



Centre de
prévention du suicide
de Québec

Rapport
annuel  $\frac{2016}{2017}$

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.

Table des matières

01	Mot du président du Conseil d'administration et de la directrice générale du CPSQ
03	Membres du conseil d'administration 2016-2017 du CPSQ
04	Notre historique et notre mission
04	Les valeurs du CPSQ
05	Le rôle du CPSQ dans la trajectoire des services en prévention du suicide
06	Quelques bons coups du CPSQ en 2016-2017
12	Bilan de la Semaine nationale de prévention du suicide 2017 dans la région de Québec
14	L'équipe de professionnels
14	Organigramme du CPSQ en 2016
15	La clientèle du Centre de prévention du suicide
15	Les services du CPSQ
16	Les types d'intervention
18	L'intervention auprès des personnes endeuillées
19	Le service Formation
22	La promotion des services et la représentation
23	Une visibilité accrue pour le CPSQ en 2016-2017
24	Les projets réalisés
25	Le Projet Aîné(e)s
25	Les Amis de Zippy en 2016-2017
27	La vie communautaire et associative
28	Nouvelle technologie au CPSQ
29	Médias
29	Le bénévolat
29	Formation continue à l'équipe du CPSQ
29	Le milieu de travail du CPSQ
29	Comité des relations de travail
29	Les principaux défis et objectifs
31	La Fondation du CPSQ




Mot du président du Conseil d'administration et de la directrice générale du CPSQ

Produire un rapport annuel est une occasion de partager ses activités et de constater le travail accompli durant l'année, une année où chacun y a contribué de par ses idées et de son expérience pour nous permettre de faire face à une réalité. Avant de présenter notre bilan, nous aimerions en profiter pour adresser nos remerciements :

Dans un premier temps, aux employés(es), aux membres de la direction, nous vous disons MERCI car l'importance de votre travail et de vos gestes au quotidien se répercute de façon positive dans la vie des gens. Votre acharnement au travail et votre engagement à trouver des solutions pour que la vie ne s'arrête pas là est sans contredit la meilleure motivation qui soit. Merci aux représentants du milieu politique, à nos bénévoles, à nos partenaires et à nos nombreux donateurs car nos forces sont un gage d'avancement envers notre société et votre générosité témoigne bien de votre conviction à notre cause. Enfin, merci aux membres du conseil d'administration pour votre implication, votre disponibilité et surtout d'avoir contribué à développer la vision d'avenir de notre organisme.

C'est donc avec fierté que les membres du conseil d'administration vous présentent le bilan des activités de la dernière année avec entre autres :

- La Semaine nationale de prévention du suicide a été bien remplie et une visibilité intéressante de la part de Radio-Canada et Le Soleil. Nos élus ont été nombreux à répondre à notre appel pour porter le ruban vert ;
- Lors d'une soirée spéciale le 25 janvier, le FEQ (Festival d'été de Québec) a contribué au rayonnement du CPS dans la semaine précédent la Semaine de prévention du suicide. La promotion de notre centre a été largement publicisée lors de cette soirée où les prestations artistiques ont été grandement appréciées par un public trié sur le volet. Une vitrine exceptionnelle pour le CPSQ ;
- Accueil d'une délégation brésilienne venue s'enquérir des diverses manières dont la prévention du suicide se vit ici, en vue de pouvoir développer ou enrichir des services analogues au Brésil ;
- Participation au 12^e institut d'été du CRISE, à l'UQAM par une conférence donnée par la directrice générale et une éducatrice spécialisée, au de l'implantation réussie du projet " Les Amis de Zippy " dans la région de Québec ;
- Lancement du projet Jeunes « Valorisation de la différence » et de la campagne « Semblables et différents » destinée aux adolescents pour sensibiliser et outiller les jeunes quant à la problématique du suicide ;
- Lancement des *Ateliers de promotion du bien-être et de sensibilisation à une bonne santé psychologique* et du programme « **ET MOI, COMMENT ÇA VA ?** » dans le milieu de travail ;
- Le lancement de « Et si la vie voulait te garder ? Pinceaux et Plumes pour la Vie... » s'est concrétisée sous la forme d'un événement où peintres et poètes nous ont dépeint la vie à leur façon.



Un bilan qui témoigne du travail accompli pour soutenir nos actions au profit de la santé mentale des Québécois et des Québécoises ainsi que de leur famille. Encore une fois, nous avons réalisé un nombre impressionnant d'activités qui nous ont permis de faire connaître nos services, que ce soit par la formation aux divers intervenants du milieu ou à la population, notre présence aux journées spécifiques à la prévention du suicide et par nos interventions auprès de la population et des médias. Le travail fut parfois intense mais combien gratifiant, ce qui donne un sens à notre existence en tant qu'organisme de prévention. Les liens que nous tissons avec nos nombreux partenaires ne font que renforcer notre raison d'être et ont un impact significatif dans le milieu.

Pour la prochaine année, nous avons entrepris de travailler sur une nouvelle définition de notre image, d'abord en modifiant notre logo, puis en revisitant notre message et sa présentation afin de mieux se positionner sur l'échiquier provincial en tant qu'organisme de prévention de première ligne et ainsi améliorer l'image générale de notre organisation. Notre site Internet fera également l'objet d'un rafraîchissement et nous continuerons à publier sur notre page Facebook et par le biais de nos infolettres afin de communiquer avec une clientèle qui utilise de plus en plus les réseaux sociaux, tout en favorisant la transmission de nos messages.

Voici donc une autre année qui se termine et une autre qui se pointe à l'horizon avec ses nouveaux défis. Pour terminer, que les valeurs fondamentales qui vous habitent soient présentes dans chacune de vos interventions et de vos gestes tout au long de l'année. Bonne lecture!



