

# GUIDE DE L'ANIMATEUR



**AUTOMUTILATION ET SUICIDE**





## TABLE DES MATIÈRES

<b>Mise en contexte pour les animateurs .....</b>	<b>4</b>
<b>Module 1 : Langage, stigmatisation et compréhension des raisons .....</b>	<b>12</b>
<b>Module 2 : Recherche d'aide et soutien aux autres .....</b>	<b>18</b>
<b>Module 3 : Renforcement de la résilience et adaptation .....</b>	<b>23</b>
<b>Module 4 : Exploration des ressources .....</b>	<b>25</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>27</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>28</b>
<b>Annexe 1 : Feuilles à colorier (facultatif).....</b>	<b>28</b>
<b>Annexe 2 : Cartes sur les mythes et les faits .....</b>	<b>29</b>
<b>Annexe 3 : Feuille de travail sur les discussions difficiles.....</b>	<b>32</b>
<b>Annexe 4 : Description de la boîte des dons de la vie et feuille de travail sur le sujet .....</b>	<b>34</b>
<b>Annexe 5 : Ressources communautaires .....</b>	<b>37</b>
<b>Annexe 6 : Ressources sur la prévention du suicide .....</b>	<b>38</b>
<b>Annexe 10 : Autres ressources pour les animateurs et les participants .....</b>	<b>39</b>



# MISE EN CONTEXTE POUR LES ANIMATEURS

Le programme Ma voix, mon choix (MVMC) a vu le jour en 2011 pour donner aux jeunes les moyens de lutter contre la consommation d'alcool et de drogues. Dans les 10 dernières années, la mission du programme a évolué et porte maintenant sur le bien-être mental général des jeunes ténois. Il vise à fournir aux jeunes l'information dont ils ont besoin pour faire des choix positifs et adopter des comportements sains quant à leur santé mentale. Discuter du suicide est difficile, mais il est important de le faire.

La prévention du suicide s'inscrit dans un continuum comprenant la prévention, l'intervention et le suivi. Vous trouverez ci-dessous des détails sur leur signification.

## Prévention :

- Activités visant à réduire les facteurs de risque et à augmenter les facteurs de protection;
- Promotion de l'espoir et de la résilience grâce à une santé mentale positive;
- Réduction de la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale et à la recherche d'aide;
- Espaces sûrs et propices à l'apprentissage.

## Intervention :

- Actions pour soutenir immédiatement les personnes en crise suicidaire;
- Participation de professionnels de la santé mentale au besoin

## Suivi :

Actions pour soutenir les autres après une tentative de suicide ou un décès par suicide.

Cette séance peut couvrir les trois domaines dans une certaine mesure en fonction des participants, mais elle est axée sur la prévention.

Les modules du programme MVMC sur l'automutilation et le suicide sont conçus en tenant compte des éléments clés suivants :

- Un environnement sûr et propice à l'apprentissage;
- Une participation significative aux activités d'apprentissage;
- La promotion de la santé mentale axée sur la résilience et l'apprentissage socioaffectif;
- Un soutien aux jeunes pour qu'ils accèdent à de l'aide de façon pratique et rapide;
- Des informations issues de la recherche, des pratiques exemplaires et des connaissances traditionnelles et culturelles.

Voici d'autres directives concernant la participation des jeunes aux activités de prévention du suicide :

- Dans la mesure du possible, informez les parents et les tuteurs de ces séances, car certains jeunes sont vulnérables et auraient du mal à aborder ce sujet en groupe;
- Dans les séances, donnez des renseignements sur les ressources locales;
- Soyez conscient que les jeunes ont parfois des idées dangereuses sur la promotion de la santé mentale et la prévention du suicide. Ils doivent comprendre leurs limites afin de se protéger et de protéger les autres;
- Sachez que les jeunes qui se portent volontaires pour parler de leurs expériences s'exposent à des risques sociaux et émotionnels importants.



## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

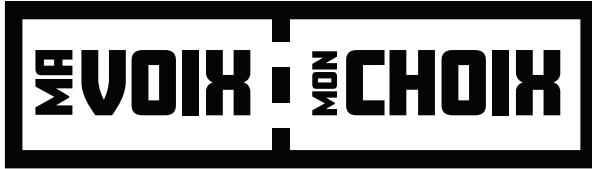
Avant le début de la séance, tous les animateurs sont encouragés à examiner et à évaluer leur niveau de confort lorsqu'il s'agit de mener des discussions et des activités sur le thème du suicide et de l'automutilation.

Il est recommandé que l'animateur se livre à une autoréflexion au préalable. Il peut se poser entre autres les questions suivantes :

- Quels messages m'a-t-on transmis à propos du contenu que je prévois enseigner?
- Mes expériences personnelles façonnent-elles mon attitude, mes valeurs et mes croyances par rapport au sujet?
- Sais-je quoi faire pour m'outiller lorsque le sujet abordé provoque des émotions difficiles en moi ou est contraire à mes valeurs et mes croyances?

N'oubliez pas que même les gens qui se considèrent comme des experts en la matière et des animateurs d'expérience vivent parfois des malaises!

Si l'animateur décide qu'il n'est pas à l'aise pour diriger la séance avec les activités et les points de discussion fournis, il doit communiquer avec l'organisme qui parraine la séance pour trouver des moyens d'adapter le contenu d'une manière qui lui convient.



