



RECUEIL D'OUTILS

POUR LES ADULTES PROCHES
DE PERSONNES
SUICIDAIRES DE PLUS DE 14ANS.



**Livret conçu par Florence Labrecque, Laurie Rajotte et Mayrisa Malo, finissantes
du programme d'éducation spécialisée au Collège Ellis, 2023
Sous la supervision de Geneviève Gauvin-Guay, agente d'intervention et de
formation, au Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond**

Nous tenons à remercier Geneviève Gauvin-Guay, agente d'intervention et de formation au Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond, sans qui ce projet n'aurait pu voir le jour.



Table des matières

Introduction : les besoins de base.....	6
Mythes et réalités à propos du suicide	7



Section 1

Comment accompagner une personne suicidaire

Les signes et symptômes associés au suicide	12
Que faire en cas de présence de signaux de détresse	15
Boîte à outils pour la personne vulnérable	16
Reconnaître les moments critiques.....	17
Les pièges à éviter	19
Les paroles et attitudes à privilégier	21

Table des matières

Section 2

Le bien-être des accompagnateurs

L'importance de l'équilibre.....	24
Suis-je le mieux placé pour aider ?	26
Les signes avant-coureurs liés à l'épuisement.....	27
Les conséquences de l'épuisement	27
Les moyens ACCEPTÉ	28
Conseils pratiques pour les accompagnateurs.....	29



Service du CEPS Drummond	31
Ressource en lien avec le suicide	32
Banque de ressources utiles	34
Références	39



Dans le cadre de notre *Technique en éducation spécialisée*, au Collège Ellis, nous avons à créer un projet qui répondrait au besoin d'une ressource d'aide de notre choix.

Il est venu à notre attention que des services de soutien pour les proches de personnes suicidaires étaient en demande. Ainsi, nous avons créé ce recueil en collaboration avec le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond.

Le présent manuel est un collectif d'informations, d'outils, de pistes de réflexion et de nombreuses ressources d'aide. Plusieurs informations portant sur votre bien-être, en tant qu'accompagnateurs, s'y retrouvent aussi. Ce manuel s'adresse à tout individu gravitant autour d'une personne de plus de 14 ans, ayant des idées et/ou des comportements suicidaires.

Si la personne concernée a moins de 14 ans, nous vous invitons à contacter le CEPS Drummond. Nous vous conseillons d'ailleurs de téléphoner cette ressource pour tout questionnement au 819 477-8855.

N'oubliez pas de prendre soin de vous !

Florence Labrecque, Laurie Rajotte et Mayrissa Malo,
Finissantes en éducation spécialisée,
Collège Ellis, Automne 2023



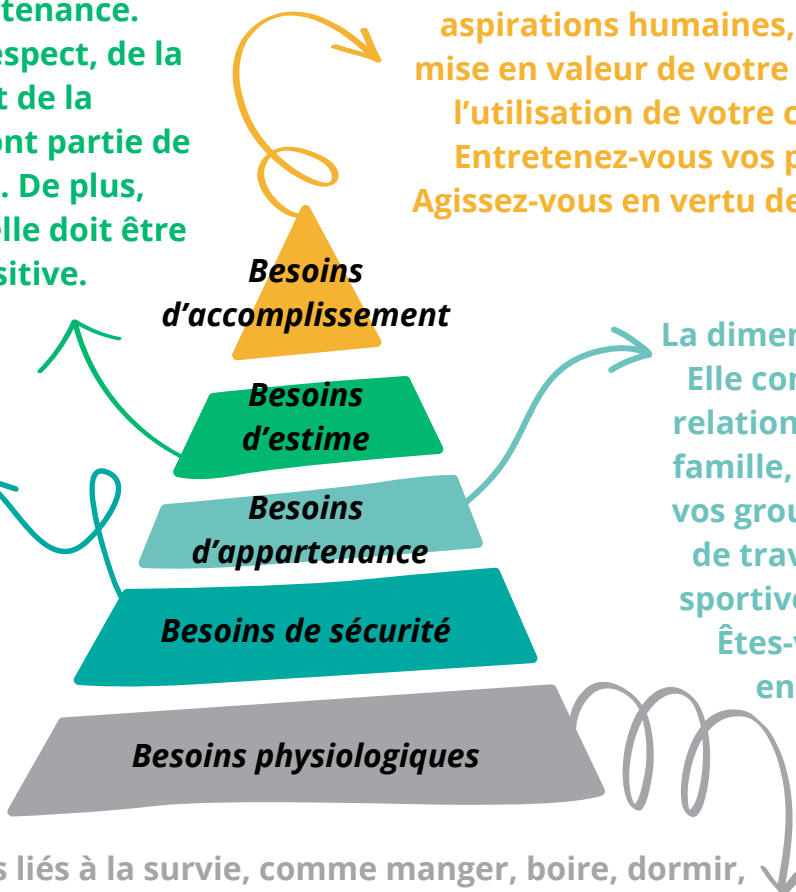
Tout d'abord, en tant qu'accompagnateur, vous devez vous assurer de prendre soin de vous. En effet, si vos besoins de base ne sont pas répondus, il est possible que vous ne soyez pas dans de bonnes dispositions pour accompagner une personne suicidaire. Afin de confirmer que vos besoins personnels soient comblés, nous vous invitons à analyser chaque étage de la pyramide de Maslow, en relief avec votre situation actuelle.

C'est le prolongement du besoin d'appartenance. La présence du respect, de la confiance et de la reconnaissance font partie de cette catégorie. De plus, l'estime personnelle doit être saine et positive.

Dans cette catégorie se retrouve les aspirations humaines, comme la mise en valeur de votre potentiel et l'utilisation de votre créativité. Entretenez-vous vos passions ? Agissez-vous en vertu de la morale ?

Se protéger des dangers possibles. Ceci englobe toutes les formes de sécurité comme: la sécurité physique, financière, de l'emploi et de la propriété

La dimension sociale: Elle comprend vos relations avec votre famille, vos amis, et vos groupes (équipe de travail, équipe sportive et autres). Êtes-vous bien entouré ?



Il s'agit des besoins liés à la survie, comme manger, boire, dormir, respirer, se vêtir, faire ses besoins, se protéger des intempéries (se loger), etc. Il est primordial que ces besoins soient répondus. Il s'agit des besoins les plus importants.



**Selon vous,
ces affirmations sont-
elles réelles ?**

1. «Une personne suicidaire veut réellement mourir »

Mythe

Réalité

2. « Les personnes suicidaires sont toujours très négatives »

Mythe

Réalité

3. « La personne qui parle de ses intentions suicidaires ne le fait pas, c'est une forme de chantage pour attirer l'attention »

Mythe

Réalité

4. « Le suicide survient brutalement, il se produit sans avertissement »

Mythe

Réalité

5. « On peut aider une personne suicidaire, sans être un professionnel dans le domaine du suicide »


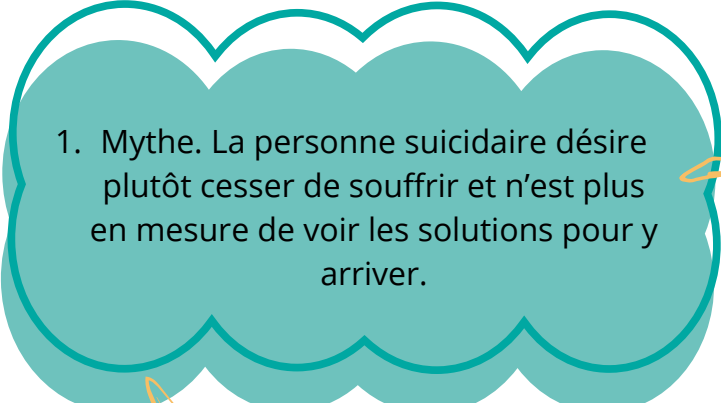
Mythe

Réalité


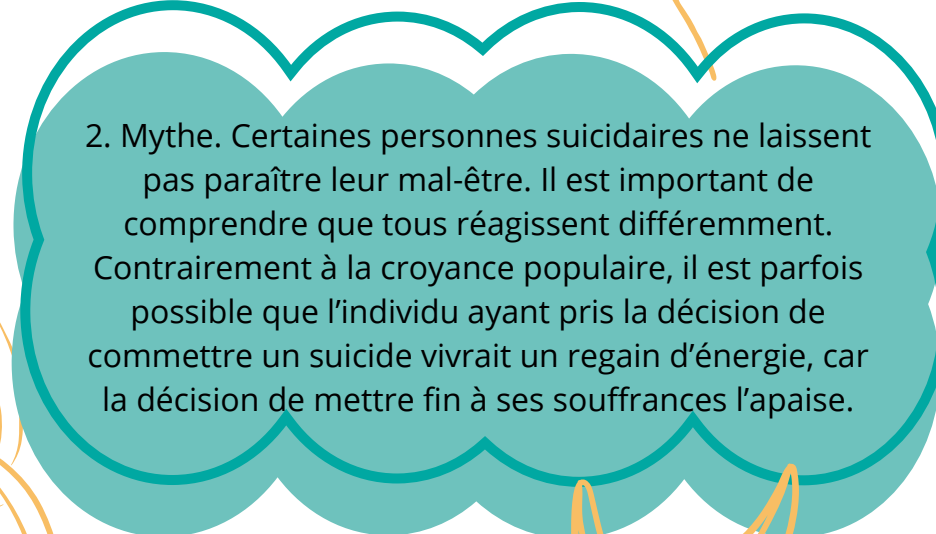
6. « Il faut être lâche pour se suicider »