Michel Gervais
Président du CPSQ



Lynda Poirier
Directrice générale du CPSQ

Mot du président sortant, M. Michel Gervais

L'assemblée générale sera pour moi le moment de quitter la présidence du Centre de prévention du suicide de Québec. J'avais accepté ce mandat pour une transition d'une année, mais finalement, je suis resté trois ans, le temps de remplir les mandats qui m'étaient confiés. Ce fut un honneur pour moi d'exercer cette fonction et de servir une cause aussi noble. Comme je le dis souvent, nous aurions sauvé une seule vie humaine que ça aurait valu la peine d'investir temps et énergie dans le CPSQ. J'ai pleinement confiance que sous l'habile direction de notre directrice générale, appuyée par une équipe compétente, dédiée et guidée par les sages conseils des membres engagés de son conseil d'administration, le CPSQ est promis à un brillant avenir et qu'il ne cessera d'améliorer la qualité de ses prestations."



Membres du Conseil d'administration 2016-2017 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	Monsieur Benoît Côté <i>Gestionnaire réseau santé – retraité</i>
Administrateur	Monsieur Denis Beaudoin <i>Directeur – Services des immeubles, U. Laval</i>
Administratrice	Madame Marie-Claude Lévesque <i>Associée – Fiscalité Entreprise</i>
Administrateur	Monsieur Serge Poulin <i>Opticien propriétaire</i>
Administrateur	Monsieur Alexandre Paradis <i>Directeur des opérations Groupe Restos Plaisir</i>
Administrateur	Monsieur Jean Gamache <i>Directeur général Assurances Jean Gamache</i>
Administrateur	Monsieur Daniel Têtu <i>Avocat, droit des affaires, Beauvais Truchon</i>
Administratrice	Madame Cynthia Moisan <i>Comptable – Mallette</i>
Administrateur	Monsieur Samuel Massicotte <i>Avocat – Stein Monast S.E.N.C.R.L.</i>
Administrateur	Monsieur Frédéric Maltais <i>Avocat – Morency Société d'avocats</i>
Administratrice	Madame Cindy Frenette-Hayes <i>Représentante des employé(e)s</i>
Administrateur	Monsieur Serge Côté <i>Directeur principal gestion et développement des affaires Desjardins Entreprises</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 spécialisés directement 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 qu'auprès 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 2016-2017

Lancement : Sans Toi, Québec

L'entreprise ambulancière Dessercom, trop souvent témoin de suicide, a présenté jeudi le 21 avril 2016, le documentaire sur la prévention du suicide « Sans Toi » dans la région de Québec, dans le cadre de son programme de paramédecine communautaire. L'entreprise Ambulances de la Capitale Nationale, plusieurs intervenants du Centre de prévention du suicide de Québec et les auteurs du documentaire étaient présents à la soirée.



21 avril 2016, la Caisse Desjardins Des Rivières de Québec, dans le cadre de son programme Engagement du Cœur / Prêt à redonner, a remis



un chèque de 20 000.00 \$ au Centre de prévention du suicide de Québec. Nous les remercions de tout coeur pour ce soutien qui contribue au maintien de la gratuité de nos services !

C'est le 23 avril, à l'occasion d'un 5 à 7 organisé par le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ), que Mlle Amélie Godin-Gosselin, la Reine du Carnaval 2016, a remis son important don personnel à l'organisme.

Une délégation brésilienne visite le CPSQ

Le vendredi 13 mai 2016, des membres du Club Rotary de L'Ancienne-Lorette, dont leur président M. Gilbert Chevalier, ont accompagné des rotariens brésiliens lors d'une visite au CPSQ. Ils désiraient en apprendre d'avantage sur les diverses manières dont la prévention du suicide se vit ici, en vue de pouvoir développer ou enrichir des services analogues au Brésil. Ils ont apprécié de découvrir les divers services offerts par le CPSQ, particulièrement le programme "Les Amis de Zippy", soutenu par le Club Rotary de Sainte-Foy et visant les enfants du 1^{er} cycle du primaire. Ils ont aussi apprécié les autres services offerts par le CPSQ.

Laval en spectacle

Le 27 mai, se déroulait Laval en spectacle. Entièrement produit et réalisé par des employés de l'Université Laval, 3 \$ par billet vendu ont été remis au CPSQ.

Le CPSQ présent au 12^e institut d'été du CRISE, à l'UQAM

Madame Lynda Poirier, la directrice générale et madame Marie-Ève Richard, responsable du programme Zippy, ont pris part au 12^e institut d'été du Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE), le 10 juin à Montréal. Elles ont animé une conférence le

même jour au sujet de l'implantation réussie du projet " Les Amis de Zippy " dans la région de Québec.

Marche Beaumont-Gaspé

Quelques jours plus tard, le dimanche 12 juin, M. Pierre-Luc Dumais a entrepris une marche de 700 km, de Beaumont près de Lévis, en direction de Gaspé, au profit de la prévention du suicide. Le 14 juillet suivant, le généreux marcheur accomplit son exploit en atteignant sa destination.

Danser pour la vie

Le 18 juin, l'École de danse Salsa Attitude, organisait l'activité « Danser pour la vie ». Tous les fonds amassés ont été remis au CPSQ.

AGA

Lors de l'Assemblée générale 2016, tenue le mardi 21 juin, le CPSQ a présenté à la trentaine de personnes présentes le rapport des activités de l'organisme en 2015-2016. Vous pourrez visionner les réalisations accomplies dans le rapport annuel, en ligne sur le [site du CPSQ](#). Vous pouvez également prendre connaissance du nouveau [conseil d'administration](#) de 2016-2017 : merci à nos administrateurs pour leur précieuse implication dans la cause de la prévention du suicide ! Ensemble, nous œuvrons à changer la situation du suicide à Québec et au Québec.

Une coupe pour la vie!

C'est au cours de l'assemblée générale annuelle en juin 2016, que Mme Mireille Racine, une mère endeuillée, a fait la démonstration d'un objet de promotion pour la prévention du suicide : « la Coupe pour la Vie ». Mme Racine peint à la main ces coupes de vin dont chacune est unique. Les coupes sont en vente au coût de 15 \$ chacune et les recettes des ventes seront remises au CPSQ. Chaque coupe porte la mention « Tu es

important(e) pour moi » et est décorée d'éléments artistiques.



Activités au profit du CPSQ

9 août 2016 - Bravo à l'équipe de Psycourse, pour son implication au profit du CPSQ ! Constituée d'étudiants au bac en psychologie, à l'Université Laval, cette équipe inscrite à Courir pour la vie, oeuvre de diverses manières créatives à lever des fonds en vue de verser les fruits de leurs activités de financement au Centre de prévention du suicide de Québec.

Tournoi de golf GDG

Le 9 septembre, s'est tenu au Club Le Montmorency, le Tournoi de golf GDG, au profit du CPSQ. M. Gaétan Duchesne, président de la Fondation GDG - dont la mission est "Générer des Dividendes de Générosité" - a remis un don de 12 777,57 \$ au CPSQ.

« Marche et allume pour la prévention du suicide »

Le 10 septembre, le Centre de prévention du suicide de Québec et sa fondation ont organisé une marche à la chandelle sur le Sentier linéaire de la rivière Saint-Charles, dans le secteur Limoilou. La marche, tenue à l'occasion de la 14^e Journée mondiale de la prévention du suicide, visait à démontrer notre appui aux personnes endeuillées et notre soutien à toute personne affectée par le suicide. L'événement fut également une occasion spéciale dédiée au souvenir des êtres chers décédés par suicide.

Inspirée du thème de la Journée mondiale de prévention du suicide 2016 : « Allumés pour la prévention du suicide » et utilisant la symbolique de la marche à la chandelle, comme une lumière d'espoir qu'il est primordial d'entretenir, cette marche a mis en évidence l'aspect collectif de la prévention du suicide, ainsi que l'importance de demeurer vigilant et mobilisé à l'égard de cet enjeu. De plus, le thème était en parfaite résonance avec le site « allume.org », qui a été mis en ligne par le CPSQ en 2015. La marche fut un grand succès.



Le 27 septembre 2016, au Château Bonne Entente, s'est tenu le Déjeuner de la Reine, organisé par les Jeunes Philanthropes de Québec. Dans une atmosphère de réseautage d'affaires convivial pour un nombre limité de participants, la Reine du Carnaval 2016, Amélie Godin-Gosselin, nous a entretenus sur son expérience philanthropique. Les profits du déjeuner-conférence ont été remis au Centre de prévention du suicide de Québec, organisme soutenu par la Reine et les Jeunes philanthropes de Québec.

Lancement Atelier de promotion du bien-être et de sensibilisation...

En octobre, le CPSQ procédait au lancement des *Ateliers de promotion du bien-être et de sensibilisation à une bonne santé psychologique* et du programme « **ET MOI, COMMENT ÇA VA ?** ». Ces initiatives, destinées à promouvoir l'importance de la santé psychologique en milieu de travail, visent à outiller les participants et les encourager à mieux prendre soin de leur santé psychologique. La CTAQ, EXFO et le Groupe

Leclerc ont été les trois premières organisations à implanter le programme « **ET MOI, COMMENT ÇA VA ?** ». Ces chefs de file ont affirmé l'importance de mobiliser le milieu de travail et de sensibiliser leurs travailleurs à se préoccuper de leur santé psychologique, tout comme on se préoccupe de sa santé physique. La directrice générale du CPSQ, Mme Lynda Poirier, a expliqué que parmi les forces de ce programme, on trouve de l'information sur les indicateurs de santé psychologique. Une quarantaine de responsables des ressources humaines, provenant de diverses entreprises de la région, ont participé au lancement de ce programme, auquel participaient également des représentants de la Fondation du CPSQ et le maître de cérémonie et porte-parole de la campagne, M. Jasmin Hains.

Le Cercle des Fermières offre une merveilleuse courtépointe au CPSQ !

C'est le 9 novembre 2016, à l'occasion du Centenaire des Cercles des fermières du Québec, que la Fédération 25 – regroupant des Cercles des fermières de Charlesbourg à Charlevoix – a offert cette splendide création d'arts textiles au CPSQ, en signe d'appui à la prévention du suicide. Merci pour ce cadeau dont tous nos visiteurs, clients et partenaires pourront admirer la beauté ! C'est là une façon bien concrète et originale de mettre ses talents au service de tous ceux qui sont aux prises avec la problématique du suicide.



MurDesign

Le 11 novembre, le CPSQ ajoute à son décor une touche d'art et de couleur, afin de créer une ambiance apaisante et fraîche pour les visiteurs et les employés. C'est à l'occasion de rénovations effectuées à l'été et à l'automne que nous avons pu bénéficier d'un don bien original, en appui à la cause de la prévention du suicide. En effet, l'entreprise MurDesign, dont Monsieur Alain Messier est le président fondateur, a fait don de panneaux muraux vagues, très originaux et esthétiques, pour donner une finition hors du commun à nos améliorations locatives.



MURdesign.ca
AU-DELÀ de l'imagination!

Dans les semaines suivantes, un groupe d'employés de **GlaxoSmithKlein** prenait d'assaut les bureaux du Centre de prévention du suicide de Québec avec



entrain et bonne humeur, afin d'ajouter au décor couleur et fraîcheur. C'est avec reconnaissance que nous les remercions également pour leur contribution à l'assemblage de trousse de programme « Et moi, comment ça va ? ».

Courir pour la Vie

Le soir du 23 novembre, les représentants du Centre de prévention de suicide de Québec et de sa Fondation étaient fiers de recevoir des mains de Louis Vézina, fondateur du mouvement Courir pour la Vie et partageur d'enthousiasme, un



chèque au montant de 30 013 \$. La somme amassée est investie dans les services aux personnes endeuillées par suicide et à la postvention.

Lancement événement Et si la vie voulait te garder ? Pinceaux et Plumes pour la Vie...

Le jeudi le 24 novembre, s'est déroulé le lancement de l'événement artistique Pinceaux et Plumes pour la Vie. Tenue au Monastère des Augustines sur la rue des Remparts, cette initiative de Danielle Bouchard, poète, soutenue par le Centre de prévention du suicide du Québec, présentait 16 duos de peintres et de poètes qui ensemble, ont convenu de créer des toiles et des poèmes pour saluer la vie, au profit de la cause de la prévention du suicide.



Confection de rubans

En décembre 2016, Madame Denise Laberge, du Cercle des Fermières de l'Ange-Gardien et ses collaboratrices, mesdames Rachelle Cloutier, Yvette Laberge, Lorraine Laberge, Denise Belzile-Rioux, Christiane Lavoie, Camille Bouchard, Florence Bouchard, ainsi que Monsieur Francis-William Bouchard, ont généreusement offert leur

temps précieux pour la confection de 1500 rubans verts, emblème du CPSQ.



Carnaval de Québec

En décembre 2016, Marie-Laurence Nolin, duchesse de Lévis de la 63^e édition du Carnaval de Québec, choisi de supporter la cause de la prévention du suicide. Pour chaque Bougie vendue, 1 \$ a été versé au CPSQ lors de la campagne de la vente de la Bougie 2017. C'est avec beaucoup de reconnaissance que nous avons reçu un chèque au montant de 2 740 \$, découlant des ventes de la Bougie du Carnaval. Sincères remerciements à Marie-Laurence et à tous les bénévoles impliqués.



Lancement de la campagne « Semblables et différents » - En décembre, le CPSQ a lancé sa campagne « Semblables et différents ». Ce programme, destiné aux adolescents, a pour objectif de célébrer la diversité auprès des jeunes. Cette campagne avait été précédée, le 28 septembre, par le lancement du projet Jeunes : « Valorisation de la différence ».



Défilé des Pères Noël du Collège de Champigny

Le 9 décembre, le Collège de Champigny présentait la 6^e édition de son Défilé des Pères Noël, dans les rues de L'Ancienne-Lorette. Au terme du parcours, le CPSQ s'est vu remettre une somme de 6 100 \$, provenant de dons du personnel du Collège de Champigny et du Campus Notre-Dame-de-Foy.



Spectacle Gospel du Campus Notre-Dame-de-Foy

Le 17 décembre, nombreux sont ceux qui ont assisté au spectacle de haut niveau de la chorale Gospel du Campus Notre-Dame-de-Foy (CNDP). L'événement était au profit du Centre de prévention du suicide de Québec et de la Fondation du CNDP.

La Vie... un bijou

Le jeudi 2 février 2017, Madame Diane Gauthier, créatrice de « La Vie... un bijou », organisait un 5 à 7 au profit du CPSQ. Cette activité a permis de remettre au Centre un montant de 1 000 \$. Merci à tous les donateurs et participants à cette activité.



Vélothon 24h de l'UQAR

Les 15 et 16 février se tenait le Vélothon 24 h de l'UQAR, au terme duquel le CPSQ s'est vu remettre un montant de près de 1 613,38 \$ de l'équipe des Sciences comptables. Nous tenons à exprimer notre reconnaissance à ces jeunes qui ont su relever le défi de pédaler pour la Vie.



Bilan de la Semaine nationale de prévention du suicide 2017 dans la région de Québec

Le 25 janvier 2017, débutait la Semaine nationale de prévention du suicide. À Québec, cette période de sensibilisation s'est vue inaugurée par l'événement « Bell Cause pour la cause » dans le cadre d'une soirée organisée par le Festival d'été de Québec, avec la participation de Marie-Soleil Dion à l'animation, à la musique : Bobby Bazini, Pascale Picard et Stephie Shock

La Semaine s'est poursuivie avec une marche de sensibilisation dans les rues de Wendake le 30 janvier. Le mardi 31 janvier, les étudiants de l'Université Laval ont animé un atelier de sensibilisation à la problématique du suicide « Comment assister une personne en détresse ? », au Pavillon Alphonse-Desjardins. Les étudiants de tous les pavillons ont poursuivi la mobilisation jusqu'au jeudi, 2 février. Le mercredi 1er février, entre 17h et 19h, se déroulait le 5 à 7 Reconnaissance, au Centre communautaire Jean-Guy Drolet, pour toutes les personnes qui, par une oeuvre, une activité, une levée de fonds, ont supporté le CPSQ. Lors de cette soirée, le récipiendaire du **prix Michael Sheehan 2017** a été dévoilé dans les médias, sur le site web et sur la page Facebook du CPSQ.


REMISE DU PRIX MICHAEL SHEEHAN

C'est lors du 5 à 7 Reconnaissance offert par le CPSQ que le prix Michael Sheehan 2017 fût remis. Pour son implication exceptionnelle et le rayonnement qu'elle a apportés au Centre, c'est Amélie Godin-Gosselin qui s'est vu remettre cette distinction, des mains de Michael Sheehan lui-même. Merci et félicitations à Amélie !



Cette semaine de prévention s'est terminée par un moment de promotion des services du CPSQ durant le **match des Remparts** de Québec, au Centre Vidéotron.





Voici les activités de cette belle semaine :

Lancement de Courir pour la Vie

Mercredi 25 janvier, Soirée FEQ Bell Cause pour la cause, Impérial Bell. Participation de Marie-Soleil Dion pour l'animation de la soirée, Pascale Picard, Bobby Bazini et Stefie Shock à la musique.

Lundi 30 janvier, Marche à Wendake

Du 30 janvier au 4 février, tournée des élus des différents paliers gouvernementaux sur leur lieu de travail

Mardi 31 janvier au jeudi 2 février, mobilisation sur tous le clampus des étudiants de l'Université Laval pour le CPSQ

Mardi 31 janvier et le jeudi 2 février, Atelier de sensibilisation à la problématique du suicide : *Comment assister une personne en détresse ?*

Mercredi 1er février, 5 à 7 Reconnaissance au Centre communautaire Jean-Guy Drolet, pour toutes les personnes qui, par une oeuvre, une activité, une levée de fonds, ont supporté le CPSQ

Lors de cette soirée, **remise du prix Michael Sheehan 2017** et dévoilement de larécipiendaire, Mme Amélie Godin-Gosselin, dans les médias, site web et page Facebook du CPSQ.

Samedi, 4 février, Promotion de la prévention du suicide **au match des Remparts** de Québec, Centre Vidéotron de Québec

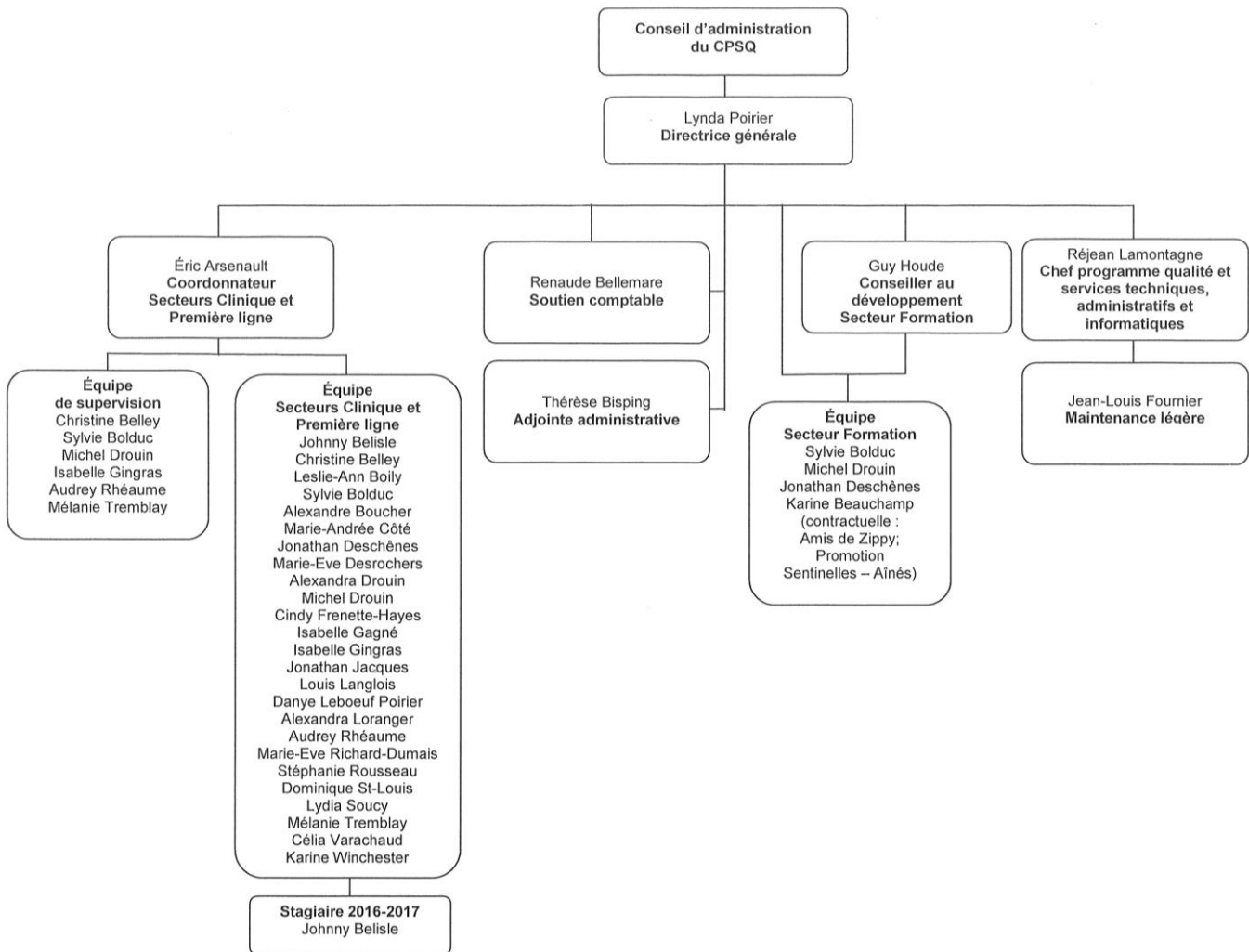
Parallèlement aux activités, la directrice générale du CPSQ, Mme Lynda Poirier, a entrepris une tournée des élus des différents paliers gouvernementaux, durant la période du 30 janvier au 4 février, afin de les sensibiliser à la cause de la prévention du suicide.

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 2016-2017, 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, le Centre de prévention du suicide de Portneuf, et le Centre de prévention du suicide de Charlevoix sont toujours en vigueur et ces partenaires maintiennent leur offre de services. Cette année, l'ajout d'une quatrième ligne nous a permis d'atteindre les standards du ministère.

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 suicidaires ou 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 souhaitent améliorer leurs connaissances et leur sentiment d'efficacité dans la détection, l'orientation ou 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.



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 envers 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 une personne à aider. Cela vient enrichir la gamme des services d'intervention offerts. En 2016-2017, cette équipe a effectué 5 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 22 000 interventions auprès de notre clientèle, pour une moyenne de 1 806 contacts par mois. Cela représente une moyenne de 515 clients différents pour chaque mois. En 2016-2017, les intervenants de la première ligne à eux seuls ont offert des services à 4 050 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 :

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).