## CHOIX D'ACTIVITÉS

Le présent guide de l'animateur contient plusieurs choix pour les activités de groupe. Les animateurs doivent se servir de leur jugement pour décider des activités qui conviennent le mieux aux participants, selon différents facteurs (âge, dynamique du groupe, etc.). Les feuilles à colorier figurant dans les annexes peuvent être mises à disposition des jeunes au début de la séance afin de leur permettre de rester concentrés et calmes.



# PRÉPARATION AU CONTENU DE LA SÉANCE

## Discutez des consignes de groupe à l'avance

L'animateur demandera au groupe de se fixer un ensemble de règles pour créer un environnement d'apprentissage respectueux. Les suggestions des participants devraient être écrites sur papier et conservées dans l'espace à titre de rappel des attentes du groupe. Si les « règles » ci-dessous ne sont pas suggérées par les participants, l'animateur doit penser à les ajouter à la liste.

- Préserver la confidentialité (discutez également de la signification du mot et des limites de sa portée).

- Établir ce qu'il convient de garder pour soi. Il est important d'établir un équilibre : faites en sorte que les jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs expériences et de poser des questions, mais évitez les interventions non pertinentes qui pourraient monopoliser la séance ou aliéner les autres participants.
- Inviter les participants à remettre en question les idées, plutôt que d'attaquer la personne; il n'y a pas de mal à ne pas être d'accord, mais le respect doit primer.
- Éviter les propos désobligeants.

Les jeunes qui participent à la séance doivent savoir ce que signifie le terme « confidentialité ». Vous pouvez leur expliquer que cela signifie qu'ils ne peuvent dévoiler à d'autres personnes ce qui est dit pendant les séances. Cependant, il se peut qu'il faille informer d'autres personnes de ce qui s'est dit pour des raisons de sécurité. Les limites à la confidentialité concernent tout ce qui se rapporte à la sécurité, comme les mauvais traitements, la négligence, l'automutilation et les menaces de s'en prendre à soi-même ou à autrui. Si vous avez des questions sur votre rôle dans la protection des enfants et des jeunes, parlez-en avec les dirigeants de votre organisme.

*N.B. : Les animateurs doivent s'assurer de donner aux participants l'occasion de poser des questions ou de parler de leurs expériences autrement s'ils ne sont pas à l'aise de le faire devant les autres. Par exemple, l'animateur peut amorcer la discussion en remettant aux participants des feuillets adhésifs (post-it) et un crayon ou un stylo pour qu'ils puissent y inscrire toute question qu'ils ne souhaitent pas poser devant le groupe. Il peut ensuite récupérer les papiers à la fin du module et répondre aux questions.*



## LIMITES PERSONNELLES DES ANIMATEURS

De nombreuses personnes ont vécu une expérience personnelle d'automutilation et de suicide ou connaissent quelqu'un qui a été touché par une telle expérience, et cela s'applique aussi aux animateurs. Il n'est pas rare que les jeunes posent des questions personnelles aux animateurs. Au début de la séance, l'animateur doit fixer des limites claires. N'oubliez pas que votre vie personnelle vous appartient et que vous n'avez pas à parler de choses avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise. Même si le fait de parler de votre vie personnelle ne vous dérange pas, ce n'est pas toujours approprié.

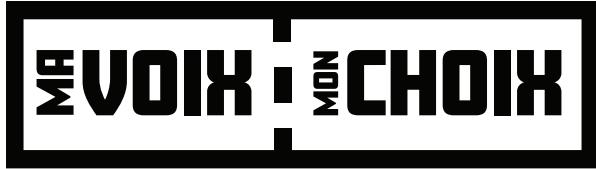
Réfléchissez à ce qui suit :

- Dans quel contexte le jeune pose-t-il ces questions? Il se peut qu'il croie que vous êtes ouvert à ce genre de discussions, qu'il essaie de vous rendre mal à l'aise ou qu'il soit simplement curieux et veuille en savoir plus sur un sujet qu'il ne connaît pas.
- Si vous décidez de donner des détails sur votre vie personnelle, pourquoi le faites-vous? Est-ce pour établir votre crédibilité ou tisser un lien? Demandez-vous toujours pourquoi les jeunes ont besoin de savoir cela à votre sujet.

- Y aura-t-il des conséquences inattendues sur vos collègues ou les autres jeunes participants si vous dévoilez certains pans de votre vie personnelle? Par exemple, le coanimateur d'un groupe de participants pourrait se sentir obligé de parler de sa vie, ou un jeune pourrait penser qu'il est normal de poser des questions semblables que d'autres peuvent trouver invasives.
- Les jeunes doivent comprendre qu'il est valide de ne pas vouloir parler de sa vie personnelle. Par exemple, une personne qui vit un deuil peut préférer le faire en privé plutôt qu'en groupe.

Voici quelques exemples de réponses aux questions personnelles :

- « Je ne parle habituellement pas de ma vie personnelle, mais comme tu as soulevé la question, parlons-en. »
- « En quoi t'est-il utile de savoir ça? »
- « Si tu as des questions à ce sujet, viens me voir après la séance et on en parlera plus en profondeur. »



Une autre limite importante est liée au rôle de l'animateur. Celui-ci joue un rôle important en abordant un sujet sérieux, mais il n'a pas à jouer le rôle d'un médecin ou d'un thérapeute. Sa responsabilité est de ne pas porter de jugement et de se montrer réaliste quant à ses limites. N'oubliez pas que ces séances concernent les jeunes, et non l'animateur.

En raison de la nature délicate du sujet, il est important de prendre soin de soi. Les animateurs sont des êtres humains et il est normal qu'ils se sentent parfois dépassés. Ils sont encouragés à faire preuve de compassion envers eux-mêmes, à utiliser des stratégies d'adaptation saines et à demander de l'aide au besoin. Ce travail est gratifiant, mais il peut aussi être difficile.

Voici quelques ressources pour les animateurs concernant la réflexion sur leur rôle de soutien aux jeunes, ainsi que sur l'importance de prendre soin de soi et de se fixer des limites :

<https://etrela.org/Reconnais-ton-role>

[https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/  
respecter-ses-limites-et-prendre-soin-de-soi.](https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/respecter-ses-limites-et-prendre-soin-de-soi.)



# RÉPONSE AU RISQUE DE SUICIDE DES PARTICIPANTS

Il est toujours possible qu'un participant dise ou fasse quelque chose en rapport avec l'automutilation et le suicide. S'il affirme qu'il plaisante, l'animateur doit tout de même répondre à ces commentaires. Certaines personnes utilisent l'humour lorsqu'elles sont mal à l'aise, mais tout le monde doit faire preuve de tact. Par ailleurs, faire des commentaires et des gestes inappropriés peut également être un signal d'alarme. Prenez tous les commentaires et les comportements au sérieux. Faites un suivi individuel avec le jeune après la séance pour évaluer le niveau de risque ou de sécurité.

Si un animateur est préoccupé par des risques d'automutilation ou de suicide, il peut suivre les étapes ci-dessous dans un espace privé et sûr.

## 5 étapes à suivre pour aider une personne en souffrance émotionnelle



**DEMANDEZ**  
« Penses-tu au suicide? » Cette question peut sembler malaisante, mais elle est nécessaire.



**PROTÉGEZ-LA**  
« Comment comptes-tu te faire du mal? » Cette question sert à savoir avec quelle facilité la personne peut suivre un plan et à essayer de trouver un moyen de l'interrompre. Il peut s'agir, par exemple, d'appeler les forces de l'ordre pour qu'elles saisissent une arme ou de s'assurer que la personne n'est pas seule afin d'éviter qu'elle aille se faire du mal quelque part.



**SOYEZ PRÉSENT**  
« Tu peux parler et je t'écouterai. » Écoutez ce qu'elle pense et ressent sans la juger.



**AIDEZ-LA À PARLER À QUELQU'UN**  
« Je suis inquiet et nous devons parler à quelqu'un. » Enregistrez les numéros d'urgence dans votre téléphone pour pouvoir les composer au besoin. Communiquez avec les ressources communautaires pour soutenir la personne.



**TENEZ-VOUS AU COURANT**  
« Je voulais faire un suivi et voir comment tu vas. » C'est bien de faire le suivi avec quelqu'un après une situation à haut risque...

(National Institute of Mental Health, 2021)



# IMPORTANCE DES PRATIQUES TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES DANS LA SENSIBILISATION AU SUICIDE ET À L'AUTOMUTILATION

Un traumatisme est une expérience qui peut bouleverser une personne, lui donner un sentiment d'impuissance et d'insécurité, et nuire à son bien-être émotionnel ou physique. Adopter une approche qui tient compte des traumatismes signifie que les animateurs doivent présenter le contenu d'une manière qui suppose que les participants au programme peuvent avoir vécu des traumatismes dans leur vie. Il est raisonnable de penser que toute personne qui a été touchée par le suicide a vécu un traumatisme. De nombreuses personnes se mutilent, ont des pensées suicidaires ou font des tentatives de suicide parce qu'elles sont aux prises avec un traumatisme. Lors des séances, les jeunes ayant des antécédents de traumatisme peuvent présenter les comportements décrits ci-dessous.

- Irritabilité
- Difficulté à suivre (ne participe pas, s'obstine ou dérange)
- Dissociation (être « déconnecté »)

Parfois, ces comportements représentent simplement le comportement typique d'un adolescent; ils ne sont pas toujours liés à un traumatisme. En adoptant une approche qui tient compte des traumatismes, les animateurs sont conscients que certains comportements peuvent être liés à des traumatismes et prennent les mesures nécessaires pour que tout le monde se sente aussi en sécurité que possible.

Voici d'autres façons pratiques pour les animateurs de tenir compte des traumatismes tout au long de la séance :

- Espace d'apprentissage accueillant et sans jugement;
- Présentation des attentes lors des séances, y compris des règles du groupe;
- Création de relations positives
- Foi en la résilience et les forces des participants.

Pour en savoir plus sur les espaces d'apprentissage tenant compte des traumatismes, consultez le document du centre de santé communautaire Klinic : « Une ressource à l'intention des organismes et des individus pour la prestation de services sensibles au traumatisme » ([https://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed\\_Toolkit\\_fr\\_revised.pdf](https://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit_fr_revised.pdf)).

