

Rapport annuel 2015-2016



Centre de
prévention du suicide
de Québec

Afin de faciliter la lecture du texte, un seul genre a été retenu
pour identifier le féminin et le masculin.

L'expression CPS utilisée désigne le Centre de prévention du suicide,
ou CPSQ pour le Centre de prévention du suicide de Québec.

Copyright juin 2016

© Centre de prévention du suicide de Québec



Table des matières

Mot du président du Conseil d'administration et de la directrice générale du CPSQ -----	4
Membres du Conseil d'administration 2015-2016 du CPSQ-----	6
Notre historique et notre mission -----	7
Les valeurs du CPSQ-----	7
Le rôle du CPSQ dans la trajectoire des services en prévention du suicide -----	8
Quelques bons coups du CPSQ en 2015-2016-----	9
Bilan de la Semaine nationale de prévention du suicide 2016 dans la région de Québec -----	13
L'équipe de professionnels -----	14
Organigramme du CPSQ en 2016 -----	14
La clientèle du Centre de prévention du suicide de Québec-----	15
Les services du CPSQ -----	15
Les types d'intervention -----	16
L'intervention avec les endeuillés par les services cliniques-----	18
Le secteur Formation -----	18
La promotion des services et la représentation -----	22
Une visibilité accrue pour le CPSQ en 2015-2016 -----	23
Les projets réalisés-----	24
Les Sentinelles Aînés-----	26
Les amis de Zippy, en 2015-2016 -----	28
La vie communautaire et associative -----	29
Nouvelles technologies au CPSQ -----	31
Médias-----	32
Le bénévolat -----	32
Formation continue à l'équipe du CPSQ-----	32
Le milieu de travail du CPSQ -----	32
Comité de relations de travail-----	32
Les principaux défis et objectifs 2016-2017 -----	33
La Fondation du CPSQ -----	33


MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DU CPSQ

Le rôle du Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) comme leader et expert en prévention du suicide dans la région de la Capitale-Nationale s'est encore affirmé cette année. Plusieurs éléments sont venus souligner cette expertise, en 2015-2016 :

- L'obtention du prix méritas « Organisation de l'année 2014-2015 » de l'AQPS, en juin 2015;
- La présentation en juin 2015, au 28^e Congrès mondial de l'Association internationale pour la prévention du suicide (AIPS), de deux ateliers -- *L'évaluation des besoins en matière de prévention du suicide chez les aînés : étude exploratoire* ; et *Allume.org – une campagne de marketing social -- promotion de la demande d'aide chez les hommes*;
- L'invitation faite au CPSQ d'être conférencier, à la conférence *Tête à Tête* du 10 septembre 2015 de l'Institut en santé mentale de Québec (IUSMQ), conférence qui a attiré 200 personnes;
- L'accueil de délégations de Tahiti et de France, venues s'informer sur nos pratiques en prévention du suicide au CPSQ;
- Le lancement de l'*Infolettre* (lectorat de 1 100 personnes), d'une page Facebook, d'une passerelle d'envois massifs et d'un espace dans le site web micro local www.monlimoilou.com;
- La mise en place de nouveaux partenariats avec les premiers répondants;
- La confirmation du rôle du CPSQ avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS);
- Le rôle du CPSQ comme membre fondateur du Regroupement des Centres de prévention du suicide de Québec (RCPSQ).

Tout en faisant rayonner son expertise, le CPSQ a continué à accroître l'accessibilité de ses services et à adapter ses approches afin de prendre en compte des clientèles émergentes. À cet effet, la publication de l'étude exploratoire sur la prévention du suicide chez les aînés a été suivie de la mise sur pied d'un réseau de sentinelles formées pour intervenir auprès des personnes aînées et de ceux et celles qui les accompagnent. La mise en marche d'une équipe en déplacement, à l'automne 2015, permet aux intervenants du CPSQ de se rendre auprès d'une personne en détresse, lorsque cela peut faire la différence. Les médias de la région ont donné un large retentissement à cette innovation dans la gamme de services du CPSQ.

La planification stratégique a donné lieu à plusieurs améliorations au cours de l'année, en plus de la bonification des services offerts, l'accroissement des partenariats et le développement de projets aptes à répondre aux besoins des clientèles émergentes. La création d'une structure de supervision régulière au sein de l'équipe d'intervention a enrichi les pratiques de formation continue et d'encadrement déjà en place. Les réunions régulières de tout le personnel, l'embauche d'une nouvelle ressource appelée à œuvrer au développement du secteur de la formation et de nombreuses améliorations locatives, ont favorisé l'ouverture à l'innovation et la recherche de l'excellence chez les membres de l'équipe.



Une diversité d'actions a favorisé l'implication de donateurs et de partenaires provenant d'une grande variété de milieux, ce qui a contribué à donner un retentissement accru à la prévention du suicide dans la région de la Capitale-Nationale. Nommons ici, entre autres, la Reine du Carnaval 2016, Madame Amélie Godin Gosselin, qui a donné une grande visibilité au CPSQ en 2015-2016.

Bien que le secteur de la santé et des services sociaux vive des changements majeurs qui affectent tous les intervenants du réseau ainsi que la clientèle, le CPSQ, fort de son expertise et de sa notoriété, est demeuré solide dans son offre de services. Son approche proactive pousse le CPSQ, affecté également à réagir à cet état de fait, à voir à la diversification de son propre réseau. Le CPSQ poursuit sa détermination à disséminer le plus largement possible la sensibilisation, la formation et l'information au sujet de la prévention du suicide, autant au sein de la population en général qu'auprès des intervenants en santé et services sociaux, appelés par leur rôle à accompagner de diverses manières les personnes suicidaires, leurs proches et les personnes endeuillées par suicide.

Nous tenons à remercier l'ensemble du personnel, les administrateurs, les bénévoles, les membres de notre Fondation, nos partenaires, le milieu politique, les médias et tous ceux qui nous ont accompagnés dans nos projets en 2015-2016. Ensemble, nous avons continué à faire la différence, auprès des personnes affectées par la problématique du suicide. Nous avons largement partagé notre vision : le suicide, c'est évitable !



Michel Gervais
Président du CPSQ



Lynda Poirier
Directrice générale du CPSQ



MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2015-2016 DU CPSQ

Président	Monsieur Michel Gervais <i>O.C., O.Q., Ph. D</i>
Vice-président	Monsieur Richard Gauthier <i>Avocat, droit du travail, Beauvais Truchon</i>
Trésorier	Monsieur Jocelyn Roy <i>CPA-CGA, Centrale des Syndicats du Québec</i>
Secrétaire	Madame Mélissa Devost <i>Ressources humaines et développement Desjardins</i>
Administrateur	Monsieur Benoit Côté <i>Gestionnaire réseau santé - retraité</i>
Administratrice	Madame Diane Thibault <i>Infirmière scolaire, École secondaire La Courvilloise</i>
Administrateur	Monsieur Serge Poulin <i>Opticien propriétaire</i>
Administrateur	Monsieur Daniel Têtu <i>Avocat, droit des affaires, Beauvais Truchon</i>
	Madame Cindy Frenette-Hayes <i>Représentante des employé(e)s</i>
	Monsieur Serge Côté <i>Observateur (CA de la Fondation du CPSQ)</i>
	Madame Lynda Poirier <i>Directrice générale du CPSQ</i>



NOTRE HISTORIQUE ET NOTRE MISSION

Le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ), premier centre de prévention du suicide au Canada, a ouvert ses portes en 1978. Depuis cette période, beaucoup de changements ont eu lieu, tant sur le plan des ressources humaines que sur le plan des services offerts à la population. Cette évolution est notable dans la professionnalisation des interventions, dans l'amélioration et le développement continu de nouveaux programmes de prévention et dans les services offerts à la population.

L'offre de formation et de soutien à l'intervention auprès des professionnels ou des aidants naturels, marque également ce mouvement continu du CPSQ. En plus des services d'intervention auprès des personnes suicidaires, les intervenants du CPSQ offrent des services professionnels aux personnes endeuillées par suicide et aux proches d'une personne potentiellement suicidaire.

La mission du Centre de prévention du suicide de Québec, organisme communautaire à but non lucratif, est l'offre de services professionnels et spécialisés qui visent la prévention du suicide, l'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par suicide. De plus, le Centre donne de la formation adaptée aux besoins des personnes intéressées à en savoir davantage sur cette problématique.

Le CPSQ a agrandi son cercle de partenaires et a augmenté les actions concertées. Nous œuvrons à faire diminuer le taux de suicide au Québec et c'est avec le soutien et la collaboration, entre autres, du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), du CIUSSS de la région de la Capitale-Nationale, des centres hospitaliers et spécialisés, des organismes communautaires, de même que de plusieurs partenaires régionaux et nationaux, que nous pouvons réaliser notre mission.

Cette année, le développement des « meilleures pratiques » se bonifie par de nouvelles collaborations avec des chercheurs de renom, experts dans leur secteur. Notre mission, nos objectifs et nos actions s'inscrivent dans la lignée des orientations nationales du Plan d'action du *ministère de la Santé et des Services sociaux*.

LES VALEURS DU CPSQ

Les valeurs qui sous-tendent la mission du CPSQ sont :

- L'accessibilité, pour la clientèle, à un service de haute qualité;
- Le développement continu des services offerts par le Centre;
- Un milieu de travail sain;
- La transparence sur le plan de la gestion des ressources humaines, matérielles et financières, ainsi qu'envers notre clientèle.



LE RÔLE DU CPSQ DANS LA TRAJECTOIRE DES SERVICES EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Le CPSQ demeure un acteur clé dans la gamme des services en prévention du suicide de la région de la Capitale-Nationale, de Charlevoix et de Portneuf. Le CPSQ offre des services d'intervention téléphonique 24 heures/7 jours, d'intervention en face à face, individuelle et de groupe, et d'intervention directement dans le milieu de la personne en détresse lorsque cela est évalué comme nécessaire. De plus, il offre une gamme de formations spécialisées et accompagne l'ensemble de la population dans les actions liées à la promotion de la prévention du suicide.

Le CPSQ est un organisme communautaire guidé par l'ensemble des meilleures pratiques en prévention du suicide reconnues par le ministère de la Santé et des Services sociaux et il répond aux critères de l'action communautaire autonome.

