



Association québécoise  
de prévention du suicide

## Recommandations

**Sensibilisation en prévention du suicide**

Juin 2024

ISBN : #978-2-922710-81-6

## Recommandations pour animer un atelier de sensibilisation en prévention du suicide

Selon les dernières données de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), trois personnes décèdent par suicide chaque jour. On estime que chacun de ces décès a toutefois un impact beaucoup plus large, c'est-à-dire que 6 à 10 personnes seront endeuillées. De plus, on estime que chaque jour, 20 personnes font une tentative de suicide et que 100 personnes ont des idées suicidaires.

Compte tenu de l'ampleur du phénomène, le désir de sensibiliser son milieu à la prévention du suicide est tout à fait compréhensible. Le choix de parler ou non du suicide revient à chaque milieu, mais il est important de s'intéresser à **la façon dont le sujet est abordé**.

Voici nos recommandations liées à l'animation d'un atelier de sensibilisation en prévention du suicide.



### Bien se préparer avant l'animation d'un atelier de sensibilisation

#### 1. Connaître les ressources

Toute communication sur le suicide pose des défis majeurs. En effet, aborder le suicide peut avoir autant des impacts positifs que négatifs. Nous croyons qu'une communication responsable favorise la sensibilisation, le soutien et la prévention de ce phénomène. Une préparation est donc de mise :

- **Connaître les ressources d'aide en prévention du suicide accessibles 24/24, 7/7 au Québec :**
  - Téléphone : 1 866-APPELLE (277-3553)
  - Texto : 535353
  - Clavardage : suicide.ca
- **Recenser la liste des ressources d'aide en santé mentale dans l'organisation des personnes qui participent à l'atelier (si cela s'applique) :**
  - Programme d'aide aux employé.e.s
  - Service d'aide aux étudiant.e.s
  - Assurances collectives
  - Etc.
- **Utiliser des sources fiables en prévention du suicide :**
  - [Institut national de santé publique du Québec](#)
  - [Les sites des centres de prévention du suicide](#)
  - [Aqps.info](#)
  - [Suicide.ca](#)

- Fiche jeunesse
  - Etc.
- 
- Contacter un.e spécialiste en prévention du suicide pour vous accompagner dans votre projet :
    - Bottin de ressources
  - Si possible, prévoir l'accompagnement d'un.e intervenant.e lors de la présentation, ou prévoir une coanimation.
    - Si une personne vit de la détresse durant la présentation, l'intervenant.e pourra agir auprès de cette personne, ce qui vous permettra de poursuivre l'atelier. Votre coanimateur.trice pourrait aussi intervenir auprès de cette personne pour la diriger immédiatement vers une ressource d'aide.

## 2. Vous renseigner sur les personnes qui participeront à l'atelier afin d'adapter le contenu

**Quels sont leurs besoins ? Quel est leur rôle en prévention du suicide ?** Voici quelques pistes de réflexion pouvant être abordées. Elles sont présentées en fonction des types de participant.e.s aux ateliers en prévention du suicide:

### Les personnes endeuillées par suicide

Présenter les services pour les personnes endeuillées par suicide :

- 1 866 APPELLE (277-3553)
- [suicide.ca](http://suicide.ca)
- [deuilparsuicide.ca](http://deuilparsuicide.ca)

Porter une attention particulière aux réactions possibles à certaines informations sensibles. Par exemple :

#### Les statistiques

- Éviter de présenter « froidement » des chiffres. Montrer que derrière ces données statistiques, il y a des personnes.
- Prendre position. Mentionner par exemple que le suicide est évitable, que même s'il y en a moins qu'avant, il y en a encore beaucoup trop, car un suicide est un suicide de trop.

#### La présentation des signes de détresse associés au suicide

- Plusieurs personnes endeuillées par suicide peuvent avoir l'impression qu'il n'y a pas eu de signe de détresse avant le geste. D'autres peuvent se sentir coupables de ne pas avoir compris les signes.
- Il est primordial de démontrer que bien que la majorité des personnes décédées par suicide aient montré des signes de détresse avant de poser un geste suicidaire, ce ne sont pas toutes les personnes de leur entourage qui ont eu accès à ces signes. Et dans les cas où il y avait des signes perceptibles de détresse, ce n'était pas nécessairement des signes clairement associés à des idées suicidaires.

