

GUIDE PRÉVENTION DU SUICIDE





CHER.E.S ÉTUDIANT.E.S

Au sein d'IFMSA-Québec et à la FMEQ, la santé mentale fait partie de nos priorités, car elle est tout aussi importante que la santé physique. En tant qu'étudiant.es en médecine, nous faisons face à une charge importante de stressseurs qui peuvent venir nous affecter à différents niveaux d'intensités. Prendre des moments pour soi à chaque semaine nous permet de briser cette accumulation de stress et faire le plein d'énergie pour être prêt.e à affronter les prochains défis. Que ce soit en allant courir après une longue journée de cours ou en écoutant un film, chaque pause que nous prenons pour profiter du moment présent contribue au maintien de notre santé mentale.

Toutefois, il est aussi normal de se sentir triste, anxieux ou anxieuse, stressé.e par différents facteurs, etc. Il n'y a pas de mal à avoir des bas parfois. La vie est remplie de hauts et de bas! Cependant, lorsque nous ressentons des signaux de détresse, il peut être essentiel d'aller chercher de l'aide. Un bon point de départ peut toujours être d'en parler à quelqu'un : que ce soit votre famille, votre ami.e, une ligne téléphonique de soutien, etc. Ouvrez-vous à quelqu'un!

En ce mois de la prévention au suicide, IFMSA-Québec et la FMEQ souhaitent prendre un moment pour vous rappeler de ne pas négliger votre santé mentale et de ne pas hésiter à prendre des pauses et faire des petites activités qui vous font sourire.

Maria Alexandra Rosca, Présidente d'IFMSA-Québec et déléguée aux affaires internationales et communautaires de la FMEQ

Valérie Breton, Déléguée au bien-être de la FMEQ

On est là pour
VOUS!



À TRAVERS LE MONDE, PRÈS DE 800 000 PERSONNES DÉCÈDENT PAR SUICIDE ANNUELLEMENT, SOIT 1 PERSONNE TOUTES LES 40 SECONDES.

DANS LE MONDE, LE SUICIDE EST LA 2ÈME CAUSE DE DÉCÈS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES DE 15 À 29 ANS.



LE SUICIDE CAUSE PLUS DE MORTS QUE LES HOMICIDES ET LES GUERRES RÉUNIS.



AU CANADA, LE SUICIDE EST LA 9ÈME CAUSE DE DÉCÈS.

EN MOYENNE 11 PERSONNES SE SUICIDENT PAR JOUR. POUR CHAQUE DÉCÈS PAR SUICIDE, ON ESTIME 20 À 25 TENTATIVES DE SUICIDE.



AU QUÉBEC, EN 2017, IL Y A EU 1045 SUICIDES. CECI ÉQUIVAUT À 3 SUICIDES PAR JOUR.

IL Y A PLUS DE 3900 HOSPITALISATIONS DUES À DES TENTATIVES DE SUICIDE ANNUELLEMENT SOIT 11 HOSPITALISATIONS QUOTIDIENNES.

LE TAUX DE SUICIDE CHEZ LES HOMMES EST 3 FOIS PLUS ÉLEVÉS QUE CHEZ LES FEMMES MAIS IL Y A PLUS DE TENTATIVES CHEZ LES FEMMES.

Le suicide se produit plus souvent qu'on le pense...

SOYONS ALERTE

“LE SUICIDE SE PRODUIT SANS AVERTISSEMENT.”

Faux

Dans la grande majorité des cas, il y a des indices présents. Les personnes peuvent même lancer des messages à leur entourage. Toutefois, ces signaux peuvent être difficiles à décoder.

“LES PERSONNES EN CRISE SUICIDAIRE SONT DÉCIDÉES À MOURIR.”

Faux

Ces personnes sont plutôt à la recherche de la terminaison de leur souffrance. Souvent, la seule voie possible et vue par eux est la mort.

“ L'AMÉLIORATION CONSÉCUTIVE SUITE À UNE TENTATIVE DE SUICIDE SIGNIFIE QUE LE RISQUE EST PASSÉ.”

Faux

Quelques mois après une tentative de suicide, il y a un risque de rechute non négligeable.

“IL FAUT ÊTRE LÂCHE OU COURAGEUX POUR SE SUICIDER.”

Faux

Lorsque la personne suicidaire a atteint sa limite vis-à-vis à la souffrance à laquelle elle fait face, il est difficile pour elle de voir d'autres avenues que la mort. Elle n'est ni lâche ni courageuse.