- 
- 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;
 - 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 6 152 relances au cours de la dernière année. C'est une moyenne de 512 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. Cette année, 292 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 aux personnes suicidaires ou 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.

Nous avons reçu un nombre de références légèrement supérieur à celui de l'an dernier : au total, les références faites au programme SILAR sont passées de 857 en 2015-2016 à 965 en 2016-2017. Après évaluation des besoins, nous avons référé, accompagné, soutenu et orienté 442 personnes vers un service régional approprié ou plus indiqué. 240 personnes ont été rencontrées et 200 d'entre elles ont bénéficié du suivi étroit pour un total de 979 rencontres. Sur les 200 suivis offerts, 79 hommes et 121 femmes ont bénéficié d'un suivi, soit une proportion de 40 % homme et 60 % femme. Trois (3) cliniciennes interviennent dans ce secteur. Le taux de suivi de 83 % a également été assuré à nouveau, en 2016-2017.

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 auprès des personnes endeuillées

En 2016-2017, la première ligne a effectué au delà de 969 interventions auprès de 483 personnes endeuillées par le suicide d'un proche. De ces interventions, nous avons effectué 65 rencontres en face à face avec cette clientèle.

L'intervention avec les endeuillés

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 42 personnes en suivi individuel, dont 10 sont des hommes et 32 sont des femmes. 239 rencontres ont eu lieu.

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 mai 2017.

La postvention

La postvention consiste à offrir de l'aide et du soutien aux personnes affectées par un suicide ou par une tentative de suicide d'une personne dans leur entourage. 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 encore pris les moyens pour répondre au plus grand nombre de demandes. Nous avons reçu 10 demandes de postvention qui ont nécessité 12 déplacements dans différents milieux. Plus de 362 personnes ont été rencontrées lors de ces interventions.



Le secteur Formation

Le secteur a connu une augmentation d'activités en 2016-2017. Cette hausse est attribuable à divers facteurs dont la réorganisation du secteur de la santé et des services sociaux. Durant cette période, partout au Québec, la formation spécialisée en prévention du suicide offerte aux intervenants des milieux publics a été affectée. 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. 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 et des travailleurs sociaux.

En 2016-2017, ce sont 192 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 2016-2017 :

- CIUSS ;
- Cursus scolaire ;
- Milieux communautaire et privé.

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 par le CPSQ 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 2016-2017, 216 nouvelles Sentinelles ont été formées.

Les 216 Sentinelles formées en 2016-2017 provenaient d'une variété de milieux :

- Secteur agricole ;
- Secteur milieux de garde ;
- Population en général.

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 2016-2017, 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 2 reprises en 2016-2017 et a rejoint 24 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.

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.

Plus de 650 personnes ont été rejointes en 2016-2017 grâce à 40 activités de sensibilisation

Le portrait des milieux rejoints par des activités de sensibilisation

- Étudiants (en médecine et autres) ;
- Milieux gouvernementaux ;
- Milieux communautaires ;
- Proches aidants ;
- Personnes judiciairisées ;
- Bureau du coroner ;
- Milieux médicaux.

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 2016-2017, le CPSQ, a offert 2 formations aux intervenants œuvrant dans les Centres de Jeunesse en coanimation avec un formateur du CJQ-IU, formant ainsi 24 intervenants.

Un programme de promotion de la santé psychologique

Objectifs :


- Sensibiliser la population à l'importance de se préoccuper de sa santé psychologique ;
- Informer la population des indicateurs d'une bonne ou moins bonne santé psychologique ;
- Faire connaître les réponses adaptatives à la détresse (ressources et comportements sains).

Avoir une bonne santé mentale, demander de l'aide et savoir trouver des solutions lorsque ça va moins bien sont des facteurs de protection du suicide. En ce sens, le programme « *Et moi, comment ça va ?* » vise à faire la prévention en amont de la crise suicidaire, avant que celle-ci ne survienne.

Implantation du programme chez :

- Biscuits Leclerc
- Exfo
- Corporation du transport ambulancier du Québec (CTAQ)
- Produits Forestiers Résolu
 - ❖ Région de la Mauricie (Latuque)
 - ❖ Région Côte-Nord (Baie-Comeau)



- 
- ❖ Lac Saint-Jean (Dolbeau)
 - ❖ Région Abitibi (Senneterre)
 - ❖ Région Outaouais (Maniwaki)

Le programme EMCCV a touché plus de 3800 employés de différents secteurs.

Atelier sur la promotion de la santé psychologique

Cet atelier a été offert aux 410 employés de la CTAQ par petits groupes de 15 sur une période de 7 mois.

La promotion des services et la représentation

Les kiosques


Plusieurs kiosques se sont principalement tenus en milieu scolaire : centres d'éducation aux adultes, centres de formation professionnelle et écoles secondaires.

Un 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.

Comités/Consultation

Le CPSQ a saisi plusieurs occasions lui permettant de faire mieux connaître ses services et son expertise, au cours de l'année 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*;
- 🌀 Plusieurs travaux étudiants du niveau secondaire, technique, collégial et universitaire soutenus par l'équipe d'intervenants et de formateurs du CPSQ;
- 🌀 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 2017;
- 🌀 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 30 000 \$, 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 des participants au CPSQ;

- 
- Des ententes de collaboration ou 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 2016-2017

Infolettre du CPSQ

Au cours de cette période, le CPSQ a fait parvenir ses Infolettres trimestrielles, rejoignant ainsi plus de 1 100 individus ou Sentinelles s'intéressant à la problématique de la prévention du suicide.

Site web monlimoilou.com

Depuis septembre 2015, le CPSQ 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

C'est le 10 septembre dernier, à l'occasion de la *Journée mondiale de la prévention du suicide 2016*, que le CPSQ a offert à la population en général une activité « portes ouvertes » afin de mieux se faire connaître.