Mythe


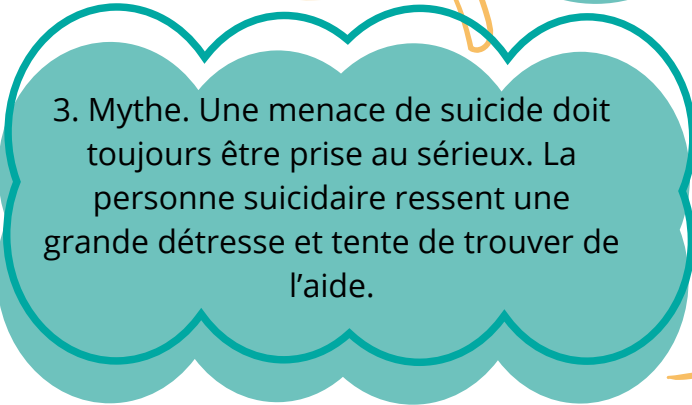
Réalité



1. Mythe. La personne suicidaire désire plutôt cesser de souffrir et n'est plus en mesure de voir les solutions pour y arriver.



2. Mythe. Certaines personnes suicidaires ne laissent pas paraître leur mal-être. Il est important de comprendre que tous réagissent différemment. Contrairement à la croyance populaire, il est parfois possible que l'individu ayant pris la décision de commettre un suicide vivrait un regain d'énergie, car la décision de mettre fin à ses souffrances l'apaise.



3. Mythe. Une menace de suicide doit toujours être prise au sérieux. La personne suicidaire ressent une grande détresse et tente de trouver de l'aide.



4. Mythe. Plusieurs signaux avant-coureurs sont observables. Toutefois, ils peuvent être difficiles à distinguer et ne sont pas toujours laissés aux mêmes personnes. Les signes avant-coureurs sont parfois trompeurs.

5. Réalité. Tout le monde peut venir en aide à quelqu'un ayant des pensées suicidaires. Les personnes en détresse ne recherchent pas nécessairement un soutien professionnel immédiat, mais plutôt une oreille attentive. Bien sûr, l'aidant fait de son mieux avec ses propres moyens.



6. Mythe. La personne suicidaire n'est pas lâche, mais à court de moyens et de solutions. Ainsi, le suicide lui apparaît comme la seule option possible.



SECTION 1

Comment accompagner une personne suicidaire?



Les signes ou symptômes qui peuvent indiquer que quelqu'un pense au suicide

MESSAGES VERBAUX DIRECTS

Ce sont surtout des messages verbaux où la personne indique d'une façon assez directe qu'elle veut mettre fin à ses jours.

Je veux mourir.

Ça ne vaut pas la peine de vivre.

J'ai peur de me suicider.

MESSAGES VERBAUX INDIRECTS

Ce sont des messages où la personne fait des remarques qui peuvent annoncer son projet de suicide.

Je suis une charge pour vous, vous seriez mieux sans moi.

Si j'étais mort...

Bientôt, vous allez avoir la paix.

Je pars pour un long voyage.

Je m'en vais rejoindre... (un défunt)



Les signes ou symptômes qui peuvent indiquer que quelqu'un pense au suicide

LES INTÉRÊTS

*Soudainement, la
personne a un
intérêt marqué
pour...*

LA RÉINCARNATION OU
LA VIE APRÈS LA MORT

LE SUICIDE

LES ARMES À
FEU

LES CHOSES MORBIDES OU LES CIMETIÈRES

LES MANIFESTATIONS SYMBOLIQUES

LES LETTRES D'ADIEU OU EXPLIQUANT LE
SUICIDE

DESSINS ET POÉSIES
MORBIDES

NOTES D'APPEL À
L'AIDE

UTILISE LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR
TRANSMETTRE DES MESSAGES DIRECTS

Les signes ou symptômes qui peuvent indiquer que quelqu'un pense au suicide

LES PRÉPARATIFS DE DÉPART

La personne peut sembler calme et même heureuse dans les préparatifs de son départ. Elle a trouvé une option et est donc moins désorganisée. Elle peut faire le ménage dans ses choses.

Mettre l'ordre dans ses papiers

Faire son testament

Distribuer des objets auxquels elle tient beaucoup

Se réconcilier avec tous les membres de sa famille

CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS

Arrêt des études ou emploi

Changements d'habitudes vestimentaires

Achats extravagants

Bonne humeur soudaine après une certaine période dépressive

Ouverture soudaine aux autres ou fermeture


Que faire si vous remarquez la présence de signaux de détresse ?

Demander : Discutez avec la personne directement de son mal-être et de ses stresseurs. Il est important d'être davantage dans l'écoute que dans la réaction, afin de créer un climat d'ouverture et de transparence. Validez si la personne a un plan concret (où, quand, comment).

Vérifier l'environnement : Restreindre l'accès aux objets potentiellement dangereux, afin de réduire les risques de tentative de suicide.

Être présent : Écouter et encourager le dialogue avec la personne suicidaire. Il est reconnu que le fait de parler directement du suicide réduit les pensées suicidaires.

Orienter : Proposer des ressources à la personne suicidaire, au mieux de vos connaissances. Il est également possible d'accompagner la personne pour une première rencontre avec un professionnel, si celle-ci en ressent le besoin. Vous pouvez aussi avoir accès à des ressources. N'hésitez pas à demander de l'aide.



Dans tous les cas, faites confiance à votre instinct si vous pensez que quelque chose ne va pas. Faites-vous confiance !

Les personnes suicidaires ressentent souvent beaucoup de stress et d'anxiété. Voici une banque de moyens que vous pouvez proposer à votre proche pour l'aider et l'encourager à atteindre certains objectifs ; comme se recentrer sur le moment présent, diminuer l'anxiété, favoriser un retour au calme, briser les sentiments de solitude et de honte.

- Apprendre des **techniques de respiration**. Par exemple, la respiration carré qui se fait comme suit : Inspirer en comptant 4 secondes, Maintenir son souffle en comptant 4 secondes, puis, Expirer en comptant également 4 secondes. Cette technique de respiration peut être utiliser autant de fois que nécessaire.
- Se concentrer sur les **5 sens** pour se ramener au moment présent. Il suffit de faire appel aux sens et d'analyser son environnement. Qu'est-ce que j'entends ? Quelles odeurs m'entourent ? Quelles couleurs y a t-il devant mes yeux ? Sur quoi suis-je assis ? Est-ce doux, confortable, dur ?
 - Se **changer les idées**. Cela peut être fait de différentes manières, en fonction des intérêts de chacun. Exemple: Écouter de la musique ou un film, dessiner, écrire, lire, prendre une douche froide, etc.
 - **Bouger**. L'activité physique est un bon moyen d'évacuer la pression.
 - Passer un **moment de qualité** avec un proche. Il n'est pas nécessaire de faire une activité spéciale, le but est de briser le sentiment de solitude. Démontrer simplement votre amour.
 - Laissez votre proche **s'exprimer** ouvertement. Vous pouvez aussi lui remettre le numéro de la ligne d'écoute (819 477-8855) ou lui conseiller d'écrire ses pensées. De cette manière, il est même possible de déchirer, découper, barbouiller, chiffonner et jeter les mauvaises pensées.





Les moments critiques

Les moments critiques sont des événements dans la vie d'une personne pouvant la rendre plus vulnérable. Ici, votre rôle n'est pas de tous les repérer, mais bien de comprendre que ces éléments peuvent déstabiliser votre proche. Si vous constatez la présence d'un moment critique et que vous vous inquiétez, nous vous invitons à contacter le CEPS Drummond au 819 477-8855.

En général :

Une perte significative (deuil, rupture, etc.), un échec touchant les raisons de vivre, un traumatisme, une agression, etc.

Personne avec un trouble de dépendance :

Perte significative d'argent liée au jeu ou à la consommation, sortie d'hébergement, rechute, sevrage ou down de stimulants, désillusionnement du changement, etc.

Personne de la communauté LGBTQIA2S+ :

La pression liée à l'annonce (coming out), vis-à-vis de l'entourage, peut être lourde et anxiogène. La peur du jugement ou de l'exclusion peut devenir omniprésente, soit trop encombrante.

Personne avec un ou des troubles de santé mentale :

L'annonce d'un diagnostic, la sortie d'une structure encadrante comme l'hôpital, modification au niveau de la médication, etc.

Pour les hommes :

Perte significative (emploi, argent, rupture), événements vécus avec de la honte (tromperie, agression sexuelle), situation de violence conjugale, etc.

Comment établir le contact ?



Des pièges

«Je vais faire les démarches pour toi.»

«Pense aux autres un peu.»

«Tout le monde a des problèmes, arrête de te plaindre.»

«C'est juste une crise d'adolescence.»

«T'oseras jamais le faire de toute façon.»

«Tu peux compter sur moi, je vais garder le secret.»

«Arrête ton cinéma! »

«Arrête d'y penser, ça va passer.»

«Arrête de vouloir te rendre intéressant.»

«Ce n'est pas si grave.»



À éviter !

psssttt.....!

Les éléments importants sont les suivants :

- Vous ne devez pas vous mettre en position de sauveur. On vous invite à agir en tant qu'accompagnateur, plutôt que sous le rôle de responsable.
- Il est important d'être positif. Par contre, il est nécessaire de laisser un moment pour ventiler les émotions négatives. Parler constamment de solutions peut faire douter votre proche de ses capacités à les mettre en application.
- Promettre de garder le secret n'est pas aidant. Opter plutôt pour une réponse de ce genre : Je t'assure ma discrétion.
- Ne pas croire ou banaliser les propos de votre proche est l'un des pièges les plus récurrents. Attention ! Il est nécessaire de croire ce qu'il dit tout en vous rappelant qu'il existe des solutions.



Paroles et attitudes

« Même si ce que tu vis est difficile, je suis prêt à être présent pour toi. Je suis convaincu que ta situation peut changer. »

« Ça doit être lourd d'avoir constamment ce genre de pensées, comment fais-tu pour les surmonter ? »



« Beaucoup de personnes tiennent à toi, ta vie est importante pour nous. »

« Tout le monde a des problèmes, mais ce n'est pas tout le monde qui a le courage d'en parler. »

« Tu peux compter sur ma discrétion. »



À privilégier!

psssttt.....!

Les éléments importants sont les suivants :

- Adopter une attitude d'ouverture.
- Ne pas juger.
- Croire les confidences de la personne.
- S'assurer d'un climat de confiance.
- Être calme et optimiste.
- S'assurer qu'il s'agit d'un bon moment.
- Cultiver l'espoir.
- Opter pour le terme "discrétion". Ne vous ajoutez pas une pression de plus en promettant d'être gardien du silence !



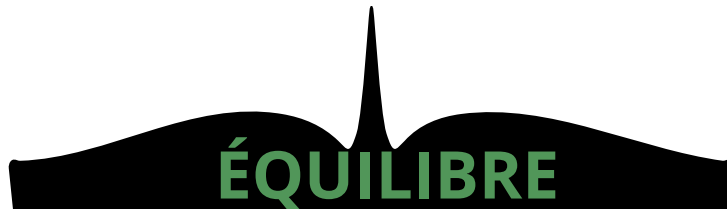
SECTION 2

Le bien-être des accompagnateurs



L'importance de mon bien-être

Souvent, dans un contexte de relation d'aide, les proches peuvent avoir tendance à s'attirer le rôle de sauveur. Cela peut les mener à la négligence de leurs propres besoins. Toutefois, afin qu'ils soient en mesure de demeurer disponibles pour la personne qu'ils accompagnent, il est primordial qu'ils prennent soin d'eux et qu'ils respectent leurs limites.



L'équilibre représente la stabilité entre le permissif et le restrictif

PERMISSIF

Le côté permissif représente le sentiment d'impuissance que l'aidant ressent.

RESTRICTIF

Le côté restrictif représente le sentiment de peur que l'aidant ressent.

Suis-je le mieux placé pour aider ?

Au fil des questions suivantes, nous vous invitons à faire une réflexion personnelle sur le rôle que vous occupez auprès de la personne suicidaire.

Quelles émotions font surface, lorsque vous êtes en présence de cette personne ?

Ressentez-vous une certaine pression d'occuper ce rôle ou êtes-vous plutôt confiant ? Pourquoi ?

Vous sentez-vous à l'aise à assumer ce rôle ?

Avez-vous l'impression que ce que vous offrez, à votre proche, comme accompagnement est bénéfique ? Quels signes vous permettent d'observer cela ?

Croyez-vous être suffisamment outillé, considérant le contexte actuel ?

Savoir être bien placé pour aider

Tout d'abord, chaque personne vit les événements de manière différente. En cas de besoin, il n'y a aucune honte à recourir à du soutien professionnel.


Accompagner une personne suicidaire est une situation exceptionnelle. Il serait normal de ressentir de l'ambiguïté; des émotions contradictoires. N'hésitez pas à vous référer aux ressources de soutien disponibles sur votre territoire, afin de vous outiller davantage (voir pages 31 à 36).

Bien que la situation ne changera pas du jour au lendemain, gardez en tête que votre simple présence et votre écoute sont des atouts majeurs qui font la différence, tout au long du processus d'entraide.

Il est parfaitement normal de vivre des émotions variées. Toutes émotions, autant agréables que désagréables, sont légitimes. Cependant, il est important de prioriser le respect de vos limites personnelles et de rester à l'affût des signes d'épuisement.





Les signes avant-coureurs liés à l'épuisement

 Se sentir souvent plus fatigué qu'à l'habitude

 Être plus irritable ou plus impatient

 Avoir de la difficulté à se concentrer


 Faire de l'insomnie


 Perdre de l'intérêt pour les loisirs qu'on aime faire d'habitude

 Se sentir dépassé par la tâche


 Ressentir souvent de la culpabilité

Conséquences possibles de l'épuisement sur la relation avec la personne que vous aidez

 Banaliser la situation de la personne (ex: cesser de la croire, lorsqu'elle dit avoir besoin d'aide)

 Cesser d'investir dans la relation (ex: s'éloigner de la personne, couper les liens avec cette dernière)

Conséquences possibles de l'épuisement sur votre bien-être

 Développer un problème de santé mentale, comme la dépression ou un trouble anxieux

 Avoir des idées suicidaires

Si la situation vous fait vivre des émotions difficiles, vous pouvez utiliser l'astuce **ACCEPTTE** pour les réguler.



A
C
C
E
P
T
E

Activité



Faire une activité, quelque chose pour meubler le temps. Par exemple, débiter une nouvelle série-télé ou même de la peinture.