“ LES PERSONNES QUI EN PARLENT NE LE FONT PAS”

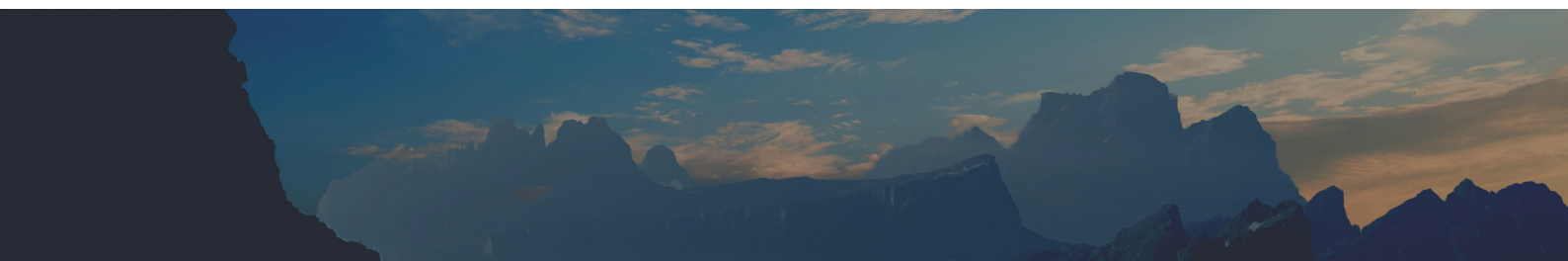
Faux

TOUT comportement suicidaire devrait être considéré comme un appel à l'aide. Toute menace ou tentative doit être prise au sérieux. Si quelqu'un le mentionne à répétition, elle est tout aussi souffrante et a besoin d'une aide appropriée.

“ PARLER DE SUICIDE ENCOURAGE LE PASSAGE À L'ACTE

Faux

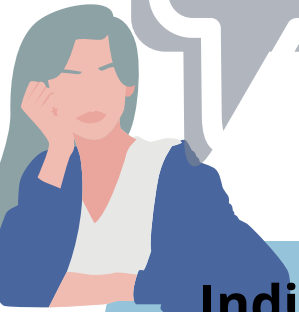
Demander directement à une personne si elle songe au suicide ne va pas lui suggérer l'idée, mais va lui donner l'opportunité d'en parler et d'exprimer sa souffrance. Cela lui permet d'être reconnue, ce qui va faciliter une demande d'aide et de soutien. Attention! Il faut éviter de banaliser le sujet, de la mettre au défi ou qualifier l'action comme héroïque.



Messages verbaux directs et indirects

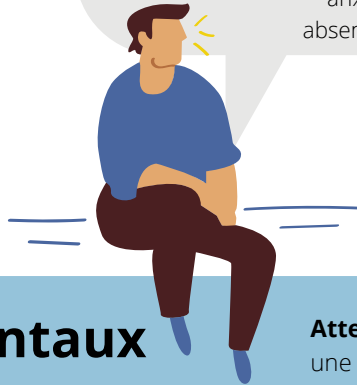
La personne parle de son intention de se tuer clairement ou avec ambiguïté, de mort, d'écœurement et d'essoufflement :

« Je veux me suicider » « Je vais me tuer »
 « Je veux mourir » « Je ne m'en sortirai jamais »
 « Vous seriez bien mieux sans moi »
 « Bientôt, vous aurez la paix »
 « J'ai fait mon testament »



Indices émotionnels

désintérêt, perte de désir ;
 pleurs, tristesse, apathie et découragement ;
 brusques changements d'humeur ;
 agressivité ;
 émotions contradictoires et changeantes : rires suivis de pleurs ou de colère ;
 anxiété accrue ;
 absence d'émotions.



Indices comportementaux

Changement radical ou progressif sur le plan des attitudes et des comportements ;
 Don d'objets significatifs ;
 Retrait et isolement ; mise en ordre de ses affaires : lettres, règlement de conflits et testament ;
 Changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil ;
 Changements au plan de l'hygiène personnelle ;
 Comportements dangereux ;
 Intérêt soudain pour les armes à feu, le suicide, les choses morbides, la réincarnation ou les cimetières ;

Attention aux signes trompeurs :
 une soudaine amélioration de l'humeur peut non pas vouloir dire que la personne va mieux, mais plutôt qu'elle a planifié son geste et qu'elle se sent « apaisée » d'avoir pris la décision de passer à l'acte. Selon sa perception, elle va bientôt arrêter de souffrir ou de faire souffrir les autres...