Salon de la FADOQ

Le 30 septembre et 1^{er} et 2 octobre 2016, plusieurs personnes sont venues s'informer au sujet de la prévention du suicide au kiosque du CPSQ, présent lors du Salon de la FADOQ 2016 à ExpoCité.

Marche aux flambeaux le 10 septembre 2016

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 et le CPSQ

De façon générale, les médias – la presse écrite, la radio et la télévision – ont largement contribué à la diffusion de nos activités récurrentes tout au long de l'année ainsi que lors d'événements reliés au suicide.

Le CPSQ sur les réseaux sociaux

Depuis que le CPSQ a lancé sa page Facebook, nous avons publié l'ensemble de nos activités et des nouveautés. Comme nous demeurons très actifs sur les réseaux sociaux, nous avons pu nous faire connaître davantage par la population et nos collaborateurs.

Choisie par une duchesse du Carnaval

Marie-Laurence Nolin, duchesse de Lévis de la 63^e édition du Carnaval de Québec, choisi de supporter la cause de la prévention du suicide et de verser les dons générés par la vente de bougies.

Envois massifs systématisés

Depuis que nous utilisons « envoicourriel.com » pour promouvoir nos divers événements, nous avons rejoint un plus grand nombre de partenaires lors de nos envois massifs. À titre d'exemple, encourager les participants ou donateurs pour l'activité « Courir pour la Vie », etc.

Appui des élus

Mme Lynda Poirier, a entrepris une tournée des élus des différents palliers gouvernementaux, durant la période du 30 janvier au 4 février, afin de les sensibiliser à la cause de la prévention du suicide.

Les projets réalisés

Et moi, comment ça va ?

Cette campagne de prévention du suicide s'est amorcée de façon très positive. Plusieurs employeurs ont fait appel à nos services de formation afin d'en faire bénéficier à leurs employés.

Objectifs du programme :

- ☉ Sensibiliser à l'importance de se préoccuper de sa santé psychologique ;
- ☉ Éduquer aux indicateurs de sa santé psychologique ;
- ☉ Promouvoir des réponses adaptatives saines aux situations vécues difficilement.

Les outils de communication ont été réalisés et nous avons pu compter sur la disponibilité de plusieurs bénévoles pour le montage et les préparatifs destinés à la formation. L'analogie du coffre à outil est utilisée pour son universalité. Que nous soyons manuels ou pas, nous avons tous quelques outils à la maison. Nous comprenons le sens d'utiliser les bons outils pour les bons problèmes ainsi que l'utilité d'en acquérir de nouveaux et de demander de l'aide dans certaines situations.

L'implantation en entreprise peut avoir des impacts collatéraux positifs sur d'autres sous-groupes de la population. Nous encourageons donc quiconque se sent interpellé par le programme à aller de l'avant avec les outils proposés. Les entreprises qui ont choisi d'implanter ce programme reçoivent les outils promotionnels suivant :

- ☉ Affiches promotionnelles de la campagne À court d'outils ?
- ☉ Affiches de rappel de la campagne ;
- ☉ Outils de sensibilisation : Le coffre à outils, pour faire une bonne évaluation ;
- ☉ Outils de sensibilisation : Ça ne va pas ? Voici un outil ;
- ☉ En complément : affiches de la campagne ALLUME.ORG

La campagne « Semblables et différents »

Le 28 septembre dernier, le Centre de prévention du suicide de Québec a lancé sa campagne de sensibilisation à la différence intitulée « Semblables et différents ». Cette campagne cible : 1) les adolescents qui se sentent ou s'affirment différents (notamment de minorités ethniques, de la diversité sexuelle, présentant des limitations fonctionnelles et des problèmes de santé mentale), 2) leurs proches, parents, professeurs et intervenants puis, 3) les jeunes qui adoptent des conduites d'intimidation à leur endroit.

Depuis la mise en place de ce projet, divers témoignages marquants ont été entendus. Les jeunes rencontrés ont partagé que le simple fait de se sentir ou de s'affirmer différent, peu importe la différence, est un défi en soi. Nous avons tous une responsabilité à l'égard des jeunes vulnérables, en général, pour favoriser leur bien-être. Mais surtout à l'égard de ceux et celles qui se distinguent d'une manière ou d'une autre : celle de les accueillir comme ils sont, sans préjugés, pour les aider à s'ouvrir sur leur réalité et à bien s'accepter.

Les jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale que nous avons rencontrés en *focus groups* ont souvent peur d'être stigmatisés, parce qu'*« avoir un problème de santé mentale, ce n'est pas valorisé dans notre société »*.

Avec cette campagne, nous aiderons de plus en plus de jeunes en leur donnant les outils pour qu'ils en viennent, petit à petit, à faire leur chemin dans la vie et valoriser la différence.

Le projet « Aîné(e)s »

Ce programme vise à sensibiliser la population à la détresse des aîné(e)s. La formation « Sentinelle » a été adaptée.

Les amis de Zippy, en 2016-2017



Un rappel sur l'origine de ce programme

Les Amis de Zippy a été originalement mis sur pied par Befrienders International avec pour objectif, d'aider les enfants de 1^{ère} année du primaire à mieux faire face aux problèmes qui se présenteront plus tard dans la vie. À son arrivée au Québec, Les amis de Zippy a reçu un très bel accueil des milieux scolaires. Une étude québécoise a également révélé chez les élèves une amélioration significative au niveau de la coopération, de l'affirmation de soi, du contrôle de soi et de l'empathie. Les thèmes et les activités proposés permettent aux enfants d'améliorer leurs mécanismes d'adaptation en augmentant leur répertoire de stratégies efficaces, c'est-à-dire leur capacité à composer avec les difficultés qu'ils rencontrent quotidiennement.