Contribuer



Agir gentiment pour autrui permet de se sentir bien.



Comparer



Évaluer votre bien-être, afin de vous recentrer sur vous-même.



Émotion



Créer une émotion différente. Par exemple, regarder une vidéo drôle.



Pensée



Se distraire, afin de penser à autre chose. Par exemple, en écoutant de la musique.



Tonifier



Bouger et avoir des sensations physiques. Par exemple, aller prendre une marche ou vous entraînez.



Éloigner



Prendre un pas de recul, de la distance avec la situation.

L'ESSENTIEL DES ACCOMPAGNATEURS

Votre bien-être en tant qu'accompagnateur est primordial et repose principalement sur ces 4 conseils non-négligeables. Assurez-vous de leur offrir une attention particulière.



S'assurer que vos propres besoins soient comblés.
Dormez-vous suffisamment ?
Avez-vous une saine alimentation ? Êtes-vous bien entouré ?



Rester attentif à l'apparition des signes d'épuisement et ne pas hésiter à demander de l'aide au besoin.



Agir en respect de vos limites. Si vous ressentez un malaise, il est probable que vous dépassiez vos limites. Prenez le temps de vous demander ce que vous êtes à l'aise ou non de faire. N'oubliez pas que de nombreuses ressources peuvent vous apporter du soutien. Il ne faut pas hésiter à signifier vos besoins.



Développer des moyens pour prendre soin de soi. (Ex : passer du temps en famille, prendre une marche, faire une activité que vous aimez, écouter de la musique, etc.) L'important est de prendre des moments pour prendre soin de vous et de votre bien-être.

Vers quelles ressources se tourner ?





CEPS

Centre d'Écoute et de
Prévention Suicide Drummond

819 477-8855



PROMOUVOIR LA VIE !

Services offerts :

Ligne d'écoute

Ligne d'intervention de crise suicidaire

Soutien aux proches de personnes suicidaires

Soutien aux enfants suicidaires

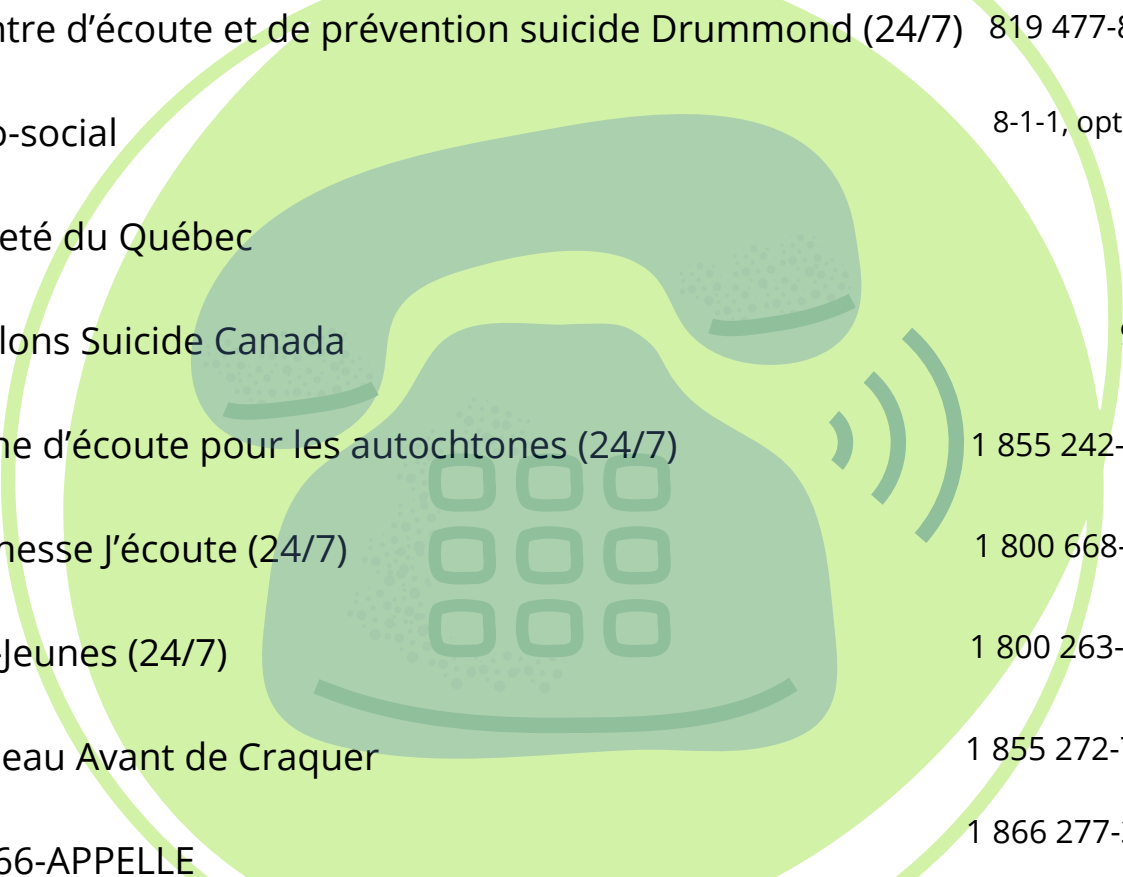
Postvention ; Soutien aux endeuillés par suicide

Services aux intervenants (formations et soutien)

Services de sensibilisation et de conférence



RESSOURCES EN LIEN AVEC LA PROBLÉMATIQUE DU SUICIDE

- 
- Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond (24/7) 819 477-8855
 - Info-social 8-1-1, option 2
 - Sûreté du Québec 9-1-1
 - Parlons Suicide Canada 9-8-8
 - Ligne d'écoute pour les autochtones (24/7) 1 855 242-3310
 - Jeunesse J'écoute (24/7) 1 800 668-6868
 - Tel-Jeunes (24/7) 1 800 263-2266
 - Réseau Avant de Craquer 1 855 272-7837
 - 1 866-APPELLE 1 866 277-3553

SOUTIEN PAR CLAVARDAGE EN LIGNE OU PAR SMS

Parlons Suicide Canada
SMS : 45645

Jeunesse J'écoute
SMS : 686868, en textant "PARLER"

Par clavardage, en vous rendant au *suicide.ca*

Clavardage pour les autochtones, sur le site
espoirpourlemieuxetre.ca



BANQUE DE RESSOURCES UTILES

Centre multiservices de santé et de services sociaux

CLSC Saint-Jean

819 474-2572

Ressources pour femmes

Maison des femmes de Drummondville

819 477-5957

La Rose des vents Drummond

819 472-5444

Ressource pour hommes

Centre de ressources pour hommes Drummond

819 477-0185

Ressources familiales

Rendez-vous familial

819 478-9322

Maison de la famille Drummond

819 478-9307

RAFT- Réseau d'aide aux familles en transition

819 477-5707

Ressource pour proches aidants

Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD)

819 850-1968

BANQUE DE RESSOURCES UTILES

Ressources en santé mentale

Réseau d'aide Le Tremplin

819 474-1895

Association des proches de personnes atteintes de
maladie mentale (APPAMM)

819 478-1216

Ressources en dépendance et toxicomanie

Domrémy MCQ, Centre de réadaptation en dépendance

819 475-0242

Drogue : aide et référence

1 800 265-2626

Action Toxicomanie

1 866 673-8837

Ressources en déficience intellectuelle

Centre Normand-Léveillé

819 478-1201

Centre de services en déficience intellectuelle MCQ

819 477-5687

Ressources d'aide alimentaire

Le comptoir alimentaire

819 478-4243

La Tablee populaire

819 474-3245

BANQUE DE RESSOURCES UTILES

Ressources en itinérance

La Piaule

819 474-2484

Ensoleilvent

819 478-2175

Ressource en diversité de genre

Interligne

1 888 505-1010

Ressource pour victimes d'actes criminels

CAVAC du Centre-du-Québec

819 472-1110

Ressources en immigration

Intro Drummondville

819 472-8333

Ressources de justice alternative

Équijustice Drummond

819 477-5836

Veillez prendre note que...