Les objectifs poursuivis sont :

- ◉ Intervenir auprès de personnes suicidaires, de leurs proches, ainsi que des personnes endeuillées par suicide;
- ◉ 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 la sensibilisation et la formation;
- ◉ Organiser un ensemble d'actions tant préventives que curatives afin de contrer le suicide, ce problème majeur au sein de notre société;
- ◉ Mettre en place des programmes qui offrent des conditions favorables à la bonne santé physique et mentale des employés.

QUELQUES BONS COUPS DU CPSQ EN 2015-2016

Avril 2015 : lancement de l'Infolettre du CPSQ

Cette publication, parue quatre fois dans l'année, a permis à plus de 1 200 partenaires et sentinelles de connaître les activités et les réussites du CPSQ. Les éditions de 2015-2016 sont disponibles sur demande et peuvent être atteintes par ces liens : [Avril 2015](#); [Juin 2015](#); [Octobre 2015](#); [Février 2016](#).

1 866-APPELLE – Charlevoix et Portneuf

Depuis avril 2015, le CPSQ répond à tous les appels de la ligne 1 866 APPELLE pour la grande région 03. À la suite de l'entente élaborée avec l'Arc-en-ciel de Portneuf et le Centre de prévention du suicide de Charlevoix, les appels provenant de ces territoires sont acheminés au CPSQ, 24/7. Nos partenaires maintiennent leur offre de services.

Nouvelle répartition - Services en prévention du suicide

À l'hiver 2015, l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale a révisé et mis à jour les trajectoires de service en prévention du suicide au sein de la région 03. Dans ce cadre, le CPSQ s'est vu réitérer son rôle d'expert en matière de prévention du suicide.

www.allume.org

<http://www.allume.org/a-propos/publicites-radio/>

La première phase de ce projet visant les hommes de 35 à 49 ans fut un succès et a suscité beaucoup d'intérêt. La 2^e phase, élaborée au cours de 2015-2016, visait à atteindre les hommes là où ils se trouvent, entre autres en entreprise. L'approche spécifiquement orientée vers une clientèle masculine fait ses preuves!

Étude exploratoire sur les aînés et Sentinelles – Aînés

L'évaluation des besoins en matière de prévention du suicide chez les aînés : étude exploratoire, rapport

rédigé à la suite d'une année de recherches pilotée par le CPSQ et par des chercheurs de l'Université Laval, préconisait entre autres la création d'un réseau de *Sentinelles – Aînés* en prévention du suicide, formées pour agir dans leur milieu. En 2015-2016, plus de 90 milieux ont été contactés (résidences, organismes œuvrant auprès des aînés) et il y a eu neuf formations *Sentinelles – Aînés*.

Le CPSQ a reçu le prix mérites de l'AQPS 2015!

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a remis le prix mérites « *Organisation de l'année 2014-2015* » au CPSQ, le 15 juin 2016 à Montréal. Monsieur Jérôme Gaudreault, directeur général de l'AQPS, a félicité l'équipe et la direction du CPSQ, qui ont fait de la qualité et de l'accessibilité des services une priorité.



« *L'équipe du CPS de Québec est créative et à l'affût des besoins émergents en matière de prévention du suicide. La sensibilisation des milieux de travail est en croissance, la valorisation de la différence est promue chez les adolescents, des solutions se dessinent afin de contrer l'isolement des personnes aînées vulnérables et les opportunités de communication sont privilégiées. Nous sommes très fiers d'avoir reçu ce prix et de pouvoir contribuer, avec nos nombreux partenaires, à faire diminuer le taux de suicide par notre travail au quotidien,* », a indiqué Lynda Poirier, directrice générale du CPSQ.

Merci à *Courir pour la vie* !

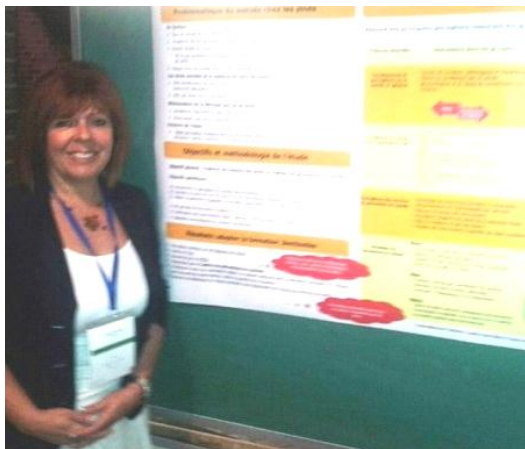


Comme chaque année, *Courir pour la Vie* a offert plusieurs opportunités de participer à des marathons, utilisant les fonds reçus afin de contribuer à la prévention du suicide. Le CPSQ a formé sa propre équipe lors du *Marathon des Deux-Rives 2015* et a reçu 17 482 \$ de *Courir pour la vie*, pour les services offerts aux endeuillés par suicide (individuels et de groupe), ainsi que pour les postventions.



Le CPSQ contribue à la recherche

En juin 2015, à Montréal, deux sujets ont été présentés par madame Lynda Poirier, d. g. du CPSQ, au 28^e Congrès mondial de l'Association internationale pour la prévention du suicide (AIPS) : *L'évaluation des besoins en matière de prévention du suicide chez les aînés : étude exploratoire* et *Allume.org – une campagne de marketing social – promotion de la demande d'aide chez les hommes*.



La notoriété du CPSQ va loin



Le 23 juin 2016, une délégation de 14 Tahitiens a visité le CPSQ. Nos invités étaient accompagnés par monsieur Brian Mishara, du CRISE (Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie, UQAM) et par madame Xenia Halmov. Cette journée fort positive a ouvert le chemin à une possibilité de collaboration à distance entre le CPSQ et les deux organismes tahitiens qui étaient représentés, *SOS Suicide* et *SOS Vie*.



Le 21 mars 2016, une deuxième délégation étrangère, venue de France, a visité le CPSQ en lien avec le projet « La prévention du suicide par une vision de services intégrés ». Ce projet a été retenu dans le cadre de la 65^e session de la Commission permanente de coopération franco-québécoise (CPCFQ). Elle était composée de :

- Madame Geneviève Castaing, cheffe du bureau de la psychiatrie et de la santé mentale, ministère Français des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes ;
- Madame Laure Salomé, chargée de la prévention du suicide, ministère Français des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes;
- Docteur Marc Fillatre, psychiatre et thérapeute familial, Centre hospitalier régional universitaire de Tours et vice-président de l'UNPS;
- Madame Ginette Martel et monsieur Stéphane Ruel de la direction générale des services sociaux du MSSS;
- Monsieur Jérôme Gaudreault et madame Catherine Rioux, de l'AQPS. La rencontre fut un succès !



L'équipe du CPSQ se déplace

Depuis l'automne 2015, l'équipe du CPSQ se déplace! Elle évalue les besoins et peut se rendre directement chez la personne ou dans le milieu où une intervention en prévention du suicide peut faire la différence. Un large retentissement a été donné à ce service par les médias de la région.



Le CPSQ est présent au Salon 2015 de la FADOQ

Le CPSQ s'est impliqué dans le Salon de la FADOQ, en animant un kiosque sur place et en présentant une conférence : « *Agis auprès d'un proche en détresse* ». Lors de ce Salon, tenu à ExpoCité les 2, 3 et 4 octobre 2015, le kiosque du CPSQ a été sollicité en continu et la conférence a été l'une des trois plus populaires du Salon. Le tirage d'une formation « *Agir en Sentinelle pour la prévention du suicide – Aînés* » a attiré l'attention des visiteurs sur la formation Sentinelle, offerte par le CPSQ.



Le CPSQ est maintenant sur les réseaux sociaux

À l'approche de la 13^e Journée mondiale de la prévention du suicide, le 10 septembre 2015, le CPSQ s'est inscrit sur le site web microlocal www.monlimoilou.com, afin de faire connaître le Centre dans le quartier. Aussi, en novembre 2015, le CPSQ s'est muni d'une page Facebook, devenue fort populaire, qui contribue à faire connaître largement l'importance de la prévention du suicide. Visitez [notre page Facebook](#) ! Partagez nos nouvelles !



Dans le cadre de la 13^e Journée mondiale de la prévention du suicide 2015, tenue le 10 septembre 2015

Une conférence *Tête à Tête* très prisée



Lynda Poirier, d.g du CPSQ; Sébastien Pelletier, formateur au CPSQ et conférencier; Sylvie Laverdière, directrice du programme Santé mentale et dépendances à l'IUSMQ; Dr Lucie Vaillancourt, conférencière

Plus de 200 participants étaient présents, à l'IUSMQ, lors de la conférence « *L'espoir en tête : dépasser ce qui semble sans issue* ». La conférence est disponible en tout temps sur le [site de l'IUSMQ \(Tête à Tête\)](#). Les participants ont pu s'informer auprès des kiosques du CPSQ, du Centre de santé et bien-être de Québec et des Sentinelles; Monsieur Richard Langlois de l'AGIR a proposé divers livres sur la santé mentale.



Une marche aux flambeaux mémorable

Plus de 50 marcheurs ont pris part à cette activité organisée par la Fondation du CPSQ, reliant un parc de Limoilou et le CPSQ. Reçus sous un chapiteau dans la cour, ils ont pu s'informer sur les services offerts. Par la suite, une visite VIP leur a fait découvrir les locaux du Centre. Pour clôturer la soirée, une discussion animée par le CPSQ a permis un riche échange. La réussite de cette première édition a fait désirer à tous une reprise de cette activité en 2016.



Premier événement médiatique majeur pour le RCPSQ

Le Regroupement des Centres de prévention du suicide du Québec (RCPSQ) s'est invité dans la campagne électorale fédérale en organisant un débat, le 8 octobre 2015, afin de présenter sa position sur la question du contrôle des armes à feu et répondre aux questions des participants. Ce fut fort animé! Tenu au Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE) de l'UQAM, à Montréal, le débat a permis à chaque représentant de parti politique ayant répondu à l'invitation de présenter la position de son parti sur cette question.



Les médias font connaître l'équipe en déplacement

Les médias ont donné un important retentissement au lancement, à l'automne, d'une équipe d'intervenants qui se rend auprès d'une personne, lorsque ce besoin est déterminé par l'équipe des intervenants en première ligne. Grâce aux journalistes venus tourner leur reportage sur place, au CPSQ, ainsi qu'à la présentation de cette nouvelle dans la presse écrite, à la radio et à la télé, tous nos services ont pu bénéficier d'une grande visibilité auprès de la population de la région de Québec. Merci à nos amis des médias !



Éric Arseneault, coordonnateur de l'intervention et Lynda Poirier, directrice générale du CPSQ



BILAN DE LA SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2016 DANS LA RÉGION DE QUÉBEC

- Le prix Michael Sheehan, créé par le CPSQ, fut remis cette année à Mélanie L. Dion et à Alexandre Hardy pour leur documentaire, « Sans toi ». Ce prix annuel souligne l'implication exceptionnelle d'un groupe ou d'une personne en prévention du suicide.



(Photo, g. à d.: Mme Lynda Poirier, d.g. du CPSQ; M. Alexandre Hardy; M. Michael Sheehan; Mme Mélanie L. Dion)

- Les élus des trois paliers du gouvernement ont publiquement soutenu le CPSQ en arborant le ruban vert de la prévention du suicide. À la suite de la *Semaine de prévention du suicide 2016*, plusieurs ont exprimé leur intérêt à implanter des réseaux de Sentinelles dans leur entourage.
- Divers milieux ont témoigné de leur appui à la vidéo du Club Rotary de Sainte-Foy sur la prévention du suicide. La vidéo, partagée par le Club Rotary de la BFC Valcartier, a été vue par plus de 1 600 visiteurs de notre page Facebook ; celle d'Avranyisa Yoga a été vue 1377 fois. Merci !
- La communauté universitaire (Université Laval) a organisé diverses activités de sensibilisation et une collecte de fonds au profit du CPSQ pour les services directs à la population. D'autres activités se sont aussi déroulées au CIUSSS et dans des écoles de la région.
- Le Réseau Hommes Québec a invité l'AQPS et le CPSQ à offrir une soirée d'information.
- Un kiosque d'information, animé par le CPSQ et sa Fondation, s'est tenu à Laurier Québec, les 5 et 6 février 2016.

- Le CPSQ a organisé un Thé-Discussion sur l'avenir du communautaire, suivi d'un 5 à 7.
- La conférence animée par Audrey Simard et la Docteure Lucie Vaillancourt sur l'espoir, a fait salle comble, au CPSQ, le 3 février en soirée.
- Wendake a tenu sa 5e marche de l'Espoir, qui fut fort prisée : le CPSQ était présent !



- Les médias ont prêté leur voix à la cause de la prévention du suicide, rejoignant ainsi un grand nombre de personnes dans la région. Il y a eu plusieurs entrevues à la radio et à la télévision.
- Amélie Godin Gosselin, Reine du Carnaval 2016, qui a choisi le CPSQ comme cause, a contribué grandement au rayonnement de la SPS 2016 et du CPSQ. Merci Amélie !



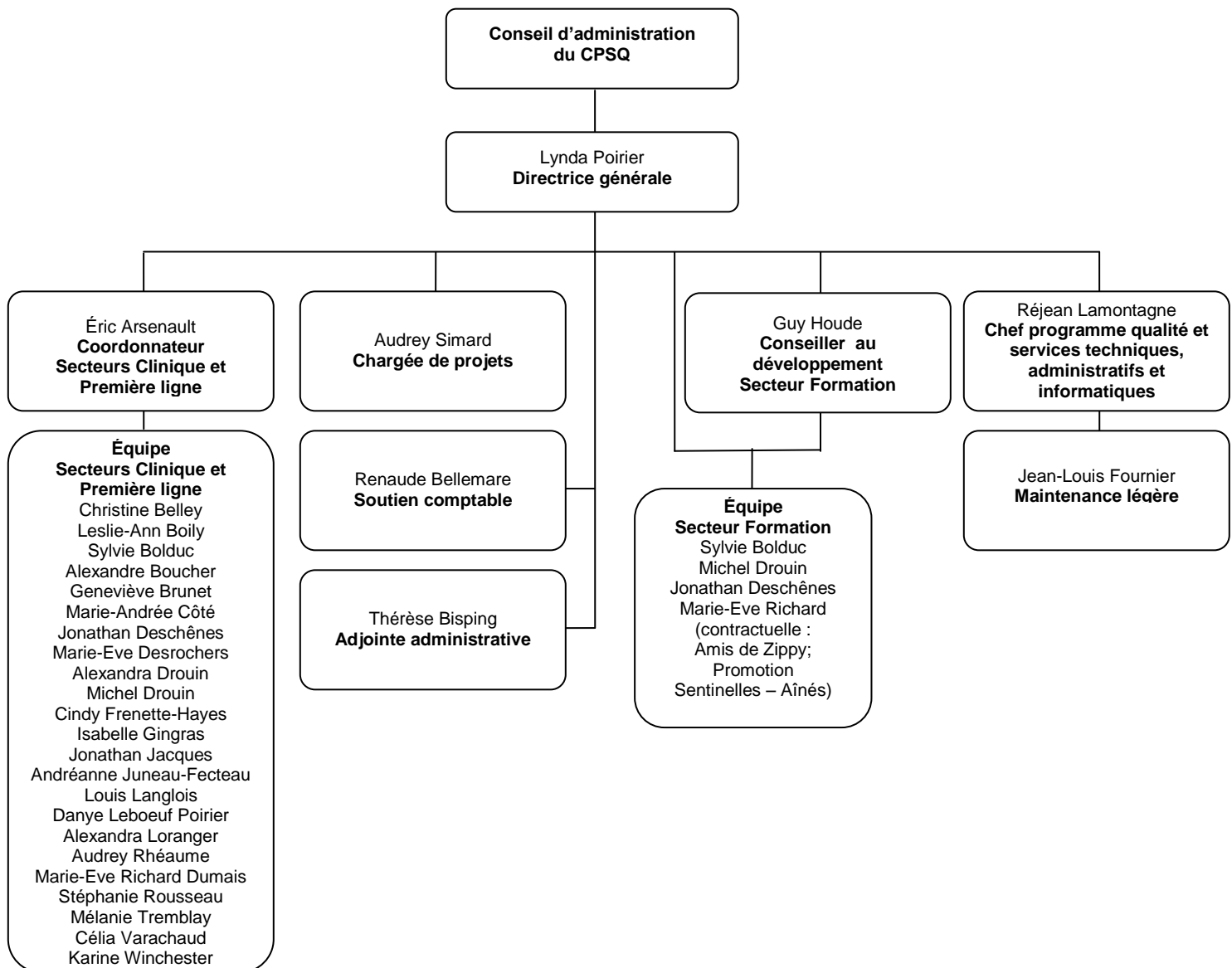
(Photo, g. à d.: M. Dimitri du Tuscanos; Amélie; Bonhomme ; Mme Lynda Poirier, d.g. du CPSQ).

L'ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

Afin de poursuivre sa mission, le Centre de prévention du suicide de Québec compte sur les qualités professionnelles et l'intégrité de son personnel qualifié. Provenant de scolarisation de niveaux maîtrise, baccalauréat ou du diplôme d'études collégiales (DEC), les membres de l'équipe sont formés et diplômés en administration, psychologie, travail social, éducation spécialisée, intervention en délinquance, toxicomanie, orientation ou ont une formation généraliste en intervention d'aide.

Pour maintenir les compétences de l'équipe et pour s'assurer de la mise à niveau quant aux meilleures pratiques en intervention et en gestion, la formation continue est favorisée tant pour le personnel clinique que pour les employés de soutien et pour la direction.

ORGANIGRAMME DU CPSQ EN 2016



LA CLIENTÈLE DU CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE QUÉBEC

Les services du CPSQ s'adressent à toutes les personnes touchées ou préoccupées par la problématique du suicide résidant dans la grande région de la Capitale-Nationale. Compte tenu de notre capacité à offrir un service 24 heures par jour et 7 jours par semaine, nous avons continué notre partenariat avec les CPS de la région de Charlevoix et du comté de Portneuf, afin d'assurer une continuité des services pour les clients qui résident dans ces régions.

En 2015-2016, le CPSQ a poursuivi son rôle d'organisme mandataire pour la ligne **1 866 APPELLE**, qui couvre le 24-7 jour-soir-nuit de tout le territoire de la Capitale-Nationale. Les partenariats avec les organisations L'Arc en Ciel, organisme communautaire en santé mentale de Portneuf, et le Centre de prévention du suicide de Charlevoix sont toujours en vigueur et ces partenaires maintiennent leur offre de services.

Dans le cadre de sa mission, le CPSQ a défini trois secteurs d'intervention qui sont étroitement reliés entre eux et qui forment l'ensemble des activités de prévention du suicide. Ces secteurs sont la 1^{ère} ligne, les consultations cliniques et le secteur de la formation. La gamme essentielle des services d'intervention de première ligne est offerte :

- Aux personnes suicidaires;
- Aux proches et aux intervenants qui proviennent de différents milieux (santé, services sociaux, éducation, etc.) et qui demandent d'être soutenus, informés, conseillés et guidés dans l'exercice de leur fonction auprès d'une personne suicidaire ou endeuillée par suicide;
- Aux personnes endeuillées par suicide qui désirent être accompagnées pour traverser les étapes du deuil.

Le service de consultation clinique est offert aux personnes qui ont eu recours aux services de l'urgence d'un centre hospitalier à la suite d'une tentative de suicide ou d'idéations suicidaires, de même qu'à leurs proches. Ce service est également offert aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche.

Le secteur de la formation offre des activités de sensibilisation et de formation afin d'outiller les intervenants, les professionnels, les travailleurs, les aidants naturels, les étudiants et la population en général qui veulent améliorer leurs connaissances et leur sentiment d'efficacité dans la détection et la référence de personnes vulnérables.


LES SERVICES DU CPSQ

Le secteur de l'intervention

Le secteur de l'intervention regroupe les services de première ligne et les services cliniques qui ont comme objectifs communs : la prévention, l'estimation de la dangerosité et l'intervention psychosociale. Ces deux services complémentaires se distinguent par leurs modalités, leur durée et leurs objectifs.

La première ligne

La porte d'entrée prioritaire de la clientèle du CPSQ est la ligne **1-866-APPELLE**, qui offre un accès direct aux services. L'intervention téléphonique fait partie de la gamme des services de la première ligne. Le CPSQ s'est doté de cette nouvelle appellation qui reflète davantage la diversité des interventions qu'il offre.



Toutes les demandes sont évaluées, traitées et acheminées selon les besoins de la clientèle. Cette année, une équipe multidisciplinaire¹ de huit personnes, accompagnée de l'équipe de soutien à temps partiel, s'est encore une fois illustrée dans l'accomplissement de plusieurs défis, notamment dans la consolidation de l'autonomie du secteur. Cette équipe de professionnels continue de se démarquer par son professionnalisme et son dévouement à la clientèle.

Ainsi, les services de première ligne, accessibles en tout temps, assurent l'intervention téléphonique (appels reçus et relances), 24 heures par jour, 365 jours par an, les rencontres de crise (face à face), et les déplacements à domicile et dans d'autres milieux dans les contextes d'intervention auprès des clients et de postvention.

Le service d'intervention téléphonique est offert aux personnes suicidaires, aux proches des personnes suicidaires (tiers), aux personnes endeuillées par suicide ainsi qu'aux intervenants en relation d'aide ayant besoin de soutien dans leurs interventions.

Depuis plusieurs années, nous offrons également le service de relance téléphonique : les intervenants de la première ligne, avec l'autorisation d'un intervenant ou d'un proche, peuvent entrer en contact avec une personne en détresse. Lorsque le téléphone devient une barrière pour la communication, une rencontre dans nos locaux est proposée.

Depuis l'automne 2015, les intervenants du CPSQ peuvent se déplacer auprès d'une personne en détresse en se rendant directement dans son milieu, lorsque l'équipe de la première ligne l'évalue comme aidant. Cela vient enrichir la gamme des services d'intervention offerts. En 2015-2016, cette équipe en déplacement a reçu 9 demandes et a effectué 4 déplacements.

Et enfin, lorsque survient un suicide, l'équipe de première ligne est appelée à se déplacer dans différents milieux afin d'organiser des services de postvention pour soutenir les personnes touchées par un suicide ou une tentative de suicide.

Cette année, l'équipe d'intervenants de la première ligne a réalisé une multitude d'interventions. Nous avons eu à gérer près de 25 000 interventions auprès de notre clientèle, pour une moyenne de 1 845 contacts par mois. Cela représente une moyenne de 470 clients différents pour chaque mois. En 2015-2016, les intervenants de la première ligne à eux seuls ont offert des services à 4 225 clients différents.


LES TYPES D'INTERVENTION

La relance téléphonique

Propre au secteur de l'intervention, le service de relance téléphonique permet de rejoindre des personnes en détresse. Ces interventions ont pour objectif de créer un lien et d'assurer la sécurité d'une personne suicidaire dans divers contextes, entre autres :

- Un proche s'inquiète de la détresse d'une personne de son entourage;
- Une personne suicidaire désire demeurer en contact téléphonique avec un intervenant professionnel;

¹ L'équipe qui dispense ces services est composée de professionnels détenant nécessairement un diplôme d'études en relation d'aide (psychologie, service social, psychoéducation, éducation spécialisée ou intervention en délinquance).

- 
- Le CPSQ offre un filet de sécurité, à la demande d'un intervenant, partenaire du réseau, pour un de ses clients avec l'accord de ce dernier.

Les intervenants de la première ligne ont effectué plus de 5 912 relances au cours de la dernière année. C'est une moyenne de 492 relances par mois.

Les entrevues en personne

Parmi les services de première ligne, l'entrevue en face à face est offerte lorsque l'évaluation des besoins de la personne l'indique. En 2015-2016, 266 personnes ont été rencontrées.

Le secteur clinique

Le secteur est composé de professionnels de la relation d'aide. Cette équipe assure un suivi thérapeutique étroit de courte durée, le service intégré de liaison d'accompagnement et de relance (SILAR). Le programme SILAR est offert aux personnes qui ont eu recours aux services de l'urgence d'un centre hospitalier à la suite d'une tentative de suicide ou d'idéations suicidaires, de même qu'à leurs proches. Ce service permet d'assurer une aide rapide à la personne à sa sortie de l'hôpital, de l'accompagner et de la soutenir. SILAR offre la possibilité d'un suivi étroit allant jusqu'à dix rencontres en face à face avec un professionnel du CPSQ.

Ce service prévoit également un soutien aux proches qui vivent de la détresse à la suite de la tentative de suicide et qui communiquent avec le CPSQ par le biais de la ligne d'intervention 24/7. Dans certains cas, une rencontre en face à face est nécessaire pour leur permettre d'exprimer leurs inquiétudes, de les mettre en contact avec leurs ressources personnelles et d'apporter le soutien nécessaire à leur situation. S'il demeure d'autres besoins, nous nous assurons de les orienter vers d'autres ressources.

Ce programme existe grâce à la collaboration étroite avec les centres hospitaliers du *CHU* et du Jeffery Hale, le Centre de crise de Québec et aussi les CSSS partenaires qui participent à ce programme (jadis Vieille-Capitale, Portneuf et Québec-Nord, maintenant regroupés sous le vocable CIUSSS de la Capitale-Nationale).

Nous avons reçu un nombre de références comparable à celui de l'an dernier : au total, les références faites au programme SILAR sont passées de 846 en 2014-2015 à 857 en 2015-2016. Après évaluation des besoins, nous avons référé, accompagné, soutenu et orienté 540 personnes vers un service régional approprié ou plus indiqué. 267 personnes ont été rencontrées et 215 d'entre elles ont bénéficié du suivi étroit pour un total de 1 145 rencontres. Il est à noter qu'une équipe composée cette année de trois cliniciennes a maintenu le niveau de service offert préalablement par un complément plus important d'intervenantes cliniques (jusqu'à 6 cliniciens à certaines périodes, en 2014-2015); le taux de suivi de 80 % a également été assuré à nouveau, en 2015-2016.

Les services aux personnes endeuillées

La portée de l'impact d'un décès attribuable au suicide est vaste et les besoins de soutien pour les personnes endeuillées sont bien présents. Pour atténuer les impacts et répondre aux besoins de cette clientèle, les professionnels du secteur de l'intervention de première ligne et de la clinique offrent des services de suivi psychosocial dans le cadre de rencontres de groupe ou individuelles.

L'intervention avec les endeuillés par les services de la première ligne

En 2015-2016, la première ligne a effectué au delà de 1 079 interventions auprès de 344 personnes endeuillées par le suicide d'un proche. De ces interventions, nous avons effectué 74 rencontres en face à face avec cette clientèle.

L'INTERVENTION AVEC LES ENDEUILLÉS PAR LES SERVICES CLINIQUES

Le suivi de deuil en individuel

Lors d'un décès par suicide, les services d'aide s'organisent souvent dans les premières semaines à la suite du décès. Nous savons que les impacts d'un deuil par suicide ont une portée beaucoup plus vaste et c'est dans cette optique que le CPSQ offre un suivi individuel court terme. Cette année, nous avons accompagné dans le deuil 37 personnes en suivi individuel, dont 7 sont des hommes et 30 sont des femmes.

Le groupe de soutien pour endeuillés

Une suite logique pour nos clients est de poursuivre leur cheminement de deuil au sein d'un de nos groupes de soutien pour endeuillés par suicide. Ces groupes fermés, dont les rencontres s'échelonnent sur 10 semaines, ont été entièrement mis à jour cette année. Ces groupes visent tant le soutien à travers le travail du deuil que la continuité de la prévention du suicide chez les personnes plus vulnérables. Comme à chaque année, il y a eu un groupe à l'automne, ainsi qu'un à l'hiver qui s'est terminé en avril 2016.

La postvention

La postvention consiste à offrir de l'aide et du soutien aux personnes affectées par un suicide ou une tentative de suicide. Les services d'intervention en postvention sont diversifiés et adaptés aux divers contextes de rencontres : milieu familial, milieu de travail, groupe social, etc.

Ces interventions sont également propices à l'offre de sensibilisation, de traitement et de rétablissement. Au cours de la dernière année, nous avons pris les moyens pour répondre au plus grand nombre de demandes. Nous avons reçu 24 demandes de postvention qui ont nécessité 26 déplacements dans différents milieux. Plus de 517 personnes ont été rencontrées lors de ces interventions.

LE SECTEUR FORMATION

Ce secteur a connu une diminution d'activité en 2015-2016. Cette baisse est entre autres attribuable à la réorganisation entreprise par le ministère de la Santé et des Services sociaux, en cette année qui a vu la mise en place des CIUSSS. Durant cette période, partout au Québec, la formation spécialisée en prévention du suicide offerte aux intervenants des milieux publics a connu un net ralentissement. La direction du CPSQ a donc opté pour l'embauche d'un consultant chargé d'asseoir le développement du secteur de la formation en prévention du suicide sur une nouvelle base. La visée demeure celle qui relève de la mission même du CPSQ : offrir des formations adaptées, le plus largement possible, afin d'outiller les intervenants et le public en général en matière de prévention du suicide. Toutefois, le nombre de personnes rejointes par nos activités de sensibilisation a nettement augmenté.

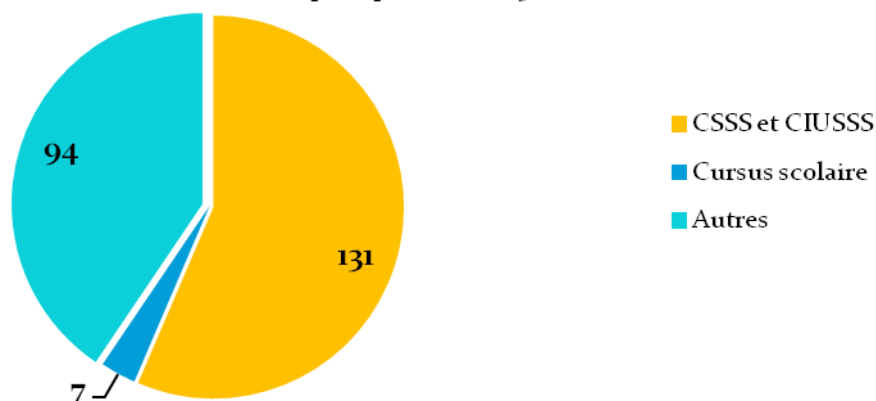
Programme accrédité de formation Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques

Le CPSQ est l'organisme mandaté pour dispenser ce programme de formation sur le territoire de la Capitale-Nationale. Promue par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS), la formation, d'une durée de 21 heures, est accréditée par la Société canadienne d'éducation continue aux adultes (SOFÉDUC). Les participants qui complètent avec succès la formation obtiennent donc une attestation de réussite équivalente à deux unités d'éducation continue (UEC). Cette formation est aussi reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec.

En 2015-2016, ce sont 232 intervenants des secteurs publics, communautaires et privés qui ont été formés.

Le portrait des intervenants formés

La provenance des intervenants ayant reçu la formation « Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques » en 2015-2016



Le réseau de Sentinelles

Le réseau est formé par l'initiative d'un milieu, d'une population, d'un groupe ou d'une région afin de mettre en commun les efforts en matière de prévention du suicide. Cette initiative vise le dépistage de personnes potentiellement suicidaires ainsi que leur orientation vers les ressources d'aide appropriées. Les Sentinelles sont des adultes s'impliquant de façon volontaire dans le cadre d'une action citoyenne. Elles sont formées et soutenues dans le cadre de leur rôle.

La formation Sentinelle

La formation qui porte le titre « *Agir en Sentinelle pour la prévention du suicide* » est d'une durée de sept (7) heures et s'offre au CPSQ ou directement dans les milieux de travail. Afin de maintenir les acquis et de soutenir les sentinelles formées, des formations continues ayant des thèmes et des durées variés sont offertes.

Les nouvelles Sentinelles formées en 2015-2016

En 2015-2016, 235 nouvelles Sentinelles ont été formées, comparativement à 193 en 2014-2015. Sur ces 235 Sentinelles, 167 ont suivi la formation régulière et 68 ont reçu la formation Sentinelles – Aînés.

Les 167 Sentinelles formées en 2015-2016 provenaient d'une variété de milieux :

- 16 Sentinelles provenaient des CSSS et du CIUSSS;
- 43 Sentinelles venaient des milieux d'éducation postsecondaire;
- 27 Sentinelles ont enrichi le réseau des Sentinelles des Club Rotary de la région;

- ◉ 81 Sentinelles provenaient de divers milieux de travail. Il y a eu également des Sentinelles dans l'ensemble des autres milieux représentés annuellement dans nos formations : milieux jeunesse, organisations à vocation sociale variées;
- ◉ Les 68 Sentinelles – Aînés provenaient de diverses résidences, associations et organismes à but non lucratif de la région de la Capitale-Nationale.

La formation continue aux Sentinelles

Pour assurer la pérennité et l'efficacité des réseaux de sentinelles en prévention du suicide, la formation continue est l'un des facteurs clé. En 2015-2016, 12 Sentinelles ont reçu de la formation continue. Cela permet :

- ◉ De réactiver les connaissances apprises durant la formation ;
- ◉ D'acquérir de nouveaux outils ;
- ◉ De favoriser le réseautage nécessaire aux actions des Sentinelles ;
- ◉ D'offrir de la rétroaction et du soutien dans le cadre des actions posées.

La formation Repérage

La formation *Repérer la personne vulnérable au suicide et appliquer les mesures de protection requises* a été élaborée par l'AQPS en partenariat avec divers CPS, en vue des besoins de certains professionnels de la santé qui n'ont pas un rôle d'intervention directe auprès d'une clientèle suicidaire, mais qui peuvent néanmoins en côtoyer parmi leurs clients ou dans leur milieu. D'une durée de 7 heures, cette nouvelle formation a été donnée à 12 reprises en 2015-2016 et a rejoint 135 personnes de la région de la Capitale-Nationale. Elle a outillé les participants quant au repérage et à la formalisation de la référence des personnes vulnérables.

Relayeurs en prévention du suicide

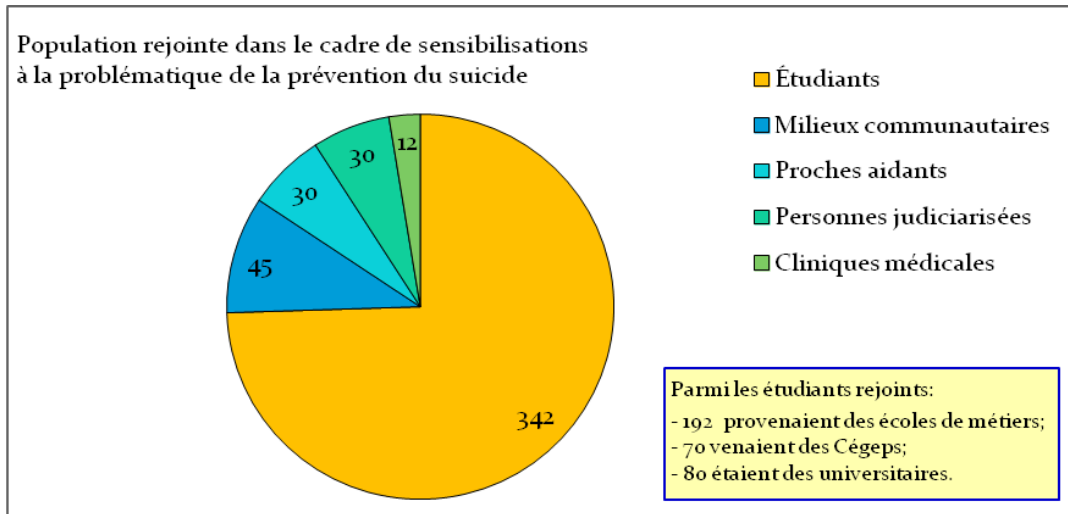
Certains milieux de travail se dotent de procédures internes afin de mieux composer avec les comportements ou les idéations suicidaires de leur clientèle. En cohérence avec l'implantation de telles mesures, une formation d'une durée de sept (7) heures est dispensée à certains employés proposés par les milieux. Cette formation vise à mieux les outiller face au risque de suicide en contexte de travail auprès d'une clientèle vulnérable au suicide. En 2015-2016, un milieu de travail a facilité la formation de 12 Relayeurs.

Sensibilisation à la problématique du suicide

Les activités de sensibilisation visent l'acquisition de connaissances afin de développer des attitudes favorables quant à la demande d'aide et à l'utilisation des ressources. Les contenus s'adaptent à la diversité des milieux et sont d'une durée variable, passant de 1 à 3 heures.

459 personnes ont été rejointes en 2015-2016 grâce à 17 activités de sensibilisation.

Le portrait des milieux rejoints par des activités de sensibilisation



La formation en Centre jeunesse

Les adolescents de 14 ans et plus vulnérables au suicide : notre rôle et nos responsabilités à l'intention des intervenants de 1^{er} niveau en Centre jeunesse

Cette formation, commandée initialement en 2014-2015 par l'Agence de la santé et des Services sociaux de la Capitale-Nationale, est issue d'une étroite collaboration entre le CPSQ, le Centre jeunesse de Québec-Institut universitaire (CJQ-IU), l'Association des centres jeunesse du Québec (ACJQ) et l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS). Elle vise à outiller les intervenants de 1^{er} niveau en Centre jeunesse afin de les soutenir dans leur rôle de détection du jeune suicidaire. La formation est complémentaire au programme accrédité de formation *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques* et a pour but d'assurer un langage commun avec les intervenants de 2^e niveau, qui ont la responsabilité d'estimer la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire chez ces mêmes jeunes.

En 2015-2016, le CPSQ, a offert trois formations aux intervenants œuvrant dans les Centre Jeunesse en coanimation avec un formateur du CJQ-IU, formant ainsi 36 intervenants.

Mentorat en intervention

En 2015-2016, une équipe de sept superviseurs constituée d'intervenants expérimentés a été mise sur pied afin d'encadrer, de former et de guider en continu les intervenants junior. Ce mentorat permet aux intervenants juniors de faire appel à des collègues d'expérience au besoin. Les superviseurs à leur tour bénéficient de rencontres régulières afin de mettre en commun les problématiques soulevées.

LA PROMOTION DES SERVICES ET LA REPRÉSENTATION

Les kiosques

Au nombre de quinze (15), ils se sont principalement tenus en milieu scolaire : centres d'éducation aux adultes, centres de formation professionnelle et écoles secondaires.

Aussi, cette année, le CPSQ était présent au Salon de la FADOQ, à ExpoCité, les 2, 3 et 4 octobre 2015. Il y a eu 14 800 visiteurs au kiosque du CPSQ.


Un autre kiosque à large retentissement a été présent lors du camp des cadets à la Base des Forces canadiennes Valcartier : 1 400 personnes sont venues visiter le kiosque du CPSQ à cette occasion.

En tout, ce sont 16 890 personnes qui ont été renseignées au sujet de la prévention du suicide par l'entremise des kiosques d'information tenus par le CPSQ en 2015-2016.

Comités/Consultation

Le CPSQ a saisi plusieurs occasions lui permettant de faire mieux connaître ses services et son expertise, au cours de l'année 2015-2016. Notons entre autres :

- La collaboration continue avec les comités de prévention du suicide du Cégep Garneau, de l'Université Laval et du Centre de réadaptation en dépendance de Québec;
- La collaboration avec le secteur public, dont l'Établissement de détention de Québec, les CSSS (CIUSSS) et le MSSS (équipe masculinité);
- La présentation de deux conférences lors du 28^e Congrès mondial de l'Association internationale pour la prévention du suicide (AIPS) : *L'évaluation des besoins en matière de prévention du suicide chez les aînés : étude exploratoire* ; et *Allume.org – une campagne de marketing social – promotion de la demande d'aide chez les hommes*;
- La conférence *Tête à Tête* coanimée le 10 septembre 2015 par monsieur Sébastien Pelletier, du CPSQ, et la docteure Lucie Vaillancourt, devant plus de 200 participants, au IUSMQ;
- Tous les travaux étudiants du niveau secondaire, technique, collégial et universitaire soutenus par l'équipe d'intervenants et de formateurs du CPSQ;
- La présentation du programme *Allume.org* au Centre de recherche et d'intervention en suicide et euthanasie (CRISE) de l'UQAM;
- La visite de la délégation de Tahiti, venue au CPSQ en compagnie d'une équipe du CRISE de l'UQAM;
- Les nombreuses visites auprès des élus de la région, dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide 2016;
- La constitution d'une équipe du CPS de Québec dans le cadre du *Marathon des Deux-Rives*, de *Courir pour la vie* et appui de cette organisation qui a apporté un soutien financier de 17 482 \$, ainsi qu'une notoriété plus grande au CPSQ;
- La concertation avec le Club Rotary de Sainte-Foy dans le but de faire connaître le programme *Amis de Zippy*, soutenu par cette organisation. L'outil choisi, une vidéoconférence, a largement circulé et a été partagée également par d'autres Clubs Rotary;

- 
- La création d'un vidéoreportage avec Avranyisa Yoga, décrivant la manière dont les animatrices des sessions de yoga interviennent et réfèrent au besoin des participants au CPSQ;
 - Des ententes de services avec plusieurs partenaires communautaires dont l'AGIR, le Centre de santé Marie-Paule Sioui-Vincent, le Centre de santé et bien-être de Québec, le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes, l'Association québécoise de prévention du suicide et le Comité prévention du suicide du Club Rotary de Sainte-Foy.