Indices cognitifs

difficulté de concentration ;
 incohérence et confusion dans le langage ;
 absence de motivation ;
 pertes de mémoire ;
 indécision.



Symptômes de dépression

Il y a dépression si, depuis plus de deux semaines, il y a présence d'au moins cinq des symptômes suivants et qu'ils représentent un changement important par rapport au fonctionnement habituel :

- agitation ou lenteur ;
- sentiment de dévalorisation ou de culpabilité ;
- difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions ;
- pensées sur la mort ou le fait de mourir.
- humeur dépressive ;
- diminution de l'intérêt et du plaisir ;
- perte ou gain de poids ;
- insomnie ou hypersomnie ;
- fatigue, perte d'énergie ;

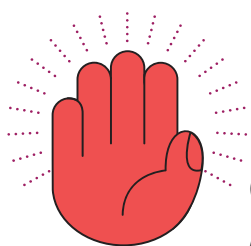


Reconnaître les signes

RESTONS À L'ÉCOUTE



Si vous ne vous sentez pas bien, avez des idées noires, n'arrivez pas à y voir clair, allez chercher de l'aide. Que ce soit auprès de membres de vos facultés, un professionnel de la santé ou une ligne d'aide, il existe plusieurs options pour vous venir en aide. Ne restez pas seuls avec vos pensées envahissantes. Le simple fait de se questionner est probablement une indication qu'il y aurait des bénéfices à rencontrer quelqu'un pour vous venir en aide. Si appeler afin d'amorcer le premier pas vous semble difficile, vous pouvez demander à un ami d'appeler afin d'initier les démarches pour vous.



En cas d'urgence: 911

**Centre de prévention du suicide de Québec
(bilingue, 24/7): 1-866-APPELLE (277-3553)**

Soyez empathique envers
vous-même!

IMPORTANT DE RESTER CALME!!

NE PAS JUGER L'ACTE EN BIEN (POUR NE PAS LE GLORIFIER) NI EN MAL
OU ANTIRELIGIEUX.

POSER DES QUESTIONS DIRECTES SI TU PENSES QU'IL Y A UN RISQUE.



NE PAS GARDER LE SECRET.

DEMANDER S'IL Y A UN RISQUE DE PASSER À L'ACTE DANS LES
PROCHAINES HEURES. SI OUI APPELER DE L'AIDE ET RESTER AVEC LA
PERSONNE EN ATTENDANT.

IMPORTANT DE SAVOIR TES LIMITES, TU N'ES PAS FORMÉ.E POUR FAIRE
CES INTERVENTIONS. DONC IL EST TOUJOURS CONSEILLÉ DE CONSULTER
DES PROFESSIONNELS.

CONSULTER SOI-MÊME SI ON EN RESSENT LE BESOIN.

Soutenir. Aider. Écouter. Référencer.



**C'EST DIFFICILE POUR CEUX QUI SOUFFRENT DE S'OUVRIRE. IL FAUT
PRENDRE LE TEMPS DE LES ÉCOUTER.**

**POSER LA VRAIE QUESTION «PENSES-TU AU SUICIDE» DONNE LA CHANCE À LA
PERSONNE DE S'EXPRIMER. POSER LA QUESTION N'ENCOURAGE PAS L'ACTE.**

**ÊTRE DANS UN CLIMAT DE CONFIANCE ET DE
CONFIDENTIALITÉ (#SAFESPACE).**

ÉCOUTER LA PERSONNE SANS JUGEMENT ET AVEC UNE OUVERTURE D'ESPRIT.

**C'EST QUELQUE CHOSE QUI PEUT ARRIVER À N'IMPORTE QUI. LES PROFESSIONNELS
DE LA SANTÉ NE SONT PAS À L'ABRI DU SUICIDE. EN FAIT, AUX ÉU, LES MÉDECINS
ONT LE TAUX DE SUICIDE LE PLUS HAUT DE TOUTS LES PROFESSIONS...**

**LE MENTAL HEALTH COMMISSION A DES MODULES EN LIGNE POUR LES MÉDECINS ET
LES INFIRMIÈRES. JETEZ-Y UN COUP D'OEIL!**

[HTTPS://WWW.MENTALHEALTHCOMMISSION.CA/FRANCAIS/MODULESSOINSDESANTE](https://www.mentalhealthcommission.ca/francais/modulessoinsdesante)

**NE RESTEZ PAS SEUL AVEC CES TÉMOIGNANCES, DISCUTEZ AVEC DES COLLÈGUES
OU LIGNES D'ÉCOUTE**

Vous êtes important.e.s pour nous.



EN URGENCE

*Rendez-vous à
l'urgence de l'hôpital
le plus proche
Composer le 911*

RESSOURCES LGBTQIA+

*The Trevor Project
(É.-U.)
<http://www.thetrevorproject.org>.*

LIGNE D'AIDE

Jeunesse, J'écoute: 1-800-668-6868

<http://jeunessejecoute.ca>

Counseling gratuit, anonyme et confidentiel offert au téléphone et en ligne aux jeunes âgés de 20 ans et moins. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

<http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health/Suicide.aspx?lang=fr-ca>

RESSOURCES GÉNÉRALES

Association canadienne pour la prévention du suicide

<http://suicideprevention.ca>

RESSOURCES AUTOCHTONES

Réseau de respect de la vie – Ressources pour la prévention du suicide chez les jeunes Autochtones

<http://www.honouringlife.ca/fr/au-sujet-de-ce-site>



Il ne faut pas avoir peur de
rechercher de l'aide!



MCGILL - Campus Montréal

AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

McGill Counselling and Mental Health Services Suite 4200 and 5500, Brown Student Services Building

514 398-6019 | 514 398-3601

<http://www.mcgill.ca/mentalhealth/>

PEER SUPPORT CENTER

Students' Society of McGill University (SSMU) Building, room 411

www.ssmu.mcgill.ca/psc

THE GUIDE TO WELLNESS RESOURCES

A guide with everything you need to know about wellness on McGill campus.

<http://www.mcgillmed.com/distress/#1543975530086-f54be112-e2ce>

THE WELL OFFICE

This office is dedicated to supporting learners throughout their training by creating, promoting and sustaining a culture of wellness and resilience within the learning environment. Our office provides a safe and confidential venue to seek out resources that protect and enhance the learner's health and well-being. thewelloffice@mcgill.ca

KEEP.MESAFE

Mental health counselling service, offered to students in partnership with SSMU and PGSS, that provides 24/7/365 access to licensed counsellors through telephone and mobile chat in over 60 languages. To access this service, download the MySSP app for Apple iOS or Android. You can learn more about this service on SSMU's website."



MCGILL - Campus Outaouais



SERVICE DE SANTÉ DU L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

Diverses ressources offertes :
<http://ssuqo.ca/services-offerts/>

KEEP.MESAFE

Mental health counselling service, offered to students in partnership with SSMU and PGSS, that provides 24/7/365 access to licensed counsellors through telephone and mobile chat in over 60 languages. To access this service, download the MySSP app for Apple iOS or Android. You can learn more about this service on SSMU's website."

THE WELL OFFICE

This office is dedicated to supporting learners throughout their training by creating, promoting and sustaining a culture of wellness and resilience within the learning environment. Our office provides a safe and confidential venue to seek out resources that protect and enhance the learner's health and well-being.

Emmanuelle Britton, MD:

emmanuelle.britton@mcgill.ca

Léa Levert-Gagnon, MA, RP,

wellness consultant : lea.levert-gagnon@mcgill.ca

Shelly Sud, MD :

shelly.sud@mcgill.ca

THE GUIDE TO WELLNESS RESOURCES

A guide with everything you need to know about wellness on McGill campus.

<http://www.mcgillmed.com/distress/#1543975530086-f54be112-e2ce>





UdeM campus Montréal

BUREAU D'AIDE AUX ÉTUDIANTS ET AUX RÉSIDENTS

*Isabelle Duchesnay (vie étudiante et
facultaire): au local S316*

Téléphone: 514-343-6111 poste 1756

Courriel:

isabelle.duchesnay@umontreal.ca

Ou contacter le BAER directement:

Tel: 514-343-6603

Courriel:

baer@meddir.umontreal.ca

AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

*Centre de santé et consultation
psychologique de l'Université de*

Montréal Pavillon 2101, boul.