## Qu'est-ce qu'il y a dans la trousse?

- Crayons de couleur ou marqueurs
- Papier ordinaire
- Feuilles à colorier
- Feuilles d'activité
- Cartes sur les mythes et les faits
- Taille-crayons
- Ciseaux
- Ruban adhésif
- Modèle de boîte
- Autocollants
- Guides du participant

Remarque : Certaines activités du module 4 peuvent être réalisées avec l'aide des technologies accessibles.



## MODULE 1

# Langage, stigmatisation et compréhension des raisons

### OBJECTIFS

- Aborder la manière de discuter du suicide et son importance
- S'informer sur la stigmatisation entourant le suicide
- Discuter des mythes et des faits concernant le suicide
- Comprendre les facteurs de risque et de protection liés à l'automutilation et au suicide
- S'informer sur les signaux d'alarme

### APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussions de groupe et activités

### MATÉRIEL

- Affiche « Notre manière de discuter de l'automutilation et du suicide est importante »
- Cartes sur les mythes et les faits (annexe 2)

*Remarque pour l'animateur : Avoir une conversation sur la manière de discuter du suicide est l'un des sujets les plus importants à aborder après avoir établi les attentes du groupe.*

*Dites au groupe : Lorsque l'on parle d'automutilation et de suicide, on doit le faire d'une certaine manière.*

*Montrez l'affiche au groupe et passez en revue chaque partie. Si les participants sont à l'aise, ils peuvent faire la lecture à tour de rôle.*



## NOTRE MANIÈRE DE DISCUTER DE L'AUTOMUTILATION ET DU SUICIDE EST IMPORTANTE

Ne pas dire...	Pourquoi?	Dire plutôt...
Suicide réussi Suicide non réussi	Parce que le mot « réussi » est un terme positif qui ne devrait pas être utilisé pour décrire une tragédie.	S'est suicidé(e) Est mort(e) par suicide S'est enlevé la vie
A commis un suicide Commettre un suicide	Cette expression donne l'impression d'un crime.	S'est suicidé(e) Est mort(e) par suicide S'est enlevé la vie
Tentative échouée Tentative ratée	Cette expression indique que le fait que la personne n'est pas morte est un échec, ce qui n'est pas le cas.	Tentative de suicide Tentative non fatale
Suicide social Mission suicide	Ce sont des utilisations incorrectes du mot « suicide ».	Ne pas utiliser le mot « suicide », tout simplement, puisqu'il ne s'agit pas de ce dont on parle.
Se couper Automutilateur	La façon dont une personne fait face à la douleur ne reflète pas son identité. Les personnes qui se mutilent ne se font pas toutes des coupures.	Il est préférable d'utiliser un langage axé sur la personne, par exemple « personne qui se mutilé ».

\* Rappel : Si l'on se rend compte que l'on utilise les mauvais mots, on peut se reprendre sans problème.



## Compréhension de l'automutilation

Expliquez au groupe les faits ci-dessous concernant l'automutilation.

Une fois que les participants ont bien compris la notion de limite, vous pouvez passer aux deux étapes suivantes pour les aider à explorer les limites qu'ils ont établies dans leurs propres relations.

- On parle d'automutilation lorsqu'une personne se blesse volontairement, mais ne veut pas mourir.
- Les méthodes courantes d'automutilation consistent à se couper, se brûler, se gratter la peau ou se frapper.
- Les gens se mutilent pour essayer de faire face à la douleur émotionnelle :
  - o Ils se blessent superficiellement pour se distraire des sentiments douloureux profonds;
  - o Ils veulent ressentir quelque chose, même une douleur physique;
  - o Ils se punissent parce qu'ils se sentent mal dans leur peau;
  - o Ils veulent avoir un sentiment de contrôle;
  - o Ils veulent faire savoir qu'il y a un problème.

- Il peut être difficile d'essayer de comprendre l'automutilation. Voici des signes pouvant indiquer qu'une personne se mutille :

- o Des coupures, des ecchymoses, des brûlures ou des cicatrices sont présentes sur sa peau;
- o Elle dit que ces marques sont dues à des accidents;
- o Elle se couvre le corps, même lorsqu'il fait chaud;
- o Elle présente d'autres changements de comportement.

Rappelez au groupe que vous parlerez des moyens de soutenir une personne plus tard dans la séance.

**DEMANDEZ :** Savez-vous ce que signifie le mot « stigmatisation »?

**Réponses possibles :**

- Juger quelqu'un;
- Parler en mal des gens.

**Dites au groupe :** Le mot « stigmatisation » désignait autrefois une façon de punir les gens comme les criminels. Le stigmate était une marque qu'on leur laissait pour montrer aux autres que ces personnes étaient supposément mauvaises. Aujourd'hui, lorsque l'on parle de stigmatisation, on fait référence au tort causé par la façon dont une personne est jugée.



**DEMANDEZ :** Comment le suicide et l'automutilation sont-ils stigmatisés?

**Réponses possibles :**

- On peut parler en mal des personnes qui ont des pensées ou des idées suicidaires et dire qu'elles sont égoïstes, en quête d'attention et indignes de confiance;
- Elles peuvent être ignorées ou ne pas être prises au sérieux;
- Elles peuvent perdre des amis;
- Les familles des personnes mortes par suicide peuvent ne pas se sentir aussi soutenues que celles des personnes mortes dans d'autres circonstances;
- Les personnes qui ont des pensées ou des idées suicidaires peuvent également être victimes d'autostigmatisation et se sentir encore plus honteuses.

**Dites au groupe :** Lorsque l'on stigmatise le suicide, on complique le fait d'en parler et d'obtenir de l'aide sur le sujet. On a tous la responsabilité d'essayer de mettre fin à la stigmatisation.

**DEMANDEZ :** De quelle façon peut-on réduire la stigmatisation?

**Réponses possibles :**

- Utiliser des mots différents pour en parler;
- Ne pas plaisanter sur le sujet;
- Si quelqu'un parle de se faire du mal, le prendre au sérieux;
- S'informer.



### ACTIVITÉ

#### Mythes et faits

##### Consignes

**Expliquez au groupe :** S'informer sur les mythes et les faits concernant le suicide peut aider à mettre fin à la stigmatisation. Lorsque l'on s'efforce de mettre fin à la stigmatisation, on peut mieux soutenir les personnes qui traversent une période difficile.

- Distribuez les cartes sur les mythes et les faits de la trousse au groupe. En fonction de la taille du groupe, les participants peuvent se retrouver avec plus d'une carte.
- Demandez aux participants de lire à tour de rôle le mythe, puis de retourner la carte pour lire le fait.
- Notez qu'une conversation naturelle peut avoir lieu après la lecture de chaque mythe et fait. Le fait de poser des questions comme « Avez-vous déjà entendu parler de ça? » ou « Qu'est-ce que vous en pensez? » peut aider à lancer la discussion.

Il existe beaucoup d'autres mythes. Après avoir lu les cartes, vous pouvez **DEMANDER** the group if there are any other myths they have heard about.

**Dites au groupe :** Les facteurs de risque sont des éléments qui peuvent inciter une personne à vouloir se faire du mal ou à se suicider. Gardez en tête que la présence de ces facteurs ne signifie pas qu'une personne va se faire du mal.

**Remarque pour l'animateur :** Adaptez l'activité pour les participants qui ne sont pas à l'aise ou qui ont des difficultés avec la lecture à haute voix. D'autres participants peuvent se porter volontaires pour faire la lecture, ou l'animateur peut la faire. L'annexe 2 du présent guide contient des cartes supplémentaires pouvant être copiées au besoin.

**Remarque pour l'animateur :** La dernière partie de ce module consiste à comprendre les raisons pour lesquelles certaines personnes veulent se suicider. Il peut être particulièrement difficile d'aborder ce contenu. Rappelez aux participants qu'ils auront l'occasion de parler de la manière dont ils peuvent s'aider, eux-mêmes et les uns les autres, après la discussion.



**DEMANDEZ :** Quels éléments, selon vous, peuvent mettre une personne en danger?

Consultez la liste suivante et faites part des points que le groupe n'a pas trouvés seul :

- Trouble de santé mentale comme la dépression ou l'anxiété;
- Problèmes de consommation d'alcool ou de drogues;
- Tentatives de suicide antérieures;
- Automutilation (sans désir de mourir);
- Faible estime de soi;
- Solitude;
- Stress facile;
- Problèmes scolaires;
- Intimidation ou discrimination;
- Membres de la famille ou amis morts par suicide;
- Problèmes familiaux;
- Soutien limité en santé mentale.

**DEMANDEZ :** Quels sont les signes pouvant indiquer qu'une personne veut mettre fin à ses jours?

**Réponses possibles :**

- Formulation de menaces;
- Lettre et plan de suicide;
- Tentatives antérieures;
- Prise de dispositions finales :
  - o Planification de funérailles, don d'objets spéciaux, etc.;
- Obsession pour la mort :
  - o Personne qui parle de la mort, ou dessine, lit ou écrit beaucoup sur le sujet, par exemple;
- Changements de comportement, d'apparence, de façon de penser ou de sentiments :
  - o Personne qui, par exemple, est en proie à la dépression, s'éloigne de ses amis et de sa famille, donne des objets personnels, ou refuse de participer à des activités qu'elle aimait auparavant, etc.



## MODULE 2

# Recherche d'aide et soutien aux autres

### OBJECTIFS

- Apprendre à soutenir une personne qui pourrait être suicidaire
- Apprendre l'importance des limites dans le soutien aux autres
- Explorer les moyens d'obtenir de l'aide en cas de besoin

**APPROCHE PÉDAGOGIQUE :** Discussion de groupe et activité d'écriture

### MATÉRIEL

- Feuille d'activité « Discussions difficiles » (annexe 3; préparez des copies à l'avance)
- Crayons ou stylos
- Tableau de papier ou tableau blanc et marqueurs (facultatif)



## Introduction

Maintenant que tout le monde en sait plus sur le langage approprié, les mythes, les faits et les raisons pour lesquelles les gens peuvent vouloir se suicider, on peut passer à la discussion sur la façon dont on peut s'aider soi-même et aider les autres pouvant être en difficulté.

**Dites au groupe :** Si quelqu'un veut parler d'automutilation ou de suicide, il peut être difficile de trouver la bonne chose à faire ou à dire. N'oubliez pas que chaque situation est différente et qu'il en va de même pour chaque conversation sérieuse avec une personne.