### La présentation des ressources d'aide

- Il est possible que certaines personnes endeuillées par suicide aient des frustrations par rapport aux services d'aide reçus (ou non) par leur proche décédé.
- Il est important de valider l'expérience de la personne endeuillée plutôt que d'entrer dans un débat. Par exemple, il est vrai qu'une personne suicidaire ne devrait jamais être placée sur une liste d'attente sans recevoir de services entre-temps.
  - Ne pas nier les lacunes des ressources en santé mentale, tout en mentionnant qu'elles sont parfois aidantes pour certaines personnes.
  - Mentionner qu'il faut parfois, malheureusement, cogner à plusieurs portes avant de trouver le bon service.

### **Les personnes qui font partie des clientèles plus vulnérables au suicide**

- Dans la mesure du possible, éviter de présenter les clientèles les plus vulnérables au suicide.
  - Si vous le faites, assurez-vous de ne pas établir de lien direct entre le suicide et l'appartenance à l'un de ces groupes. Vous pouvez mentionner que la majorité des personnes appartenant à l'un de ces groupes ne vont pas penser au suicide.
- Inclure des informations sur l'importance de prendre soin de soi, et sur ce qu'il faut faire si on pense soi-même au suicide.
- Mettre l'accent sur la demande d'aide en la normalisant.
- Présenter les ressources d'aide en prévention du suicide.

### **Les personnes intervenantes ou professionnelles**

- Rappeler qu'il est possible en tout temps d'avoir une discussion clinique avec un.e intervenant.e spécialisé.e en prévention du suicide.
- Préciser que la consultation des services d'aide en prévention du suicide ne brise pas la confidentialité (par exemple, ils peuvent consulter sans mentionner le nom de la personne pour qui ils s'inquiètent).
- Mentionner l'importance de travailler en équipe lorsqu'il s'agit de prévention du suicide.
- Aborder l'importance de prendre soin de soi lorsqu'on prend soin de l'autre
  - Il peut être utile d'inclure des informations reliées à ce qu'il faut faire lorsqu'on a soi-même des idées suicidaires.



### Si l'atelier se fait en virtuel :

Réfléchir à l'usage le plus adéquat du clavardage pour l'atelier.

Lorsque le clavardage est accessible à toutes les personnes qui participent à l'atelier (toutes peuvent s'écrire, en privé ou dans le clavardage général)

- Les personnes peuvent envoyer des messages, parfois adéquats et préventifs, parfois moins, dans le clavardage général.
- Elles peuvent être distraites par des conversations privées avec d'autres. Toutefois, ces conversations peuvent permettre de ventiler ou de recevoir du soutien durant l'atelier.
- Les personnes plus timides peuvent poser des questions par écrit au lieu de devoir prendre la parole devant tout le groupe.
- Il est possible d'utiliser le clavardage pour susciter la participation des personnes présentes, par exemple, en leur demandant d'écrire la réponse à une question dans le clavardage.

Lorsque le clavardage est accessible uniquement avec la personne qui anime l'atelier

- Les participant.e.s ne peuvent qu'écrire à la personne qui anime, en privé.
- La personne qui anime ou celle qui fait la coanimation sont les seules personnes qui peuvent écrire dans le clavardage général, ce qui permet un plus grand contrôle des messages véhiculés, mais qui restreint la participation des gens.



Demander que la caméra des participant.es demeure ouverte, dans la mesure du possible :

- Cela permet de repérer plus facilement une personne chez qui l'atelier suscite de la détresse.



### Si vous préparez un document PowerPoint :

- Éviter les images représentant des moyens pour s'enlever la vie ou des représentations graphiques suggestives.

## Sujets préventifs qu'il est possible d'aborder

### 1. Explication du phénomène du suicide

#### Les statistiques concernant le suicide

- Les statistiques par rapport au suicide peuvent être troublantes pour certaines personnes. Il est donc important de les présenter de manière sécuritaire. Voici quelques messages qui peuvent être communiqués lors d'une présentation de statistiques reliées au suicide. Les statistiques peuvent démontrer...
  - que chaque suicide représente un suicide de trop ;
  - l'importance de porter attention aux personnes qui peuvent être vulnérables;
  - l'impact d'un suicide dans la communauté, au-delà du nombre de décès (ex. : proches touché.e.s pour chaque décès).
- Ne pas rendre la présentation trop ludique. (ex. : Présenter les statistiques au moyen d'un jeu-questionnaire)
- Éviter les interprétations simplistes des statistiques.
- Ne pas présenter les statistiques sur les moyens de s'enlever la vie.