UNE VISIBILITÉ ACCRUE POUR LE CPSQ EN 2015-2016

Infolettre du CPSQ

En avril 2015, le CPSQ a inauguré son Infolettre trimestrielle, rejoignant ainsi plus de 1 100 individus ou Sentinelles s'intéressant à la problématique de la prévention du suicide.

Les kiosques à l'AGA 2015

Lors de son assemblée générale en juin 2015, le CPSQ a organisé plusieurs kiosques présentant ses services et projets, afin que les membres soient bien informés des activités accomplies et en cours.

Site web monlimoilou.com

En septembre 2015, le CPSQ s'est inscrit au site web microlocal monlimoilou.com, ce qui l'a fait connaître par son milieu d'insertion, le quartier Limoilou, et les 40 000 lecteurs de ce site qui proviennent de bien au-delà de cette partie de la ville de Québec.

Portes ouvertes

À l'occasion de la *Journée mondiale de la prévention du suicide 2015*, le 10 septembre dernier, le CPSQ a offert à la population en général une activité « portes ouvertes » afin de mieux se faire connaître.

Salon de la FADOQ

Le 2, 3 et 4 octobre 2015, 14 800 personnes sont venues s'informer au sujet de la prévention du suicide au kiosque du CPSQ, présent lors du Salon de la FADOQ 2015 à ExpoCité.

Marche aux flambeaux le 10 septembre 2015

En soirée, cette activité a été reprise à l'égard des marcheurs ayant participé à la *Marche aux flambeaux* organisée dans les rues de Limoilou par la Fondation du CPSQ.

Les médias viennent au CPSQ

En novembre 2015, les médias – la presse écrite, la radio et la télévision – ont donné un écho largement suivi par la population à une nouveauté instaurée par le CPSQ : une équipe d'intervenants qui peut se déplacer directement auprès de la personne en détresse quand cela peut faire la différence. Les reportages ont suscité beaucoup d'intérêt.

Le CPSQ sur les réseaux sociaux

En novembre 2015, le CPSQ a lancé sa page Facebook, intégrant ainsi les réseaux sociaux et se faisant mieux connaître par la population.

Choisis par une duchesse du Carnaval

En novembre 2015, Amélie Godin Gosselin, Duchesse du Carnaval pour Sainte-Foy – Sillery – Cap-Rouge, puis Reine du Carnaval, a choisi le CPSQ comme organisme de prédilection et a grandement contribué à accroître sa visibilité tout au long de l'hiver 2015-2016.

Envois massifs systématisés

En décembre 2015, le CPSQ a fait appel à la firme envoicourriel.com, qui lui permet depuis de rejoindre plus de 1 200 partenaires lors d'envois massifs occasionnées par divers événements vécus par le Centre.

Appui des élus

La visite de la séance du Conseil municipal de la Ville de Québec, dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide 2016, ainsi que la visite de nombreux députés de la région de Québec (provinciaux et fédéraux), a fait connaître la prévention du suicide dans un grand nombre de milieux, comme en témoigne l'activité sur Facebook à cette période.

LES PROJETS RÉALISÉS

Et moi, comment ça va? – phase II


Le programme *Et moi, comment ça va ?* vise principalement à informer la population sur les indicateurs d'une bonne (ou moins bonne) santé psychologique et sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale. S'appuyant sur la forte association existant entre les problèmes de santé mentale et le suicide, le programme propose des pistes d'actions concrètes pour éviter que les difficultés quotidiennes ne se complexifient ou que les symptômes de détresse ne s'aggravent.

En 2015 - 2016, *Et moi, comment ça va?* s'adresse toujours aux hommes de 35 à 49 ans. Rappelons que ce segment de la population a été ciblé en raison des statistiques préoccupantes qui marquent le fait que 80 % des décès par suicide dans ce groupe d'âge sont des hommes.

Après la campagne à grand déploiement *ALLUME.ORG*, l'équipe du Centre de prévention du suicide a développé de nouveaux outils de sensibilisation permettant de rejoindre les hommes là où ils passent une grande partie de leur temps : au travail. La nouvelle campagne *À court d'outils?* sera lancée en 2016 et permettra, nous l'espérons, de rejoindre une clientèle souvent peu encline à demander de l'aide pour prendre soin de sa santé mentale.

Travail accompli au cours de la dernière année :

- Étape formative (orientation du message, des lieux de diffusion et de la forme des outils de sensibilisation);
- Développement des messages;
- Embauche d'une firme de communication;
- Consultations d'experts - comité aviseur mis en place spécifiquement pour ce projet;
- Consultation auprès d'hommes de 30 à 50 ans (focus groupe);
- Conception du site web www.etmoicommentcava.com;
- Réalisation des outils de sensibilisation pour la campagne *À court d'outils ?* .



Enfin, nous tenons à remercier tous les collaborateurs externes ainsi que les membres de l'équipe du CPSQ qui ont rendu le succès de ce projet possible.

La campagne « Semblables et différents »

À l'origine, l'initiative de la sensibilisation à la différence chez les jeunes, débutée en 2013-2014, visait à lutter contre l'homophobie subsistant encore aujourd'hui envers les jeunes de la diversité sexuelle (LGBTQ : lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres ou en questionnement). Parce que l'homophobie à laquelle les jeunes LGBTQ sont confrontés est considérée comme l'hypothèse la plus plausible pour expliquer les hauts taux de suicide recensés dans cette population. Un virage important a été entrepris en 2014-2015, afin de respecter les souhaits de tous et chacun, incluant les jeunes LGBTQ eux-mêmes, pour adopter une approche plus inclusive. La campagne ainsi créée, appelée à valoriser la différence, est venue s'insérer en complément aux campagnes et programmes actuellement en place au Québec.

On parle dans ce cas de prévention primaire, d'une intervention visant à prévenir l'apparition de problèmes, contrairement aux actions réalisées en ce moment au Québec et ailleurs dans le monde visant surtout la réduction des problèmes ou leur sanction (prévention secondaire et tertiaire). Nous souhaitons aussi intervenir en prévention secondaire et tertiaire, bien sûr, en invitant les jeunes en détresse et leur environnement, à aller chercher de l'aide et à dénoncer les situations problématiques. Notre travail se fait en collaboration avec le milieu de la recherche et des experts en jeunesse.

Depuis mai 2015, une cinquantaine de milieux ont été approchés et douze «*focus groups*» ont eu lieu. Ils ont réuni :

- Des jeunes de l'École secondaire de Robebelle, de l'Académie Saint-Louis, du Groupe régional d'intervention sociale (GRIS) de Québec et de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDQP);
- Des intervenants de l'École secondaire de Robebelle, de l'école secondaire Quebec High School, du Cégep Limoilou, du Centre de prévention du suicide de Québec, du Centre Jeunesse de Québec (CIUSSS de la Capitale-Nationale), du Centre d'amitié autochtone de Québec, du Carrefour Jeunesse-Emploi de la Capitale-Nationale, de la Maison des jeunes de Saint-Émile et du camp Adaptavie.

À l'aide des verbatims de ces entretiens, des scénarios ont été créés pour des capsules vidéo. La maison de *Productions 4 Éléments* a été retenue pour en assurer le tournage et la production. Des répondants modèles choisis parmi ceux ayant participé aux *focus groups* ont participé au tournage, ainsi que trois intimidateurs repentis. L'un de ces derniers provenait du Centre Jeunesse (à la suite d'une référence de l'équipe LSJPA : *Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents*), alors que les deux autres venaient de l'École secondaire Saint-Jean-Eudes.

Une fois les périodes de tournage effectuées, nous avons procédé ensemble au montage des capsules vidéo. En tout, quatre capsules vidéo et un «*teaser* » ont été produits et une affiche a été créée.

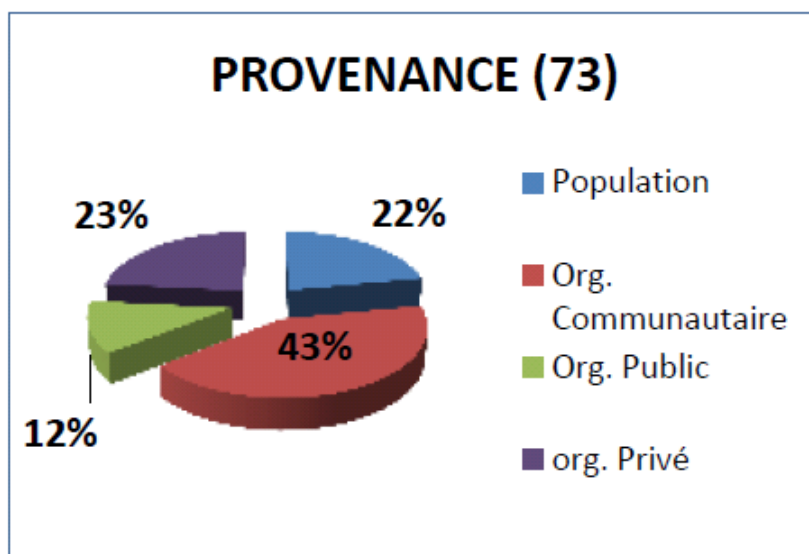
Ce qui est envisagé dans la suite de ce projet est la tenue de pré-tests et la création de matériel publicitaire. Le lancement de la campagne, qui sera appuyée par divers moyens de promotion, est prévu à l'automne 2016.