## ACTIVITÉ

### Discussions difficiles

#### Consignes

- Distribuez les feuilles de travail aux participants.
- Lisez le contenu des feuilles à haute voix ou demandez aux participants de se porter volontaires pour le faire.
- Donnez aux participants quelques minutes pour indiquer les réponses sur leur feuille.
- Une fois que le groupe a terminé de rédiger ses réponses, passez en revue chaque question et laissez les participants faire part de leur réponse.
- Remarque : Vous pouvez adapter cette activité pour en faire une discussion de groupe plutôt qu'une activité impliquant l'écriture des réponses.

Vous trouverez ci-dessous quelques réponses possibles à l'activité « Discussions difficiles ».

#### 1. Dites ce que vous voyez.

Quels changements avez-vous remarqués? Demandez à la personne si elle va bien. Écrivez un exemple de formulation :

*« J'ai remarqué que tu as arrêté de jouer au basket et je sais que tu adorais ça. Est-ce que tout va bien? ».*

*« Tu m'as manqué à l'école la semaine dernière. Je voulais vérifier si tu allais bien. »*

*« Tu n'as pas l'air d'être toi-même. Est-ce qu'il se passe quelque chose dont tu aimerais parler? ».*

#### 2. Montrez que vous tenez à la personne.

Dites à la personne que vous êtes là pour elle d'une manière ou d'une autre. Gardez en tête qu'il peut s'agir de mots, d'un message texte ou d'une autre action visant à montrer que vous tenez à elle. Écrivez un exemple de la façon de montrer que vous tenez à une personne :

*« Parle-moi quand tu seras prêt. »*

*« Je peux te faire un câlin? »*

*« Aimerais-tu qu'on se voie après l'école? »*

#### 3. Écoutez la personne attentivement.

Écoutez-la vraiment. Ce n'est pas le moment de parler de vous-même et de dire ce que vous avez envie de dire. Essayez de penser à ce qu'elle ressent. Écrivez un exemple de la façon de montrer que vous écoutez vraiment une personne :

*Ranger son téléphone quand on est avec la personne.*

*Poser des questions au lieu de parler de soi-même.*



#### **4. Reconnaissez votre rôle; ne jugez pas et ne sermonnez pas la personne, et ne minimisez pas ses expériences.**

Vous êtes une personne qui se préoccupe d'une autre, mais vous n'êtes pas un professionnel. Vous êtes là pour écouter et soutenir, mais pas pour proposer une thérapie.

Il se peut que vous ne compreniez pas les sentiments de la personne, mais ce n'est pas votre rôle de la juger. Votre rôle est de l'aider à se sentir écoutée.

Essayez de ne pas donner votre avis à moins qu'elle ne vous le demande.

Ne minimisez pas ses sentiments en disant des choses comme « Ça ne peut pas être si grave que ça », même si vous essayez de la réconforter. Ses sentiments sont réels et elle ne veut probablement pas qu'on lui dise que sa réaction est exagérée.

Quelles sont les autres choses qu'une personne peut dire et qui peuvent donner l'impression qu'elle juge ou sermonne une autre personne ou qu'elle minimise ses expériences?

« *Si tu penses que cette situation est grave, essaie de vivre MA vie.* »

« *Tu dois juste passer à autre chose.* »

« *Tu dois plutôt choisir d'être heureux.* »

#### **5. Orientez la personne vers de l'aide.**

En tant que personne qui se préoccupe d'une autre, vous pouvez l'aider à trouver d'autres moyens d'obtenir du soutien. Vous pouvez également lui demander comment vous pouvez l'aider à trouver du soutien et vous aurez peut-être des idées. Notez-en quelques-unes sur la façon dont vous pouvez orienter une personne vers des ressources d'aide :

*Accompagner la personne pour aller voir le conseiller scolaire.*

*Chercher en ligne avec elle les ressources disponibles dans la collectivité.*

#### **Conseils supplémentaires sur la réponse à l'automutilation**

- Essayez de ne pas vous montrer choqué si vous voyez des signes d'automutilation.
- Ne jugez pas la personne.
- Écoutez-la et faites-lui savoir que vous tenez à elle.
- Informez-vous sur l'automutilation (cette séance est un excellent point de départ).
- Encouragez la personne à parler à un adulte de confiance.
- Il est bouleversant de voir l'un de ses proches en difficulté, alors n'hésitez pas à chercher de l'aide pour vous aussi.

#### **Demander de l'aide**

**Dites au groupe :** Savoir demander de l'aide est une compétence importante dans la vie, mais certaines personnes ont du mal à le faire.