En tout temps, garder en tête que la présentation de statistiques dans le contexte d'un atelier de sensibilisation en prévention du suicide devrait servir à :

- Aider les personnes participantes à repérer les personnes vulnérables au suicide.
- Nuancer certains mythes autour du suicide.

#### Les personnes plus vulnérables au suicide

Présenter les clientèles répertoriées dans la recherche basée sur les trajectoires de vie des personnes décédées par suicide afin de ne pas alimenter de fausses croyances par rapport au suicide.

Mentionner que la plupart des personnes vulnérables ne penseront pas au suicide.

#### Le vécu de la personne suicidaire

##### L'ambivalence

- La présence d'une partie qui souffre et qui pense au suicide, et la présence d'une partie qui continue de se battre pour rester en vie.

##### Les distorsions cognitives

- La souffrance altère les facultés, un peu comme l'alcool le fait. En détresse, la personne peut finir par avoir une vision négative d'elle-même (je suis bon.ne à rien), des autres (personne ne me comprend) et du futur (ça ne changera jamais).

### Comprendre le vécu de la personne qui pense au suicide permet :

- D'adopter une posture plus adéquate pour agir.
- D'avoir une plus grande ouverture face aux réactions de la personne.
- De faire preuve de non-jugement.
- D'accroître son empathie.
- D'avoir d'autres pistes pour repérer les personnes qui pensent au suicide.

### Témoignages

#### Témoignage de personnes qui sont passées à travers des idées suicidaires

- Mettre de l'avant des témoignages de personnes résilientes. En d'autres mots, des personnes...
  - Qui vont mieux actuellement, pour communiquer de l'espoir aux personnes en détresse.
  - Qui ont demandé de l'aide et qui en ont reçu de manière adéquate, pour favoriser la demande d'aide.
  - Qui ont un discours adéquat, entre autres concernant la médication, pour ne pas renforcer la stigmatisation par rapport à la prise de médicaments (comme les antidépresseurs).

#### Témoignage de personnes endeuillées

- Attention aux récits du décès, qui peuvent contenir des détails explicites ou la description d'un scénario ou d'un moyen pour s'enlever la vie.
- Mettre de l'avant des témoignages qui :
  - Normalisent la gamme d'émotions possibles.
  - Normalisent les réactions, quelles qu'elles soient.
  - Donnent des trucs sur ce qui a aidé les personnes à passer au travers des journées plus difficiles.
  - Attention aux messages laissant sous-entendre qu'une personne décédée par suicide est soulagée ou ne souffre plus.



### Signes de détresse et moments critiques

- Plus il y a de gens en mesure de repérer ces indices, plus on augmente les chances qu'une personne soit repérée et amenée vers les ressources d'aide.
- Indiquer que bien qu'il y ait des signes de détresse chez les personnes qui pensent au suicide, ce n'est pas tout le monde de l'entourage qui est en contact avec ces signes, et que même si l'on perçoit ces signes, cela n'est pas toujours associé à des idées suicidaires.
- La présentation des moments critiques devrait servir, entre autres, à aider les participant.e.s à l'atelier à savoir quand s'inquiéter davantage pour quelqu'un, ou encore,

à quel moment il est pertinent de poser de nouveau la question sur la présence d'idées suicidaires.

- Attention à ne pas laisser croire qu'ultimement, il faut s'inquiéter pour tout le monde, tout le temps. La présentation des signes de détresse et des moments critiques doit servir à discriminer pour qui on doit s'inquiéter davantage, à qui nous devrions poser la question, à quel moment.

## 2. Comment aborder la question du suicide auprès de quelqu'un qui nous inquiète

La seule façon de savoir si une personne pense au suicide est de lui poser directement la question.

Il est donc important :

- D'être proactif.ve  
Ne pas attendre le « bon moment » pour poser la question.
- D'utiliser les vrais mots
  - Suicide, se tuer, s'enlever la vie
  - Cela permet, entre autres, de démontrer à la personne en détresse que nous sommes capables d'entendre la réponse.
  - D'éviter les expressions indirectes  
Idées noires, vouloir partir, mourir, etc.