LES SENTINELLES AÎNÉS

Ce programme a été présenté dans le cadre du 28^e Congrès mondial de l'Association internationale pour la prévention du suicide (AIPS), en juin 2015, à Montréal. Depuis, nous avons participé à de nombreux congrès et colloques pour faire la promotion du programme.

- Participation au Salon de la FADOQ (plusieurs inscriptions pour suivre la formation) Le kiosque a été très populaire. Il semble répondre à un grand besoin puisqu'une seule personne avait peine à répondre aux visiteurs;
- Plus d'une cinquantaine de résidences pour aînés ont été contactées pour offrir le programme;
- L'offre de formation a été transmise à plus de 40 organismes œuvrant auprès des aînés;
- 9 journées de formation ont été offertes entre les mois de novembre et mars;
- 82 personnes se sont inscrites;
- Le démarchage a permis de faire la promotion des autres formations disponibles ainsi que de réaliser des interventions de crise suicidaire pour des résidents aînés;
- Le désir d'offrir des séances de sensibilisation a été manifesté par plusieurs résidences.

Des données statistiques ont été recueillies indiquant le genre, le groupe d'âge et la provenance des personnes inscrites : 23 % des personnes inscrites étaient des hommes, pour 77 % de femmes. 61 % des répondants avaient plus de 65 ans, pour 39 % qui avaient moins de 65 ans. Leur provenance se détaillait comme suit :

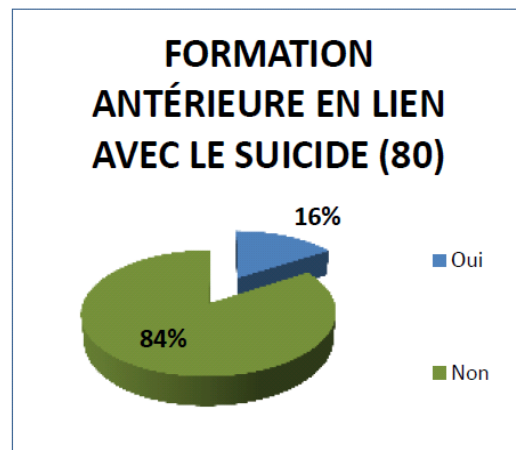
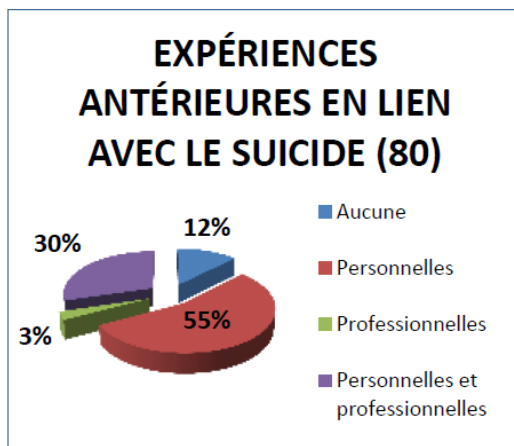


Également, ces données présentent :

- Le degré d'acceptabilité du suicide pour les répondants : Au moment de compléter le questionnaire, 46 % des répondants jugeaient le suicide comme inacceptable, 49 % le jugeaient acceptable à certaines occasions et 5 % le jugeaient acceptable.

Aussi, les personnes ayant répondu ont signalé :

- La présence ou non d'expériences en lien avec la problématique;
- Les antécédents en matière de formation en prévention du suicide des participants (voir document annexé).



Comme suite à la sortie du rapport *L'évaluation des besoins en matière de prévention du suicide chez les aînés : étude exploratoire*, rapport rédigé à la suite d'une année de recherches pilotées par le CPSQ et par des chercheurs de l'Université Laval, un réseau de Sentinelles – Aînés en prévention du suicide a donc été formé.

La présence du CPSQ au sein du milieu des personnes aînées et de ceux et celles qui les accompagnent a été accentuée par le kiosque du CPSQ au Salon de la FADOQ : une formation Sentinelles- Aînés y était offerte comme cadeau à la suite d'un tirage, et plusieurs visiteurs du kiosque se sont inscrites à cette formation.

La conférence animée par une formatrice du CPSQ, madame Sylvie Bolduc, à l'occasion du Salon de la FADOQ a été fort prisée et a permis une période de prise de contact par la suite.

À la fin de ce programme pilote, une sensibilisation tangible a eu lieu : un réseau est en formation et de nombreux milieux ont démontré leur intérêt pour la prévention du suicide auprès des personnes aînées qu'ils côtoient.

LES AMIS DE ZIPPY, EN 2015-2016

Nous avons poursuivi les démarches d'implantation du programme *Les amis de Zippy* dans les écoles publiques et avons percé le milieu scolaire privé. Voici un sommaire des réalisations accomplies en 2015-2016 :

- ◉ 47 animatrices actives (1 021 enfants);
- ◉ 15 nouvelles animatrices formées;
- ◉ Publication d'un article dans la revue de la Fédération des établissements d'enseignement privé du Québec (FEEQ);
- ◉ Invitation à présenter le programme aux directions scolaires de la (FEEQ) de l'Est du Québec (en juin);
- ◉ Rencontre de parents à l'école Vision St-Augustin, avec un membre du Club Rotary de Sainte-Foy;
- ◉ Invitation d'un membre du Club Rotary à assister à une séance de Zippy dans une classe de 1^{re} année;
- ◉ Démarrage du projet *Zippy et les aînés*.

Le programme Les amis de Zippy

Animé en classe par les enseignantes ou les éducatrices spécialisées du premier cycle du primaire, le programme est composé de six histoires abordant des thèmes différents :

- ◉ Les sentiments;
- ◉ La communication;
- ◉ Établir et mettre fin à des relations;
- ◉ Résoudre des conflits;
- ◉ S'adapter aux changements et aux pertes;
- ◉ Comment aider un ami.

Principe de base

Basé sur le principe qu'aucune stratégie ne soit toujours bonne ou toujours mauvaise, nous devons évaluer chaque stratégie dans son contexte. Elle doit, par conséquent, nous permettre d'améliorer la situation et/ou notre émotion et ne faire de tort ni à soi, ni aux autres.

En tant que partenaire du Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE), le CPSQ et sa Fondation sont en mesure de soutenir l'implantation du programme sur le territoire qu'ils desservent, grâce à l'appui du Club Rotary de Sainte-Foy.

Promotion du programme

Le CPSQ promeut « Les Amis de Zippy » dans l'ensemble des milieux scolaires se trouvant sur son territoire. De plus, nous avons participé à la vidéo promotionnelle *Les Amis de Zippy* conçue par le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et euthanasie (CRISE) et maintenant disponible sur la page Facebook des Amis de Zippy, dans la section Vidéos : [Les Amis de Zippy - Zippy en classe](#).

Cette année, le CPSQ a partagé son expertise avec Urgence-détresse et la Commission scolaire des Navigateurs afin de promouvoir le programme dans la région de Chaudière-Appalaches.

La formation

L'offre de formation comprend une journée et demie de formation, le soutien aux animatrices et le remboursement des frais de suppléance des enseignantes et le matériel d'animation.

Les résultats

Les études internationales ont démontré l'atteinte des objectifs et le maintien des acquis. Il permet notamment un meilleur contrôle de soi, l'augmentation de l'empathie et de l'affirmation de soi. Les enfants disposent ainsi d'un plus grand répertoire de stratégies positives et efficaces qu'ils sont en mesure d'utiliser en les adaptant au contexte.

Zippy en croissance

En 2015-2016, nous avons formé 15 nouvelles animatrices, ce qui porte le compte à 48 animatrices et 1 021 élèves. Une école privée anglophone fait maintenant partie du nombre; 52 des élèves de cet établissement participent au programme.

Finalement, nous avons convenu de travailler étroitement avec le CRISE, porteur national des *Amis de Zippy*, dans le but de bonifier et de partager nos « bons coups ».

D'une pierre deux coups



Nous sommes à la phase embryonnaire d'un projet qui cible à la fois les aînés et les enfants. Dans le cadre du programme *Les amis de Zippy*, les enfants identifient, comme stratégie pour se sentir mieux, «faire un câlin à un toutou».

D'autre part, nous savons que favoriser le sentiment d'utilité et la participation à la collectivité en créant un réseau social chez les aînés agit comme facteur de protection au suicide.

Dans cette optique, le CPSQ entreprend des démarches auprès d'organismes concernés par le mieux-être des aînés afin de constituer des groupes qui travailleront à la conception des peluches. Nous envisageons distribuer nos premières figurines à l'automne 2016.

LA VIE COMMUNAUTAIRE ET ASSOCIATIVE

Le fonctionnement démocratique

Des membres de la communauté sont élus démocratiquement comme administrateurs du CPSQ lors de l'Assemblée générale annuelle.

Toute personne peut devenir membre, en tout temps, par une contribution de 20 \$. L'Assemblée générale annuelle est aussi une occasion où les gens peuvent adhérer au « membership » du CPSQ par leur cotisation.

Le partenariat professionnel

Le travail d'intervention et de prévention du suicide en est un de collaboration. Les différentes expertises mises en commun contribuent à diminuer le nombre de suicides. Un des rôles du CPSQ consiste à offrir un soutien professionnel à ses partenaires qui sont confrontés aux réalités suicidaires de leurs clientèles.

Ainsi, pour partager nos connaissances et favoriser l'utilisation des pratiques reconnues en prévention du suicide, nous siégeons sur plusieurs comités à titre de consultant. Ceux-ci incluent, notamment : le CIUSSS de la Capitale-Nationale; le CHU de Québec; Le Centre de santé et bien-être de Québec; le Regroupement des Centres de prévention du suicide du Québec; le Centre de santé Marie-Paule Sioui-Vincent de Wendake; le Service de police de la Ville de Québec; le Centre jeunesse de Québec; la base militaire de Valcartier; le Regroupement des cégeps du Québec; le Cégep Garneau; l'Université Laval; le Centre de réadaptation en dépendance de Québec; l'Institut universitaire en santé mentale de Québec; ainsi que plusieurs organismes communautaires et certains professionnels en pratique privée.

Le Regroupement des Centres de prévention du suicide du Québec (RCPSQ)

Le Regroupement des Centres de prévention du suicide du Québec (RCPSQ), formellement constitué le 22 janvier 2015, est un organisme communautaire québécois qui a pour mission de regrouper, représenter et soutenir les centres de prévention suicide (CPS) du Québec.