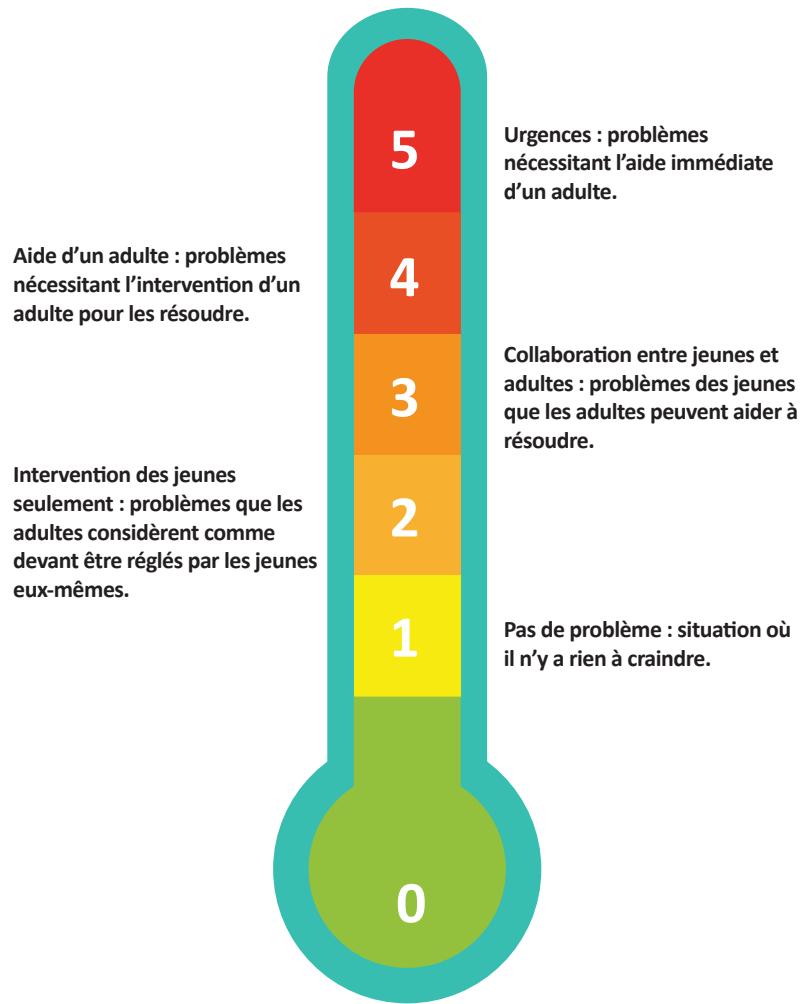
**DEMANDEZ :** Pourquoi pensez-vous qu'il peut être difficile de demander de l'aide?

Réponses possibles :

- On est gêné;
- On ne veut pas déranger les gens;
- On pense que c'est un signe de faiblesse.

**Dites au groupe :** Il y a certaines situations que l'on peut régler soi-même, il y en a d'autres pour lesquelles il vaut mieux demander l'aide d'un adulte de confiance, et enfin, il y a des cas d'urgence qui nécessitent l'aide d'un professionnel.

Montrez au groupe l'affiche du thermomètre d'aide.  
(Adapté de Driscoll, 2021)



**DEMANDEZ :** Quels exemples de problèmes pouvez-vous donner pour chaque partie de l'échelle?

*Remarque :* Si le groupe a du mal à réfléchir à des scénarios, vous trouverez quelques suggestions ci-dessous.

1. Vous aimez les cours d'art. (Pas de problème.)
2. Vous rendez souvent les livres empruntés à la bibliothèque en retard. (Vous devez régler ce problème par vous-même.)
3. Vous avez des difficultés en cours de mathématiques. (C'est un problème de jeunes qu'un adulte peut aider à résoudre.)
4. Vous avez remarqué que votre ami se mutile. (C'est une situation nécessitant l'aide d'un adulte.)

5. Votre ami dit qu'il veut mourir et qu'il a un plan. (Urgence.)

Ensuite, **DEMANDEZ** aux participants : « À quelles personnes de confiance pouvez-vous demander de l'aide? »

Vous pouvez noter leurs suggestions sur un tableau blanc ou un tableau de papier.

Parmi les réponses possibles, citons les suivantes : membres de la famille, amis, enseignants, entraîneurs, aînés, conseillers, etc.

*Remarque :* Cette conversation peut être difficile pour les jeunes qui se sentent isolés et qui n'ont pas l'impression d'être bien soutenus. Soyez sensible à ces expériences et proposez de leur parler ultérieurement pour explorer les ressources de soutien.



## Demander de l'aide étape par étape

**Dites au groupe :** Demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse. Vous pouvez suivre quelques étapes pour vous aider à demander de l'aide. En groupe, lisez chaque étape à haute voix ou demandez aux jeunes de les lire à tour de rôle.

### Étape 1 : choisissez la meilleure personne à qui parler.

- Pensez à une personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise de parler et qui pourrait vous aider à résoudre le type de problème que vous rencontrez.

### Étape 2 : pensez à ce que vous voulez en retirer.

- Vous est-il déjà arrivé de vouloir qu'on vous ÉCOUTE seulement et qu'on finisse par vous donner des conseils que vous n'aviez pas demandés? Ou voulez-vous des conseils? Pensez-y à l'avance pour avoir plus de chances de voir vos besoins satisfaits.

### Étape 3 : choisissez un moment et un lieu.

- Assurez-vous que la personne a du temps à vous consacrer et choisissez un endroit où vous vous sentez à l'aise.

### Étape 4 : racontez à la personne votre situation et demandez-lui ce dont vous avez besoin.

- Personne ne peut lire dans les pensées. Racontez à la personne votre situation et faites-lui savoir si vous avez besoin de conseils ou simplement d'une oreille attentive. De cette façon, elle saura davantage comment elle peut vous aider.