Edouard-Montpetit, porte 220

514 343-6452

<http://www.scp.umontreal.ca>

PSYCHOLOGUES HORS RÉSEAU

***Les consultants Longpré et
associés 1 800 567-AIDE 2433***

Dre Éline Bélanger

514 340-8253 poste 4875

REEM

*Le Réseau d'Entraide des Étudiant(es)
en Médecine de l'Université de*

*Montréal est une ressource d'aide
d'initiative étudiante adressée*

*spécifiquement aux étudiant(e)s en
médecine de l'UdeM. Tout au long de*

*l'année scolaire, le Réseau se donne
pour mission de soutenir les étudiants*

*qui vivent des difficultés tant d'ordre
académique que personnel et*

*d'organiser des activités de toutes
sortes visant le développement d'un*

équilibre vie-études.

reseauudem@gmail.com ou approcher

directement un membre du REEM

SIGNALEMENT D'INTIMIDATION ET/OU HARCÈLEMENT SUR LE CAMPUS

Formulaire:

<https://md.umontreal.ca/etudiants/intimidation-et-harcèlement/formulaire-de-signalements-dintimidation-de-harcèlement/>

UdeM campus Mauricie



REEM

Le REEM-Mauricie est une ressource d'entraide par les étudiants, pour les étudiants.
reem.mauricie@gmail.com

PSYCHOLOGUES HORS RÉSEAU

Les consultants Longpré et associés 1 800 567-AIDE 2433
Dre Éline Bélanger 514 340-8253 poste 4875

SERVICE MÉDICAL POUR ÉTUDIANTS EN MÉDECINE

Le GMF Réseau de Trois-Rivières offre à tous les étudiants en médecine du Campus de l'Université de Montréal d'utiliser leur service médical sans rendez-vous.
Adresse: 1785, boul. du Carmel, bureau 246 / Trois-Rivières, QC
Tel: 819-415-2257
Heures d'ouverture: 7 jours sur 7 entre 8h et 20h

BUREAU D'AIDE AUX ÉTUDIANTS ET AUX RÉSIDENTS

Dre Judith Cossette (U2-215) 1 866 862-5642 ou baer-mauricie@meddir.umontreal.ca
Tous les mardis de 12h30 à 16h30 durant la session d'automne et la session d'hiver. Elle est disponible avec ou sans rendez-vous.

AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

Pavillon Albert-Tessier, local 1262, (819) 376-5011 poste 6056

SIGNALEMENT D'INTIMIDATION ET/OU HARCÈLEMENT SUR LE CAMPUS

Formulaire:
<https://md.umontreal.ca/etudiants/intimidation-et-harcelement/formulaire-de-signalements-dintimidation-de-harcelement/>

Faculté de médecine



UdeS campus Sherbrooke

AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

Service de psychologie et d'orientation
Pavillon de la vie étudiante – E1-236
2500, boul. de l'Université Sherbrooke
Québec Téléphone : 819 821-7666 ou
450 463-1835, poste 67666

Consultation d'urgence et éclairée,
possibilité d'être vu le même jour
spo@USherbrooke.ca

[http://www.usherbrooke.ca/etudiants/s](http://www.usherbrooke.ca/etudiants/services-a-la-vie-etudiante/spo/)
[ervices-a-la-vie-etudiante/spo/](http://www.usherbrooke.ca/etudiants/services-a-la-vie-etudiante/spo/)

CENTRE D'INTERVENTION PSYCHOLOGIQUE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE CIPUS

Faculté des lettres et des sciences
humaines Local A10-1052 819 821
8000 poste 63191

[http://www.usherbrooke.ca/psycholo](http://www.usherbrooke.ca/psychologie/cipus)
[gie/cipus](http://www.usherbrooke.ca/psychologie/cipus)

VICTIME DE HARCÈLEMENT OU D'INTIMIDATION (PRÉDOC RESPECT)

[https://intranet.med.usherbrooke.ca/etu](https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx)
[dants/etudiants-](https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx)
[predoc/respect/SitePages/Predoc-](https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx)
[Respect.aspx](https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx)

AIDE PSYCHIATRIQUE

Dr Pierre Beauséjour (Directeur),
Dre Lynn Gaudreault (Psychiatre),
Dre Martine Bérubé (Psychiatre),
Josée Duplessis
580, rue Bowen Sud Sherbrooke, Qc
J1G 2E8

Tél. : 819-821-8000 p.26535

AIDE À LA VIE ÉTUDIANTE (AVE)

- **Pre Mélanie Masse:** 819 821-8000,
poste 75221

- **Pre Caroline Pesant:** 819 821-8000,
poste 74644

- **Pre Meggie-Anne Roy:** 819 780-2220,
poste 44354

- **Pr David Fortin:** 819 821-8000, poste
73324 ou 13895

- **Pr Marc Soucy:** 819 821-8000, poste
75179 ou 74644

Site:

[https://www.usherbrooke.ca/medecine/et](https://www.usherbrooke.ca/medecine/etudiants/aidealavieetudiante/)
[udiants/aidealavieetudiante/](https://www.usherbrooke.ca/medecine/etudiants/aidealavieetudiante/)

PROGRAMME D'AIDE AUX ÉTUDIANTS EN MÉDECINE

Courriel : [aide-etudiant-](mailto:aide-etudiant-medecine@usherbrooke.ca)
[medecine@usherbrooke.ca](mailto:aide-etudiant-medecine@usherbrooke.ca) ou
paem@usherbrooke.ca



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

UdeS campus Saguenay



ADJOINTS À LA VIE ÉTUDIANTE

Dre Francine Boulé

Dr Robert Breton

Dre Sophie Rivard

819 541-1012

AIDE À LA VIE ÉTUDIANTE (AVE)

- **Pr Hugo Villeneuve:** 418 541-1032

- **Pre Valérie Allard** (Responsable de site): 418 541-1079

- **Pre Anouk Blouin :** 418 541-1079

Site:

<https://www.usherbrooke.ca/medecine/etudiants/idealavieetudiante/>

AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

Services aux étudiants, aide psychosociale

Julie Alain, travailleuse sociale 418-545-5011,

poste 2017 Aide_psychosociale@uqac.ca

VICTIME DE HARCÈLEMENT OU D'INTIMIDATION (PRÉDOC RESPECT)

<https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx>





UdeS campus Moncton

AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

*Service de psychologie du Centre étudiant,
local C-101 18, avenue Antonine-Maillet
506-858-4007*

psychologie@umoncton.ca

ADJOINTS À LA VIE ÉTUDIANTE

M. Normand Gionet

506-863-2254

Dre Mylène Poirier

506-229-5999

AIDE À LA VIE ÉTUDIANTE (AVE)

Dre Denise Melanson-Candela (*Responsable de site*): 506 863-2254 (*secrétaire à l'hôpital* : 506 862-2920)

Dr Éric Robichaud: 506 855-8805

Site:

<https://www.usherbrooke.ca/medecine/etudiants/aidealavieetudiante/>

VICTIME DE HARCÈLEMENT OU D'INTIMIDATION (PRÉDOC RESPECT)

<https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx>



UdeS campus Longueuil



AIDE PSYCHOLOGIQUE AVEC L'UNIVERSITÉ

450 463-1835,
poste 67666

ADJOINTS À LA VIE ÉTUDIANTE

450 466-5000

Dre Chantal Vallée, poste 2880

Dr Robert Williams, poste 3700

Dre Isabelle Arsenault, poste 3700

Site AVE:

<https://www.usherbrooke.ca/medecine/etudiants/aidealavieetudiante/>

VICTIME DE HARCÈLEMENT OU D'INTIMIDATION (PRÉDOC RESPECT)

<https://intranet.med.usherbrooke.ca/etudiants/etudiants-predoc/respect/SitePages/Predoc-Respect.aspx>





ULaval

SERVICE DE CONSULTATION DE L'ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE

*scep.ulaval.ca/cms/site/scep 2325,
rue des Bibliothèques Pavillon
Félix-Antoine Savard – 2e étage
418 656-5490 scep@psy.ulaval.ca*

DIRECTION DES AFFAIRES ÉTUDIANTES (DAE)

*Adresse courriel :
dae@fmed.ulaval.ca*

*Téléphone : 418-656-2131,
poste 3459*

*Sur place : Pavillon Ferdinand-
Vandry, local 2445*

CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

*Centre de crise
<http://centredecrise.com/>
418 688-4240*

CENTRE D'AIDE AUX ÉTUDIANTS

*aide.ulaval.ca/ 2305, rue de
l'Université Pavillon Maurice-
Pollack - Local 2121
418 656-7987*

accueil@aide.ulaval.ca RÉSEAU D'AIDE DES ÉTUDIANTS EN MÉDECINE (RAÉM)

*facebook.com/reseaudaide.medecine
[UL/](http://ul.ul/)
reseau.aide@fmed.ulaval.ca*

CENTRE DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION EN MATIÈRE DE HARCÈLEMENT

*[https://www.ulaval.ca/services-
ul/harcelement.html](https://www.ulaval.ca/services-ul/harcelement.html)*



UNIVERSITÉ
LAVAL

1. **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DE SUICIDE**, *Comment parler du suicide*, [En ligne], 2019. [<https://commentparlerdusuicide.com/>] (Consulté le 8 septembre 2020).
2. **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DE SUICIDE**, *Les centres de prévention du suicide*, [En ligne], 2020. [<https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html>] (Consulté le 7 septembre 2020).
3. **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DE SUICIDE**, *Reconnaître les signes*, [En ligne], 2013. [<https://www.aqps.info/aider/reconnaitre-signes.html>] (Consulté le 7 septembre 2020).
4. **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DE SUICIDE**, *S'engager en prévention du suicide 2017*, [Vidéo en ligne], 6 septembre 2017. Répéré au https://www.youtube.com/watch?v=p8e8SyDtX9s&feature=youtu.be&fbclid=IwAR04d6r8ydZUv-7mX0VN8UXw18RBMcRE3NR39SLSKQc3FEIVj4T-7x0_Lio
5. **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE QUÉBEC**, *Comment aider?*, [En ligne], 2020. [<https://www.cpsquebec.ca/comment-aider/>] (Consulté le 7 septembre 2020).
6. **COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA**, *Prévention du suicide*, [En ligne], 2020. [<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/what-we-do/suicide-prevention>] (Consulté le 7 septembre 2020).
7. **COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA**, *Suicide Prevention Toolkits*, [En ligne], 2020. [<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/resources/toolkit/suicide-prevention-toolkits>] (Consulté le 8 septembre 2020).
8. **GOVERNEMENT DU CANADA**, *Données sur le suicide au Canada (infographique)*, [En ligne], 4 avril 2020. [<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/donnees-suicide-canada-infographique.html>] (Consulté le 6 septembre 2020).
9. **INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ (INESSS)**, *La gestion du risque suicidaire et des comportements d'automutilation chez les jeunes hébergés en centre de réadaptation pour les jeunes en difficulté d'adaptation*, [En ligne], 2019. [https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/ServicesSociaux/INESSS_risque_suicidaire.pdf] (Consulté le 7 septembre 2020).
10. **INSPQ**, *Le suicide au Québec : 1981 à 2017 — Mise à jour 2020*, [En ligne], 2020. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/2642>] (Consulté le 7 septembre 2020).
11. **SUICIDE ACTION MONTRÉAL**, *Le suicide: Mythes et réalités*, [En ligne], 2020. [<https://suicideactionmontreal.org/suicide-mythes-et-realites/>] (Consulté le 7 septembre 2020).
12. **SUICIDE ACTION MONTRÉAL**, *Le suicide: quelques chiffres*, [En ligne], 2020. [<https://suicideactionmontreal.org/suicide-quelques-chiffres/>] (Consulté le 7 septembre 2020).
13. **SUICIDE ACTION MONTRÉAL**, *Le suicide: Signes de détresse*, [En ligne], 2020. [<https://suicideactionmontreal.org/suicide-signes-de-detresse/>] (Consulté le 7 septembre 2020).
14. **THE DEPRESSION PROJECT**, *Page Instagram de The Depression Project*, [En ligne], [<https://instagram.com/realdepressionproject?igshid=1v1k7cq2vg7i>] (Consulté le 7 septembre 2020).
15. **WORLD HEALTH ORGANIZATION**, *Mental Health*, [En ligne], 2020. [https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/] (Consulté le 7 septembre 2020).
16. **WEBMD**, *Doctors' Suicide Rate Highest of Any Profession*, [En ligne], 2020. [<https://www.webmd.com/mental-health/news/20180508/doctors-suicide-rate-highest-of-any-profession#1>], (Consulté le 8 septembre 2020).



UN GRAND MERCI À CEUX AYANT
PARTICIPÉS À LA RÉDACTION DE CE
DOCUMENT:

Farouk Benadada

Valérie Breton

Emily Oulousian

Maria Alexandra Rosca

Katerina Sanchez Schicharew

