



Association québécoise
de prévention du suicide



Réponse de l'Association québécoise de prévention du suicide
Appel à contribution – Stratégie nationale de prévention en santé

Avril 2025

Préambule à une stratégie de prévention en santé sans obstacle, innovante et collective

La prévention repose sur une approche globale qui englobe une diversité de facteurs et mobilise des acteurs issus de différents milieux. Parmi eux, le réseau de la santé et des services sociaux, tout comme le milieu communautaire, jouent un rôle central.

Dès lors, pour que cette stratégie porte pleinement ses fruits, notre organisation est convaincue qu'elle doit s'appuyer sur une mobilisation structurée et continue de l'ensemble des parties prenantes. Cela implique la mise en place de canaux de communication et de concertation solides et durables, afin de créer un maillage efficace. Seule une action collective cohérente et soutenue permettra d'ancrer durablement la prévention au cœur de nos politiques publiques et de notre société. Il est donc essentiel de créer les conditions propices à une concertation intersectorielle : la prévention ne relève pas uniquement du domaine de la santé, mais aussi de l'éducation, du travail, de la lutte contre les inégalités sociales, de la recherche, etc.

Par ailleurs, puisque la prévention s'inscrit dans un continuum composé de quatre niveaux, cette stratégie devra être élaborée et déployée dans une logique intégrée. En santé comme en prévention du suicide, les efforts tendent encore trop souvent à se concentrer sur le niveau tertiaire. Or, une telle focalisation ne permet de répondre qu'à une fraction des besoins. Une véritable stratégie de prévention, inclusive et cohérente, exige une vision globale et une articulation équilibrée entre tous les paliers du continuum.

Dans le prolongement de cette idée, notre organisation tient à souligner qu'il est indispensable que cette stratégie ne conçoive pas la prévention en santé uniquement en termes d'actions. Au-delà de la mise en œuvre d'activités — notamment en prévention du suicide —, il est essentiel de réaliser des évaluations contextualisées des besoins, des systèmes et des populations. Cela permettra de bâtir une stratégie bien ancrée localement, à la fois intégrée et adaptée aux réalités du terrain, en tenant compte de l'écosystème des services de santé et de services sociaux, des ressources disponibles et des partenariats locaux.

Une telle stratégie doit également s'inscrire dans une pluralité temporelle. Il importe de concilier des actions concrètes, rapidement mobilisables, avec des interventions fondées sur l'avancement des connaissances et appelées à se déployer à moyen et long terme.

Enfin, pour soutenir l'ensemble de cette démarche, il est primordial de renforcer la connaissance. La recherche joue en effet ici un rôle structurant : elle doit nourrir la stratégie, éclairer les décisions et permettre une évaluation continue, afin de s'assurer que les interventions implantées localement sont adaptées, efficaces et porteuses de résultats tangibles.



Les enjeux prioritaires identifiés par l'AQPS

Les enjeux en matière de prévention du suicide sont nombreux. Nous avons toutefois choisi de mettre ici l'accent sur un enjeu que notre organisation juge central :

Le renforcement du soutien et de la promotion des ressources d'aide spécialisées en prévention du suicide (et des organismes mandataires).

Des ressources essentielles à soutenir et à renforcer

Par ressources spécialisées, nous entendons d'abord **les services nationaux téléphoniques et numériques** dont le Québec s'est doté :

- **Suicide.ca, le service numérique québécois en prévention du suicide**
Mis en place à l'automne 2020, *suicide.ca* offre un soutien confidentiel 24/7 aux personnes ayant des pensées suicidaires, à celles inquiètes pour un·e proche, et aux personnes endeuillées par suicide. Accessible en ligne, ce service propose des articles informatifs, des outils d'autogestion de la santé mentale, ainsi qu'un service d'intervention par texto et clavardage. Il a été tout particulièrement conçu pour les besoins et habitudes des nouvelles générations.
- **La Ligne québécoise de prévention du suicide — 1 866 APPELLE (277-3553)**
Lancée en 2001, cette ligne d'intervention spécialisée et confidentielle, accessible 24/7 partout au Québec, mobilise des intervenant·e·s formé·e·s œuvrant dans les centres de prévention du suicide, les organismes communautaires mandataires, ainsi que dans certains CISSS et CIUSSS.

