité n'est pas gravé dans le marbre. Vous pouvez le revoir et le mettre à jour à tout moment, en particulier si un élément ne vous convient pas. Par exemple, si une personne de confiance est difficile à joindre, vous pouvez la retirer ou la remplacer, ou si une stratégie d'adaptation ne fonctionne plus pour vous ou n'est plus envisageable, vous pouvez la modifier.

SE PRÉPARER AVANT UNE CRISE

Renforcez vos compétences et votre confiance en vous pour être en mesure de soutenir les autres en participant à un atelier sur la prévention du suicide.

La Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (FATIS) est un atelier interactif de deux jours conçu pour vous aider à reconnaître une personne à risque de suicide et à réagir efficacement. Elle dote les participants et participantes de compétences pratiques qui leur permettent d'intervenir en toute sécurité, que ce soit en tenant des conversations qui sauvent des vies ou en orientant les personnes en crise vers les services de soutien adaptés. La FATIS permet à toutes et à tous (proches, famille, collègues ou spécialistes) d'agir lorsque la vie d'une personne est en jeu. Contactez votre ACSM local pour trouver un atelier ASIST près de chez vous (en anglais seulement).

UN DERNIER MOT SUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

La clé pour aider une personne en crise est de se préparer. Utilisez cet outil et suivez une formation complémentaire afin d'avoir confiance en vous et en votre capacité à aider une personne qui en a besoin. Le fait de vous préparer peut contribuer à sauver la vie d'une personne qui vous est chère.

Ressources complémentaires

Division albertaine de l'ACSM et Centre de prévention du suicide : modèle de plan de sécurité pour les jeunes autochtones et les personnes proches aidantes (en anglais seulement).

Sages pratiques (sagespractiques.ca) : boîte à outils de promotion de la vie pour la jeunesse autochtone.

ACSM National (acsm.ca) : À leurs côtés : Guide pour les adultes qui appuient la santé mentale des jeunes (ce guide comprend des renseignements pour cultiver la résilience au suicide).

Remerciements

Certains éléments de cette trousse à outils ont été adaptés du guide de l'ACSM À leurs côtés : Guide pour les adultes qui appuient la santé mentale des jeunes.

Le plan de sécurité présenté dans cette brochure a été adapté du modèle de plan de sécurité de la division albertaine de l'ACSM et du Centre de prévention du suicide. Vous trouverez une version abrégée de ce modèle sur leur site Web. Depuis plus de 40 ans, la division albertaine de l'ACSM et le Centre de prévention du suicide dotent le public des compétences et des connaissances nécessaires pour intervenir auprès de personnes qui songent au suicide. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site suicideinfo.ca.

À PROPOS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est le réseau communautaire d'organismes sans but lucratif du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus de 330 collectivités réparties dans toutes les provinces et au Yukon, l'ACSM emploie 7 000 personnes et mobilise 11 000 bénévoles. Ces forces vives font la promotion de la santé mentale et offrent des programmes et des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux, à soutenir le rétablissement et la résilience, et à permettre à toute la population canadienne de s'épanouir pleinement. En savoir plus : www.acsm.ca.

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous