Ensemble, travaillons à prévenir le suicide

Un réseau de sentinelles : un moyen d'action efficace

Pourquoi se préoccuper de la prévention du suicide en milieu de travail?

- Au Québec, un travailleur sur cinq présente un niveau élevé de détresse psychologique *(INSPQ, 2016)*.
- L'état de santé des travailleurs a un impact significatif sur les organisations (ex. : productivité, rétention du personnel, motivation).
- Le tiers des invalidités est relié à des problèmes de santé mentale et ce nombre augmente sans cesse *(Commission de la santé mentale du Canada, 2016)*.
- Les dirigeants, les gestionnaires, les employés et les syndicats peuvent jouer un rôle important à l'égard de la santé et du bien-être psychologique de leurs pairs. Ils peuvent devenir un filet de sécurité accessible dans les moments difficiles.

Pourquoi implanter un réseau de sentinelles en prévention du suicide?

La sentinelle agit comme relais entre la personne suicidaire et les ressources d'aide du milieu.

- Les milieux de travail rassemblent souvent le groupe de population présentant le plus haut taux de suicide dans la région. En effet, six suicides sur dix touchent des hommes de 35 ans et plus.
- Malgré la présence de ressources, certaines personnes demeurent réfractaires à demander de l'aide. Faciliter le lien vers ces ressources peut s'avérer déterminant pour la personne en détresse.
- La formation de sentinelles en milieu de travail :
  - **Augmente** la probabilité que les personnes en détresse ou suicidaires soient repérées et aidées au moment opportun;
  - **Renforce** la solidarité et le soutien social entre les employés;
  - **Contribue** à changer les attitudes à l'égard du suicide et de la demande d'aide;
  - **Améliore** la connaissance et le recours aux ressources d'aide disponibles.
- Réagir promptement auprès d'une personne en détresse évite la dégradation de son état et permet qu'elle retrouve son équilibre et ses capacités plus rapidement, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Exemples de milieux de travail qui ont implanté des réseaux de sentinelles :

- Canatal;
- Les Industries Fournier inc.;
- Agri-Marché;
- Desjardins Assurances;
- Boulangerie Saint-Méthode;
- Promutuel Assurance;
- Fonderie Poitras;
- Groupe Labrie Enviroquip;
- Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière;
- Service de la sécurité incendie de la Ville de Lévis.

> En implantant le réseau de sentinelles, nous voulions que des personnes soient sensibilisées afin de détecter rapidement un collègue qui ne va pas bien.
>
> Stéphane Desbiens, lieutenant,
> Direction du Service de la sécurité incendie de la Ville de Lévis

Québec

Comment faire pour implanter un réseau de sentinelles dans votre milieu?

Contactez le responsable en prévention du suicide de votre secteur :

Vous recevrez l'aide et l'accompagnement nécessaires :

- Nous discuterons de votre contribution dans le processus d'implantation;
- Nous vous soutiendrons dans la promotion et le recrutement des futures sentinelles;
- Nous formerons et soutiendrons les sentinelles à jouer leur rôle.

La formation, le matériel et le suivi sont offerts gratuitement.

Implanter un réseau de sentinelles permet d'avoir des personnes de référence à l'interne. Les sentinelles sont capables de détecter lorsqu'un employé a besoin d'aide et de le guider dans ses démarches. Lors d'un événement précis, un employé qui n'allait pas bien s'est référé à une sentinelle, ce qui lui a permis de recevoir l'aide et le soutien nécessaires à sa situation.

Anne-Marie Huot, conseillère principale RH et SMQ,
Les Industries Fournier inc.

Avoir implanté un réseau de sentinelles dans notre milieu de travail permet de démontrer à nos employés qu'ils sont importants pour nous tout en donnant d'excellents réflexes à l'équipe. Un sentiment de fierté est présent chez les employés qui font partie de ce réseau et les gens sont plus à l'aise à discuter de ce sujet, considéré comme tabou.

Vincent Pelletier, directeur de section,
Desjardins Assurances

Les problèmes de santé mentale et la problématique du suicide sont des sujets encore tabous dans nos milieux. Avoir implanté un réseau de sentinelles permet de rendre le sujet du suicide plus facile à aborder puisque ce n'est pas nécessairement la personne qui souffre qui fait le premier pas vers les services. Étant principalement un milieu masculin, nous souhaitions rendre la demande d'aide plus facile et accessible.

Alexandra Audet, conseillère en ressources humaines,
Groupe Labrie Enviroquip

Les employés formés sont enclins à nous rapporter des situations qui peuvent être prises en charge plus facilement. N'eût été la présence de ces sentinelles, des situations seraient demeurées dans l'ombre. Ce sont nos yeux sur le plancher. Former des gens intéressés à agir positivement dans leurs milieux de travail renforce également leur sentiment d'appartenance et développe davantage leur mobilisation à l'entreprise.

Sabrina Marois, conseillère en ressources humaines,
Boulangerie Saint-Méthode

Avoir implanté un réseau de sentinelles nous permet d'être mieux outillé, c'est-à-dire d'oser poser des questions quand nous avons un doute et de référer rapidement à des ressources. Être sentinelle nous a permis d'oser poser la fameuse question…, de dire à un employé qu'il n'est pas seul et qu'il y a des ressources.

Suzanne Cyr, directrice adjointe,
Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière

D'autres exemples d'actions simples à réaliser pour agir en prévention du suicide :

- Faire connaître les ressources d'aide disponibles (ex. : 811, 1 866 APPELLE, programme d'aide aux employés, etc.);
- Prendre part aux campagnes de promotion et d'information sur la santé mentale (ex. : Semaine nationale de la santé mentale, #bellcause, etc.);
- Souligner la Semaine nationale de prévention du suicide en février et la Journée mondiale de la prévention du suicide en septembre;
- Participer aux activités en prévention du suicide offertes dans la communauté;
- Favoriser le bien-être psychologique au travail et l'adoption de saines habitudes de vie.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

COM 2019-223

www.prevenirlesuicide.com

Outil inspiré de l'AQPS (2016).