À ces services s'ajoutent de nombreuses **ressources locales spécialisées**, comme les centres de prévention du suicide, qui offrent un **accompagnement de proximité — en personne, en ligne ou par téléphone — en prévention, intervention et postvention**.

Pourquoi cet enjeu est-il une priorité ?

Bien que le Québec dispose de ressources variées et spécialisées, **deux défis majeurs persistent** : la connaissance (visibilité) et l'accessibilité de ces services.

Connaissance : un réflexe à renforcer

- Toute personne en détresse ou inquiète pour un·e proche devrait connaître ces ressources aussi instinctivement que le 911. Un sondage Léger commandé en 2025 par l'AQPS révèle toutefois une faible notoriété de celles-ci, notamment spontanée. Ceci vient nous conforter dans l'idée qu'il est nécessaire de redoubler d'efforts afin d'augmenter la connaissance de ces ressources, tout particulièrement celles plus récemment déployées.
- Les professionnel·le·s non spécialisé·e·s (policière·s, enseignant·e·s, employeur·e·s...) doivent être en mesure d'orienter rapidement les personnes vulnérables ou de bénéficier d'un soutien direct.

Lorsqu'elles sont connues, ces ressources le sont souvent de manière partielle, se limitant à l'offre de service en matière d'intervention.



Accessibilité à améliorer

- Certain·e·s appellant·e·s restent encore à ce jour sans réponse ou font face à des délais trop longs, malgré leur détresse.
- Ces services doivent être accessibles à toutes et tous, et adaptés aux profils diversifiés : caractéristiques socioéconomiques, culturelles, professionnelles, etc.

Ces ressources ont fait leurs preuves en prévention, intervention et postvention, et facilitent l'orientation vers d'autres services adaptés, qu'ils soient médicaux ou sociaux.

Une demande en augmentation

Les chiffres confirment l'importance grandissante de ces ressources :

- En 2024, plus de **64 000 appels** ont été traités par la **ligne 1 866 APPELLE**, comparativement à **48 000 en 2017**.
- **Suicide.ca** a réalisé **25 000 interventions en 2024**, contre **7 000** lors de sa première année complète de service, en **2021**.

Conclusion : Un investissement essentiel

Il est impératif de renforcer la visibilité, l'accessibilité et le soutien financier de ces ressources et de leurs organismes mandataires. Miser sur leur développement, c'est faire un choix clair en faveur de la prévention du suicide et de la santé.

C'est aussi un investissement social, humain et économique : chaque suicide ou tentative a des répercussions profondes sur l'ensemble de la société.

Enfin, l'arrimage de ces ressources au continuum de services (promotion-prévention-intervention-postvention) constitue un défi majeur, nécessitant un maillage renforcé entre les milieux communautaires et publics.

Les groupes de population à prioriser

Mieux comprendre les populations pour agir auprès d'elles

Les actions déployées dans le cadre du continuum de la prévention du suicide ne se limitent pas à un ou à quelques groupes spécifiques au sein de la population — et ne le doivent pas. Notre vision est la même en ce qui concerne la prévention en santé. La prévention doit s'adresser et s'appliquer à la société dans son ensemble.

Toutefois, l'AQPS croit qu'il est important de **développer de meilleures analyses des caractéristiques et des besoins de la population, afin de mieux repérer en amont les groupes vulnérabilisés dans la société**. Les stratégies de priorisation doivent donc être soutenues par des outils de ciblage qui dépassent notamment les variables de l'âge et du genre. Enfants, jeunes, aîné·e·s ne constituent en effet pas des groupes homogènes. Il est nécessaire d'affiner notre compréhension des contextes particuliers, des moments critiques dans la vie des individus et, pour ce faire, notamment d'impliquer les citoyen·ne·s dans la détermination des besoins de leurs communautés.



Au-delà des groupes de population à prioriser — et comme cela est d'ailleurs nommé dans le support de réflexion offert pour répondre à cet appel à contribution — il est essentiel d'agir de manière à créer des environnements favorables à la santé de tous. En prévention du suicide, comme en prévention de la santé, les actions entreprises pour agir sur les déterminants sociaux et de la santé sont cruciales.

Il n'en reste pas moins vrai que **certains groupes de la population affichent des taux de suicide et des comportements suicidaires plus élevés**, ainsi que des niveaux de détresse dont il faut se préoccuper de façon urgente :

1. **L'écosystème de la prévention du suicide œuvre ainsi de manière continue auprès des hommes.** Malgré une baisse constante du taux de suicide dans cette population depuis une vingtaine d'années, les stratégies de prévention peinent encore à franchir les certaines barrières. Le taux de suicide demeure trois fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes à ce jour, et les hommes de 50 à 64 ans présentent encore le taux de suicide le plus élevé au Québec.
2. **Il est essentiel de mettre en place des mesures ciblées pour les communautés des Premières Nations et inuites**, lesquelles présentent des taux de suicide plus élevés, tout en soutenant l'élaboration et la mise en œuvre de stratégies régionales et locales spécifiques. Cela implique de travailler en étroite collaboration avec ces communautés, en s'assurant que les approches de prévention répondent à leurs réalités particulières et à leurs besoins. La création et le renforcement de partenariats durables sont indispensables pour avoir un impact concret en matière de prévention du suicide.

Les jeunes, une population auprès de laquelle nous souhaitons agir

Malgré notre souci d'une approche globale, nous souhaitons évoquer la situation des jeunes, entendons ici les 12-24 ans, tels que classifiés dans le document de support de réflexion proposé.

Dans un contexte d'augmentation des idées et comportements suicidaires chez les jeunes filles, adolescentes et jeunes femmes, et plus globalement face au constat d'une jeunesse québécoise dont la santé mentale est préoccupante ces dernières années, notre organisation tient réellement à s'exprimer et à collaborer aux réflexions visant cette population.

Ce groupe retient également notre attention en raison de l'importance de promouvoir les meilleures pratiques en matière de prévention du suicide auprès de lui. En effet, ces pratiques évoluent constamment, et la place croissante du numérique dans la vie des jeunes représente aujourd'hui non seulement un défi, mais également une opportunité concrète pour renforcer les efforts de prévention du suicide.

Enfin, rappelons tout simplement que ces jeunes d'aujourd'hui sont les adultes de demain, et que nous souhaitons les voir en santé et outillés sur le long terme.



Les actions à maintenir et à renforcer

Renforcement du soutien et de la promotion des ressources d'aide spécialisées en prévention du suicide (et des organismes mandataires)

Notre organisation souhaite voir se renforcer et se renouveler le soutien, ainsi que la promotion des ressources d'aide pour assurer une prévention efficace du suicide. Il est donc crucial de mettre en avant leur complémentarité et leur diversité, afin que chaque personne puisse accéder à un service adapté à ses besoins et à sa réalité.

À ce titre, mentionnons par exemple la diversité de l'offre de services proposée par suicide.ca sur le continuum de la prévention du suicide. En effet, suicide.ca cherche à renforcer le filet de sécurité et diminuer la détresse des Québécois·es grâce à un service numérique accessible, sécuritaire et rassurant qui opère à différents niveaux (prévention, intervention, postvention) et par l'entremise de différentes technologies numériques :

- Les articles et témoignages offerts via suicide.ca, qui traitent d'un grand nombre d'enjeux relatifs à la santé mentale et au suicide.
- L'application « Mes outils », accessible sur le Web et mobile via suicide.ca, qui offre des ressources et des outils pratiques pour favoriser l'autogestion de la santé mentale et aider à la prévention d'idées suicidaires. Elle contient également des articles informatifs en prévention.
- Le service d'intervention par texto et par clavardage, gratuit, confidentiel et accessible 24/7.
- La communauté « Vivre un deuil par suicide », disponible via le site Web deuilparsuicide.ca, un forum de discussion permettant aux personnes endeuillées par suicide d'échanger avec d'autres personnes vivant la même situation et de les aider à vivre leur deuil à leur façon. Il s'agit d'un service gratuit, disponible partout au Québec, 24/7.