Ultimement, peu importe comment on pose la question, l'important est surtout de l'aborder. Le faire dans ses mots, à notre manière, est préférable à ne pas le faire.

- Rappeler que les ressources en prévention du suicide existent pour l'entourage d'une personne qui pense au suicide. Les personnes participantes peuvent les contacter en tout temps pour être accompagnées.
- Pour en savoir plus, consulter la section « [Parler du suicide avec un proche](#) »



### 3. Démystifier les croyances associées au suicide

L'un des objectifs des ateliers de sensibilisation en prévention du suicide est de déconstruire certains mythes associés au suicide qui peuvent créer des barrières à la demande d'aide.

Par exemple :

- Si la personne est décidée, il n'y a rien à faire pour l'aider.
- Pour que l'aide fonctionne, la personne qui pense au suicide devrait faire les démarches elle-même.
- Le suicide se produit sans avertissement.
- Poser la question ou parler du suicide peut encourager le passage à l'acte.

➔ Pour en savoir plus, consulter : « [Mythes et réalités sur le suicide](#) »

### 4. Avoir un discours porteur d'espoir

Bien que le suicide soit un sujet dramatique, l'atelier de sensibilisation devrait être porteur d'espoir. Par exemple, le discours peut véhiculer les idées suivantes :

- Il n'est pas nécessaire d'être un.e professionnel.le pour contribuer à la prévention du suicide.
  - Plusieurs actions peuvent aider à prévenir le suicide sur plusieurs plans.
  - Pour en savoir plus, consulter « [6 actions simples pour prévenir le suicide dans votre milieu](#) ».
- De l'aide existe !
  - Tant professionnelle que personnelle (ex. : parler à un proche)
- Le suicide est une mort évitable.
- De nombreuses mesures peuvent contribuer à baisser les taux de suicide, ce qu'ont démontré la recherche et la pratique.
- Pour enrayer le problème, nous devons renforcer le filet humain autour des personnes vulnérables et bâtir une communauté solidaire pour laquelle le suicide n'est pas une option. La prévention du suicide est un problème collectif et l'affaire de tout le monde.
- La majorité des personnes qui pensent au suicide ne décèderont pas par suicide.



## 5. Utiliser un discours adéquat et préventif

- Utiliser la terminologie à privilégier pour décrire les comportements et pensées suicidaires :
  - Suicide**
    - Acte délibéré, posé contre soi-même, causant la mort (décès).
    - Éviter de parler de « suicide réussi » ou de « tentative réussie ».
  - Tentative de suicide**
    - Acte délibéré, posé contre soi-même dans le but de mettre fin à sa vie, sans causer la mort.
    - Éviter de parler de « suicide raté » ou « suicide manqué »
  - Personne qui pense au suicide**
    - Éviter de dire « la personne suicidaire », puisqu'elle n'est pas juste suicidaire ; il lui arrive d'être en contact avec son ambivalence et de ne pas penser au suicide.
- Démontrer que le suicide est multifactoriel, et non pas causé par un facteur unique.
  - Éviter les messages spéculant sur la ou les causes d'un suicide (ex. : elle s'est suicidée à cause de l'intimidation).
  - Bien que certains événements puissent précipiter un passage à l'acte suicidaire (ex. : rupture), plusieurs facteurs entrent en ligne de compte (ex. : accès à de l'aide, ouverture à recevoir de l'aide, état de santé mentale, consommation de substance, présence d'un réseau soutenant).



**Merci de contribuer à la prévention du suicide.  
Un Québec sans suicide : avec vous, c'est possible !**

## Sources

ad Concil research institut, National Action Alliance for Suicide Prevention, & Suicide prevention ressource center. (2023). *Communication toolkit: messaging and communication to people risk for or disproportionately impacted by suicide.*

[https://suicidepreventionmessaging.org/sites/default/files/202311/AdCouncil\\_988\\_Toolkit\\_9\\_2023\\_FINAL.pdf](https://suicidepreventionmessaging.org/sites/default/files/202311/AdCouncil_988_Toolkit_9_2023_FINAL.pdf)

ad Concil research institut, National Action Alliance for Suicide Prevention, & Suicide prevention ressource center. (2023). *Communication toolkit: Messaging and Communications to Trusted Messengers of People Disproportionately Impacted by Suicide.*