Cette année, le RCPSQ s'est invité dans la campagne électorale fédérale de l'automne 2015 en organisant un débat, le 8 octobre 2015. Tenu au Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE/UQAM), à Montréal, le débat a permis à chaque représentant de parti politique ayant répondu à l'invitation de présenter la position de son parti sur la question du contrôle des armes à feu et à répondre aux questions des participants. Ce fut fort animé !

Le partenariat et la vie associative

La collaboration entre les différents acteurs d'un milieu est importante et essentielle pour rejoindre les différentes clientèles et pour qu'un organisme puisse accomplir sa mission. Le CPSQ a continué d'augmenter sa présence locale en approfondissant ses relations avec des partenaires bien intégrés dans le milieu et qui sont ouverts à partager leur expérience et leurs ressources. Des organismes comme le Centre communautaire Jean-Guy Drolet, l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale, Contact aînés et le Carrefour des proches aidants de Québec ne sont que quelques exemples de ces partenaires communautaires.

Le CPSQ est présent tant dans la communauté régionale que provinciale :

- Tables de concertation de la Capitale Nationale;
- Comité aviseur sur le suicide et la santé mentale du Centre Jeunesse de Québec;
- Comité de prévention du suicide avec la Sécurité publique;
- Centre de santé Marie-Paule Sioui-Vincent à Wendake;
- Service de police de Wendake;
- Le regroupement des représentants en prévention du suicide des établissements d'enseignement supérieur de Québec et Lévis (les Cégeps Garneau, Sainte-Foy, Limoilou et Lévis-Lauzon, ainsi que l'Université Laval);
- Comité régional de prévention du suicide du CIUSSS;

- Membre des comités locaux en prévention du suicide des divers établissements d'enseignement;
- Comité des gestionnaires de crise;
- Comité de prévention-postvention au Centre de réadaptation en dépendance de Québec;
- Comité de suivi permanent en santé mentale;
- Comité des services première ligne en santé mentale;
- Comité de prévention du suicide du Centre de détention de Québec;
- Membre du Regroupement des organismes communautaires de la région 03;
- Membre de l'Association québécoise de prévention du suicide;
- Membre de la Table provinciale des coordonnateurs cliniques des CPS;
- Membre du regroupement des CPS du Québec;
- Membre du Centre de santé et bien-être de Québec;
- Membre du Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes;
- Membre de l'Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale au Québec;
- Membre de la Table de prévention du suicide militaires/vétérans;
- Partenaire dans le démarrage du projet *Opération Pairs*, au service de la communauté militaire et ex-militaire.

Aussi, le CPSQ prend une part active aux réseaux et activités de son milieu par :

- La participation aux activités de promotion des autres organismes communautaires du Québec métropolitain;
- La participation aux activités de financement organisées au profit du CPSQ et de sa Fondation;
- *Courir pour la vie*;
- De nombreuses représentations auprès de projets citoyens de la région ayant pour but de faire connaître et de soutenir la prévention du suicide.

NOUVELLES TECHNOLOGIES AU CPSQ

Au cours de l'année 2014-2015, le CPSQ s'était associé à l'équipe de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec et à l'Agence de santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, pour bénéficier d'un outil de traitement des dossiers de sa clientèle, le Système d'information sur les usagers (SIU) développé par l'Institut Universitaire en Santé mentale de Québec. Sécuritaire et à la fine pointe de la technologie, cette base de données permet une gestion efficiente de nos dossiers clients et facilite la référence vers d'autres services de santé au besoin. La migration de notre base de données vers le SIU est en cours.

MÉDIAS

Plusieurs entrevues ont été accordées en 2015-2016 à la presse écrite, à la radio et à la télévision, portant sur l'offre de services du CPSQ, sur le taux du suicide à Québec, sur la prévention du suicide... Entre autres il a été fait mention de l'équipe d'intervention en déplacement, ainsi que de la sensibilisation à la problématique du suicide, tant chez les hommes, les personnes âgées et les jeunes, que chez la population en général.

LE BÉNÉVOLAT

Le CPSQ ne pourrait être ce qu'il est présentement sans l'apport inestimable de personnes généreuses qui ont partagé leur temps et leur expertise. Nous tenons donc à les remercier, ainsi que toutes les organisations et associations qui ont donné généreusement pour soutenir notre mission. Au nom de toute l'équipe du CPSQ, un grand MERCI ! Vos paroles, votre expérience et votre sensibilité font une différence. Merci de prendre ce temps, merci de participer activement à la prévention du suicide et de contribuer à la diminution du nombre de suicides, par vos conférences et vos témoignages.

FORMATION CONTINUE À L'ÉQUIPE DU CPSQ

L'année 2015-2016 a été marquée par plusieurs opportunités de formation continue, offertes en parallèle avec une supervision clinique soutenue du personnel du CPSQ, afin de demeurer à l'affût des meilleures pratiques. Nous avons également misé sur le transfert de connaissances et d'expertises au sein de l'équipe dans un esprit de la reconnaissance des compétences de chacun. Le parrainage des nouveaux intervenants est également encouragé.

LE MILIEU DE TRAVAIL DU CPSQ

Dans l'optique de respecter les valeurs du CPSQ et plus spécifiquement de fournir un milieu de travail sain à son équipe et un environnement adéquat pour la clientèle, plusieurs mesures ont été prises pour poursuivre l'amélioration de la qualité de vie au travail. La salle de formation a été complètement rénovée; des démarches ont été entreprises afin de moderniser la cage d'escalier et les espaces communs; l'élagage des arbres entourant le stationnement du CPSQ a été effectué afin d'assurer une sécurité maximale aux usagers et aux voisins de notre terrain; les systèmes en mécanique du bâtiment qui contrôlent la température et la ventilation dans les aires de travail et de repos ont été améliorées; un chauffage d'appoint a été installé dans la salle de dîner des employés et une maintenance rigoureuse du système de chauffage et de ventilation a été entreprise du côté des locaux de la Ville de Québec, notre locataire; l'éclairage de la salle de conférence a été amélioré.

Aussi, l'exercice d'équité salariale a été complété à nouveau.

COMITÉ DE RELATIONS DE TRAVAIL

Ce comité, composé de membres du personnel patronal et syndical du CPSQ, a pour mandat de soutenir le Centre dans le maintien de ses hauts standards en matière de relation de travail, de santé et sécurité au travail. Le comité s'est rencontré régulièrement tout au long de l'année. Une démarche a été entreprise pour former quatre sous-comités CRT : « Utilisation des médias sociaux au travail », « Communication », « Écologie » et « Gestion des temps libres au CPSQ ». Le travail en sous-comité s'amorcera au début de l'été 2016.

LES PRINCIPAUX DÉFIS ET OBJECTIFS 2016-2017

- ② Poursuivre l'atteinte des objectifs définis par la planification stratégique 2015-2018;
- ② En premier lieu : faire diminuer le taux de suicide et, entre autres :
- ② Positionner le CPSQ comme un acteur incontournable en prévention du suicide;
- ② Demeurer un chef de file;
- ② Demeurer à l'affût des enjeux liés à l'organisation des services de santé et des services sociaux et développer des actions stratégiques en conséquence;
- ② Défendre la ligne 1 866 pour qu'elle demeure dans les CPS;
- ② Maintenir l'équilibre budgétaire;
- ② Poursuivre le développement du secteur de la formation.

LA FONDATION DU CPSQ

La Fondation du CPSQ soutient des programmes de prévention du suicide, dont les *Sentinelles aînées*, l'EMCCV et *Les Amis de Zippy*. En cette année 2015-2016, la présidence de la Fondation, assurée depuis plusieurs années par monsieur Pierre Dolbec, est passée à monsieur Alexandre Paradis, administrateur de la Fondation. Nos remerciements pour tout le travail accompli accompagnent monsieur Dolbec, qui répondra à de nouveaux défis. Merci aussi à notre Fondation !

La mission de la Fondation :

- ② Amasser des sommes d'argent, soit par des dons, des activités de financement ou d'autres modes de collecte de fonds, afin de maintenir le développement des services de prévention et d'intervention du CPSQ;
- ② Financer la mise sur pied des programmes de prévention et d'intervention concernant la problématique du suicide;
- ② Financer l'achat d'équipements et d'autres outils de travail pour le CPSQ;
- ② Promouvoir les services du CPSQ.

Les principes endossés par la Fondation :

- ② La protection de la vie humaine est une valeur supérieure à tout autre;
- ② Chaque personne a le droit au respect de sa dignité et de son intégrité;
- ② Le soutien et la collaboration sont des outils que nous privilégions pour gérer les situations de crise;
- ② Le personnel a le devoir de favoriser l'excellence des services offerts à la population.

Certains services du CPSQ sont partiellement soutenus par la Fondation, tels que :

- ② Les services aux personnes endeuillées;
- ② Les activités de sensibilisation et d'information sur la prévention du suicide;
- ② Les formations Sentinelles.



Activités de la Fondation en 2015-2016

- ② Le Souper de crabe annuel du Club Rotary de Sainte-Foy, au profit de la Fondation, a eu lieu au printemps 2015;
- ② La Fondation du CPSQ a organisé son deuxième tournoi de golf le 26 août 2015, au Club de golf du Grand Portneuf;
- ② Le 10 septembre 2015, une soixantaine de personnes prenaient part à la marche aux flambeaux organisée par la Fondation à l'occasion de la Journée mondiale de la prévention du suicide 2015;
- ② Lors de la Semaine nationale de la prévention du suicide 2016, la Fondation a tenu un kiosque au centre d'achat Laurier, à Québec, en collaboration avec le CPSQ;
- ② En février 2016, la Fondation organisait un Encan chinois;
- ② Au cours de l'année 2015-2016, plusieurs bénévoles de la Fondation ont pu bénéficier d'une sensibilisation concernant la prévention du suicide.



Centre de
prévention du suicide
de Québec

***Ensemble ... Autrement
depuis 38 ans.***

Centre de prévention du suicide de Québec

1310 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1L 3L1

Téléphone (Intervention) :

1 866-APPELLE

(1 866 277-3553)

Téléphone (Administration) : 418 683-0933

Télécopieur : 418 683-5956

Courriel (Administration) : accueil@cpsquebec.ca

www.cpsquebec.ca

www.facebook.com/cpsdequebec