Pour parvenir à augmenter la notoriété de ces ressources spécialisées, il est indispensable de renforcer les efforts pour une stratégie de promotion continue et ciblée, qui s'adresse aux différentes populations par le biais de canaux de communication variés. On peut notamment penser aux stratégies adaptées aux jeunes, avec des contenus à faire sur YouTube, TikTok, etc. C'est d'ailleurs ce que l'AQPS fait actuellement avec suicide.ca, et qu'elle souhaiterait poursuivre.

L'objectif : ancrer l'accès aux ressources en prévention du suicide comme un réflexe collectif, aussi naturel que de composer le 911 en cas d'urgence.

Pour y parvenir, il est impératif d'aller au-delà des campagnes ponctuelles (ex. : SPS, campagnes nationales du MSSS) — dont l'efficacité a été démontrée, notamment avec les deux dernières campagnes nationales du ministère, qui ont eu pour impact d'augmenter le recours aux ressources d'aide à la suite de leur lancement — et d'adopter une stratégie de sensibilisation constante. Médias numériques, médias traditionnels, réseaux communautaires : tous ces canaux doivent être mobilisés pour atteindre l'ensemble de la population.



Soulignons plus particulièrement le fait que le Web soit devenu un réflexe pour chercher de l'aide, et que cette tendance s'accroît avec la montée des outils d'intelligence artificielle. Les jeunes, grand·e·s utilisateur·trice·s d'Internet, doivent pouvoir trouver des ressources d'aide facilement et rapidement. Il est donc stratégique d'occuper pleinement l'espace numérique et d'y offrir une information pertinente aux personnes en détresse ainsi qu'à leur entourage.

Nous croyons fermement qu'un continuum numérique structuré et efficace est indispensable pour rejoindre les jeunes et maximiser la portée des actions. Les données de la dernière année financière de suicide.ca en sont la preuve : 48 % des interventions concernaient des jeunes de 25 ans ou moins.

Promouvoir la santé mentale des jeunes

L'AQPS croit en l'importance de promouvoir la santé mentale et de prévenir le suicide dans les milieux jeunesse, ceci en s'appuyant sur des initiatives et programmes déjà existants. La prévention dès le jeune âge est essentielle : prévenir le suicide peut commencer dès l'âge primaire, avec des programmes concertés favorisant le développement des habiletés sociales et d'adaptation.

En 2004, l'INSPQ publiait un avis scientifique de référence sur la prévention du suicide chez les jeunes. Ses recommandations, issues d'une recension d'écrits et d'études qualitatives, soulignaient la nécessité de prudence face aux activités de sensibilisation auprès des jeunes, en raison de risques tels que l'effet d'entraînement, la banalisation du sujet ou la baisse des comportements de recherche d'aide.

Or, en tant qu'organisation nationale en prévention du suicide, et au regard de nos activités sur le terrain et de nos échanges avec d'autres acteurs du milieu, nous constatons que certaines réalités ayant inspiré cet avis ne correspondent plus entièrement au contexte actuel.

Nous croyons aujourd'hui qu'il est possible de mener des activités sécuritaires abordant le suicide dans les milieux jeunesse, à condition qu'elles soient structurées, adaptées et soutenues par des intervenant·e·s formé·e·s. Ces interventions peuvent favoriser le développement de facteurs protecteurs, renforcer les connaissances générales des jeunes, et contribuer à repérer celles et ceux ayant besoin de soutien.

Conclusion :

Une stratégie nationale de prévention en santé ne peut faire l'impasse sur la prévention du suicide, enjeu de santé publique majeur. Pour être efficace, cette stratégie devra miser sur une approche cohérente, intersectorielle et ancrée dans les réalités du terrain. Renforcer la visibilité, l'accessibilité et le soutien aux ressources spécialisées, c'est poser les bases d'une prévention efficace et pérenne — au service d'une société plus en santé.