[https://suicidepreventionmessaging.org/sites/default/files/2024-05/988%20FR\\_Trusted%20Messenger\\_Toolkit\\_Final-508.pdf](https://suicidepreventionmessaging.org/sites/default/files/2024-05/988%20FR_Trusted%20Messenger_Toolkit_Final-508.pdf)

ad Concil research institut, National Action Alliance for Suicide Prevention, & Suicide prevention ressource center. (2023). *Messaging and Communications to People at Higher Risk for or Disproportionately Impacted by Suicide.*

[https://suicidepreventionmessaging.org/sites/default/files/2023-11/AdCouncil\\_988\\_Report\\_9\\_2023\\_FINAL.pdf](https://suicidepreventionmessaging.org/sites/default/files/2023-11/AdCouncil_988_Report_9_2023_FINAL.pdf)

Agence de la santé publique du Canada, Centre de prévention du suicide, & Association québécoise de prévention du suicide. (2018). *Choisir les bons mots : Communication sécuritaire pour la prévention du suicide.* Agence de la santé publique du Canada.

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/language-matters-safe-communication-suicide-prevention/pub-fra.pdf>

Andriessen, K., & Kryszynska, K. (2012). Essential Questions on Suicide Bereavement and Postvention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1), 24-32.

<https://doi.org/10.3390/ijerph9010024>

Association québécoise de prévention du suicide. (2022). *Agir sur les médias sociaux pour prévenir le suicide : Guide à l'intention des professionnel-le-s des médias sociaux.*

[https://aqps.info/wp-content/uploads/2023/01/AQPS\\_Guide-Agir-medias-sociaux\\_janv2022.pdf](https://aqps.info/wp-content/uploads/2023/01/AQPS_Guide-Agir-medias-sociaux_janv2022.pdf)

Association québécoise de prévention du suicide. (2023). *Ose parler du suicide.*

<https://oseparlerdusucide.com/>

Association québécoise de prévention du suicide. (2024). *Suicide et fiction : Guide d'accompagnement.* <https://aqps.info/suicide-fiction-guide-daccompagnement/>

Bazinet, J., Roy, F., & Lavoie, B. (2015). *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques : Guide du formateur.* 3e éd., mise à jour par Lucie Pelchat, Association québécoise de prévention du suicide.

Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie. (2020). *Bonnes pratiques de communications publiques sur le suicide | CRISE - Prévention du suicide : Synthèses de connaissances.*

<https://comprendrelesuicide.uqam.ca/fr/connaissance/bonnes-pratiques-de-communications-publiques-sur-le-suicide>

Commission de la santé mentale du Canada. (2018). *Recherche sur le suicide et sa prévention : Ce que révèlent les données probantes et sujets de travaux de recherche ultérieurs.* Ottawa : Agence de la santé publique du Canada. <https://bitly.cx/4CwQQ>

Education Development Center, & The Board of Regents of the University of Oklahoma. (2024). *Messaging to the public about suicide? Retrieved 17 octobre from* <https://suicidepreventionmessaging.org/>

Education Development Center, & The Board of Regents of the University of Oklahoma. (2024). *Trusted Messengers to People Disproportionately Impacted by Suicide.* Retrieved 17 octobre from <https://suicidepreventionmessaging.org/988messaging/trusted-messengers>

Everymind. (2024). *Guidance for social media.* Retrieved 4 novembre from [https://mindframe.org.au/suicide/communicating-about-suicide/guidance\\_for\\_social\\_media](https://mindframe.org.au/suicide/communicating-about-suicide/guidance_for_social_media)

Everymind. (2024). *A guide for speaking publicly about suicide.* <https://mindframemedia.imgix.net/assets/src/uploads/A-Guide-for-Speaking-Publicly-About-Suicide.pdf>

Everymind. (2024). *Our stories matter: Sharing lived and living experiences of suicide publicly.* Retrieved 4 novembre from <https://mindframe.org.au/our-stories-matter>

Levesque, P., & Perron, P.-A. (2024). *Les comportements suicidaires au Québec : Portrait 2024* (p. 71). Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3451-comportements-suicidaires-au-Qu%C3%A9bec-portrait-2024.pdf>

Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (2022). *La Stratégie nationale de prévention du suicide 2022-2026 – Rallumer l'espoir—Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux.* Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003383/>

Mishara, B. L. (2018). La violence auto-infligée : Le suicide et les tentatives de suicide. In *Rapport québécois sur la violence et la santé* (Institut national de santé publique). <https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-auto-infligee-le-suicide-et-les-tentatives-de-suicide>

Mishara, B. L., & Dargis, L. (2019). Systematic comparison of recommendations for safe messaging about suicide in public communications. *Journal of Affective Disorders, 244*, 124-154. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.031>

Movement Advancement Project, Johnson Family Foundation, & Prevention., A. F. f. S. (2017, août). *talking about suicide & LGBT Populations*. <https://sprc.org/wp-content/uploads/2022/12/talking-about-suicide-and-lgbt-populations-2nd-edition.pdf>

National Action Alliance for Suicide Prevention. (2018, July). *Public Messaging*. Retrieved 16 octobre from <https://theactionalliance.org/messaging/public-messaging>

National Action Alliance for Suicide Prevention. (2021). *Messaging and Communications*. <https://theactionalliance.org/messaging-and-communications>

Organisation mondiale de la Santé. (2014). *Prévention du suicide : L'état d'urgence mondial*. Organisation mondiale de la Santé. <https://iris.who.int/handle/10665/131801>

Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de l'Afrique. (2022). *Live life : Guide pratique pour la prévention du suicide dans les pays*. [https://www.afro.who.int/sites/default/files/2022-11/WHO\\_LiveLife\\_French\\_Final.pdf](https://www.afro.who.int/sites/default/files/2022-11/WHO_LiveLife_French_Final.pdf)

Roberge, M.-C., & Bouguezour, N. (2018). *Capacité d'agir des sentinelles en prévention du suicide au Québec : Étude descriptive*. Institut national de santé publique du Québec. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2469\\_capacite\\_agir\\_sentinelles\\_prevention\\_suicide.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2469_capacite_agir_sentinelles_prevention_suicide.pdf)

Roy, F., & Beaulieu, D. (2014a). *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide : Cahier du participant*. 2e éd., mise à jour par Lucie Pelchat, Association québécoise de prévention du suicide.

Roy, F., & Beaulieu, D. (2014b). *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide : Guide du formateur*. 2e éd., mise à jour par Lucie Pelchat, Association québécoise de prévention du suicide.

St-Martin, K.-A., & Picarou, É. (2024). *Planifier et déployer des actions et des services concertés en prévention du suicide—Guide pratique pour les établissements du réseau de la santé et des services sociaux et leurs partenaires*. Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-247-01W.pdf>

Suicide.ca. (s. d.-a). *Comprendre le deuil par suicide*. Consulté 6 septembre 2024, à l'adresse <https://suicide.ca/fr/je-suis-endeuille-par-suicide/comprendre-le-deuil-par-suicide>

Suicide.ca. (s. d.-b). *Signes de détresse psychologique et suicidaire*. Consulté 6 septembre 2024, à l'adresse <https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/reconnaitre-les-signes-de-la-detresse-psychologique-et-suicidaire>

Suicide Prevention Resource Center. (2024). *Suicide prevention month ideas for action*. [https://sprc.org/wp-content/uploads/SPM-Ideas-for-Action-2024\\_v2.pdf](https://sprc.org/wp-content/uploads/SPM-Ideas-for-Action-2024_v2.pdf)

Tal Young, I., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., & Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 177-186. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/iyoung>

Teismann, T., Siebert, A. M., & Forkmann, T. (2024). Suicidal ambivalence: A scoping review. *Suicide & Life-Threatening Behavior*. <https://doi.org/10.1111/sltb.13092>

Thorn, P., McKay, S., Hemming, L., Reavley, N., La Sala, L., Sabo, A., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., Cooper, C., Lamblin, M., & Robinson, J. (2024). "#ClavardagePrudent: un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide". Orygen. <https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines/Canada-French-Edition-2>

World Health Organization. (2023). *Preventing suicide: A resource for media professionals, update 2023*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/372691/9789240076846-eng.pdf?sequence=1>