Rôle du Centre de prévention du suicide de Québec

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'il dessert. Évidemment, cette collaboration ne pourrait avoir lieu sans un appui financier important de ses propres partenaires, tel que le Club Rotary de Sainte-Foy qui soutient le projet depuis 2005. Lors du souper caritatif annuel tenu par le Club Rotary, une présentation du bilan de l'année 2016-2017 a eu lieu accompagnée d'un témoignage d'une enseignante participant pour la première année à l'animation de Zippy. La nouvelle mascotte vivante (phasme) de Zippy a aussi été présentée. Cela a suscité de la curiosité chez plusieurs invités.

La formatrice a le mandat de promouvoir le programme auprès des institutions scolaires, de planifier et animer les formations destinées aux enseignantes. Elle assure également l'ensemble du suivi nécessaire à la réussite de l'implantation du programme. En 2016-2017, il y a 4 nouvelles écoles qui ont adopté cette façon de faire. Depuis plusieurs autres envisagent aller de l'avant avec l'échelonnement du programme sur deux années partageant ainsi la tâche et assurant la continuité du programme au-delà de la première année seulement.

Actuellement, le CPSQ offre sans frais la formation en français à toute personne intéressée par le programme. Que ce soit des enseignantes, des éducatrices spécialisées, des psychoéducateurs, des travailleurs sociaux, des stagiaires, ou tous autres intervenants susceptibles de faire la promotion ou l'animation du programme.

Notre bilan en chiffres

En 2016-2017, trois commissions scolaires se sont impliquées dans l'implantation du programme *Les amis de Zippy* en plus de deux écoles indépendantes (Vision de St-Augustin et Wahta'). Finalement, deux organisations (comité de parent de la commission scolaire des Navigateurs et le CISSS Chaudière-Appalaches) se sont montrées intéressées par le programme et ont formé un intervenant de leur milieu.

L'année 2016-2017 a permis d'offrir la formation à 23 personnes, alors que 13 l'avaient été en 2015-2016.

Conclusion

Le programme *Les amis de Zippy* représente un moyen d'intervention concret et efficace pour outiller les enfants à faire face aux difficultés qu'ils rencontrent.

Le CPS de Québec fait preuve d'une implication sérieuse et ce depuis le début de l'implantation. Nous sommes conscients que chaque partenaire représente un maillon fort de la chaîne, sans qui, notre mission ne pourrait se réaliser. L'importance de poursuivre dans cette voie n'est plus à démontrer. Il est maintenant le temps de mettre en action de nouvelles stratégies qui nous mèneront vers un même but : le bien-être présent et futur des enfants.



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 ou sommes consultés notamment par 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 montré plus actif auprès des instances politiques notamment pour le maintien et la révision des standards de la ligne 1 866 APPELLE. De plus, étant lui-même porteur de certains travaux réalisés pour le développement d'une stratégie numérique en prévention du suicide, le RCPSQ s'est porté volontaire, auprès de la ministre Charlebois, afin de collaborer aux travaux du ministère en ce sens, suite à l'annonce du budget de 10 000 000 \$ octroyé pour le développement d'une stratégie numérique. Le RCPSQ a aussi mandaté madame Lynda Poirier à représenter le Québec au sein du conseil d'administration de la Canadian Distress Line, qui devrait être opérationnelle à l'automne 2017. De plus, le RCPSQ a conclu une entente avec l'UPA, visant à développer des stratégies communes, afin de prévenir le suicide chez les agriculteurs.

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 poursuivant le développement de 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 de prévention-postvention au Centre de réadaptation en dépendance de Québec;
- Association québécoise de prévention du suicide (APQS);
- Comité de prévention du suicide du Centre de détention de Québec;
- Membre du Regroupement des organismes communautaires de la région 03;
- 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.

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 efficace 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 terminée.

Médias

Plusieurs entrevues ont été accordées en 2016-2017 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 2016-2017 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 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 sont prises en continu pour poursuivre l'amélioration de la qualité de vie au travail.

Comité des 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. Quatre sous-comités CRT : « Utilisation des médias sociaux au travail », « Communication », « Écologie » et « Gestion des temps libres au CPSQ » ont été formés.

Les principaux défis et objectifs 2017-2018

- ➊ Poursuivre l'atteinte des objectifs définis par la planification stratégique 2015-2018;
- ➋ En premier lieu : faire diminuer le taux de suicide et, entre autres :
- ➌ Positionner le CPSQ comme un acteur incontournable en prévention du suicide;
- ➍ Demeurer un chef de file;



- ④ 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;
- ④ Promouvoir la ligne 1 866 pour qu'elle demeure dans les CPS;
- ④ Maintenir l'équilibre budgétaire;
- ④ 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*. C'est monsieur Alexandre Paradis qui est à la présidence du conseil d'administration.

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 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 en faveur de la Fondation en 2016-2017

- ② Le Souper de crabe annuel du Club Rotary de Sainte-Foy a eu lieu en avril et fut couronné de succès. Les fonds ainsi recueillis, soit une somme de 22 000 \$, ont été remis à la Fondation du CPSQ, et ont servi à soutenir le programme «Les Amis de Zippy» mené à bien par le CPSQ;
- ② Le 19 octobre 2016 le CPSQ lançait sa campagne de promotion de la santé psychologique en milieu de travail « Et moi, comment ça va?», soutenu par la Fondation. Les représentants de la CTAQ, EXFO et Groupe Leclerc, les trois premières entreprises à avoir implanté le programme, étaient sur place, ainsi qu'une quarantaine de responsables des ressources humaines de différentes organisations de la région.
- ② Le CPSQ tenait le Lancement de la campagne de sensibilisation à la différence « Semblables et différents », soutenu par la Fondation, le mercredi 28 septembre 2016, au Tam Tam Café de Québec, en présence d'une cinquantaine de personnes.
- ② Le 10 septembre 2016, des dizaines 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.





Centre de
prévention du suicide
de Québec

***Ensemble ... Autrement
depuis 39 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