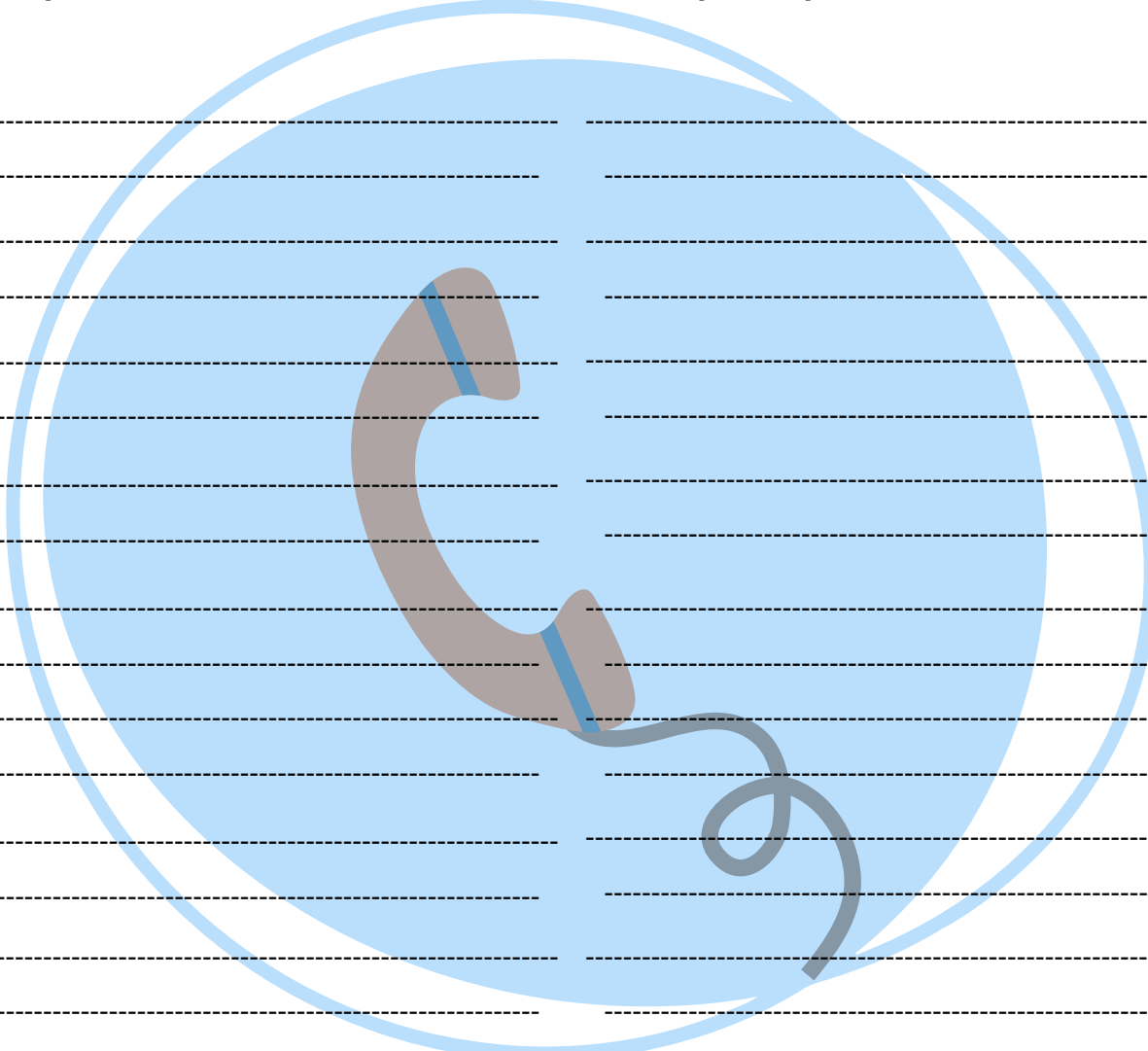
De nombreuses autres ressources sont disponibles dans la MRC de Drummond.

Nous vous invitons à contacter le CEPS pour tous questionnements.

N'hésitez pas à visiter le site de la CDC Drummond et du CIUSSS MCQ pour de plus amples informations sur les ressources d'aide.

VOS NUMÉROS EN CAS DE BESOIN

Vous pouvez noter, ici, tous les numéros de téléphone pouvant vous être utiles.



A large light blue circle is centered on the page. Inside the circle is a brown telephone handset with a grey cord. The handset is positioned vertically, with the receiver at the top and the base at the bottom. The cord is coiled. The background of the circle is filled with horizontal dashed lines, providing a space for writing phone numbers.

Références

- Roy, F. et Beaulieu, D. (2014) Agir en sentinelle pour la prévention du suicide, 2e édition, Québec, Association québécoise de prévention du suicide, 40 pages.
- Organisation mondiale de la Santé, 2023, « Suicide », <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Centre d'Écoute et Prévention suicide, 2023, <https://cepsd.ca/>
- Gouvernement du Canada, 2023, <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/suicide-canada.html>
- Gouvernement du Canada, 2023, « Suicide au Canada », <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/suicide-canada.html>
- CAMH, 2023, « Le suicide », Centre for Addiction and Mental Health, <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-suicide>
- Stop Suicide, 2023, « Le suicide et les idées reçues », #Stoptabou, <https://stopsuicide.ch/lapourtoi/facteursderisque/stoptabou/>
- Réseau Avant de craquer, 2023, « Les mythes qui entourent le suicide », <https://www.avantdecraquer.com/contenu/les-mythes-qui-entourent-le-suicide/>
- Parlons suicide Canada, 2023, « Facteurs de risque et facteurs de protection », <https://parlonssuicide.ca/comprendre-le-suicide/facteurs-de-risque-et-facteurs-de-protection>
- Infosuicide.org, 2023, « Facteurs risques/ protection », <https://www.infosuicide.org/guide/facteurs-de-risques-et-facteurs-de-protection/>
- Jean-François Landry, 2023, « Suicide », Collège Ellis
- Centre de prévention suicide Lanaudière, 2023, « Services à l'entourage des personnes suicidaires », <https://cps-lanaudiere.org/services/services-a-lentourage-des-personnes-suicidaires/>
- Centre de Prévention du suicide l'Accalmie, 2023, « Je suis inquiet pour un proche », <https://preventiondusuicide.com/services-daide/je-suis-inquiet-pour-un-proche/>



Centre d'écoute et de
prévention suicide Drummond



Collège Ellis,
Campus de Drummondville