## MODULE 3

# Renforcement de la résilience et adaptation

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre ce qu'est la résilience
- Explorer les façons de faire preuve de résilience
- Examiner et célébrer les qualités positives

**APPROCHE PÉDAGOGIQUE :** Discussion de groupe et activité de création

### MATÉRIEL

- Papier
- Ciseaux
- Autocollants
- Ruban adhésif
- Crayons de couleur
- Modèle de boîte
- Document « Mes dons de la vie » (annexe 4)



**Dites au groupe :** La vie peut être très difficile parfois. Faire preuve de résilience signifie que vous pouvez traverser des moments très difficiles dans la vie et vous en sortir. Parmi les autres façons de comprendre la résilience, citons la capacité à rebondir après une situation stressante et à faire de son mieux pour passer la journée.

**DEMANDEZ :** Connaissez-vous une personne qui a vécu des moments difficiles et qui se porte toujours bien?

**Remarque pour l'animateur :** La résilience peut être différente selon les personnes. Les jeunes de la séance peuvent citer des personnes qui ne semblent pas résilientes, mais qui le sont. Par exemple, les personnes qui consomment des substances pour faire face à un traumatisme sont résilientes, même si leur façon de faire n'est pas particulièrement saine.

**DEMANDEZ :** De quelle façon peut-on essayer d'être résilient?

#### Réponses possibles :

- Prenez soin de vous
- Parlez à une personne de confiance
- Trouvez des activités saines qui calment
- Apprenez de vos erreurs
- Poursuivez vos efforts
- Concentrez-vous sur les éléments qu'on peut changer plutôt que sur ceux qu'on ne peut pas

#### Activité sur les dons de la vie

Cette activité peut contribuer à renforcer la résilience en amenant les participants à examiner leurs forces, leurs stratégies d'adaptation saines et les ressources positives de leur vie.

**Remarque pour l'animateur :** Il est recommandé d'essayer l'activité avant de la présenter au groupe afin de pouvoir l'expliquer clairement.

#### Consignes

- Remettez à chaque participant le modèle de boîte des dons et la feuille « Mes dons de la vie », ainsi que des ciseaux, de la colle, du matériel de bricolage provenant de la trousse, ou tout autre élément accessible.
- Guidez le groupe dans le processus de fabrication de la boîte.
- Demandez au groupe de remplir la feuille « Mes dons de la vie » et de découper les bandes de papier.
- Si les participants se sentent à l'aise, ils peuvent faire part de ce qu'ils écrivent sur leur feuille ou aider les autres qui ont du mal à trouver des idées.
- Si certains participants ne savent pas quelle réponse inscrire, dites-leur simplement qu'ils pourront terminer plus tard, quand ils en auront trouvé une.
- Ils peuvent mettre leurs dons à l'intérieur de la boîte des dons lorsqu'ils ont terminé.

**Dites au groupe :** Vous avez de nombreux dons à offrir dans la vie. Vous pouvez ouvrir cette boîte chaque fois que vous pensez avoir besoin d'un rappel de vos dons. Vous pouvez également ajouter d'autres dons lorsqu'ils vous viennent en tête.



## MODULE 4

### Exploration des ressources

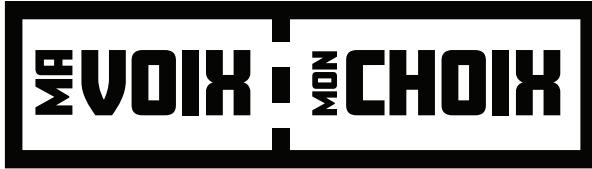
#### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- En savoir plus sur les ressources communautaires
- Explorer les ressources en ligne

**APPROCHE PÉDAGOGIQUE :** Discussion de groupe et activité en ligne (si les ressources le permettent)

#### MATÉRIEL

- Liste de ressources du guide du participant
- Ordinateur et projecteur (si possible)



**DEMANDEZ :** Si vous êtes inquiet pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre, où pouvez-vous obtenir de l'aide dans la collectivité?

L'animateur peut demander des commentaires de la part du groupe qui peut, au choix, consulter le guide du participant.

Consultez les ressources en ligne ci-dessous et explorez-les en groupe, ou recommandez aux participants de les consulter eux-mêmes.

#### **CAMPAGNE « WE MATTER » (NOUS COMPTONS)**

**Dites au groupe :** C'est un site destiné aux jeunes autochtones qui éprouvent des difficultés ou qui connaissent quelqu'un dans une telle situation. Tout le monde peut tirer parti des informations de ce site, qu'il soit autochtone ou non.

<https://wemattercampaign.org/fr>

#### **“JEUNESSE, J’ÉCOUTE”**

Jeunesse, J'écoute est le seul service canadien qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes.

<https://jeunessejecoute.ca/>.

#### **“TEL-JEUNES”**

Cet organisme basé au Québec offre des ressources d'aide en ligne comme des textes sur les idées suicidaires et l'automutilation et un espace de discussion avec d'autres jeunes.

<https://www.teljeunes.com/Tel-Jeunes>

L'exploration des ressources en ligne peut être une activité courte ou longue, selon le temps passé sur chaque site Web. Les annexes contiennent également des ressources supplémentaires.

**Remarque pour l'animateur :** Si vous souhaitez visionner avec le groupe des vidéos provenant de l'une des ressources énumérées, il est recommandé de regarder les vidéos et d'en sélectionner quelques-unes avant la séance.



## Conclusion

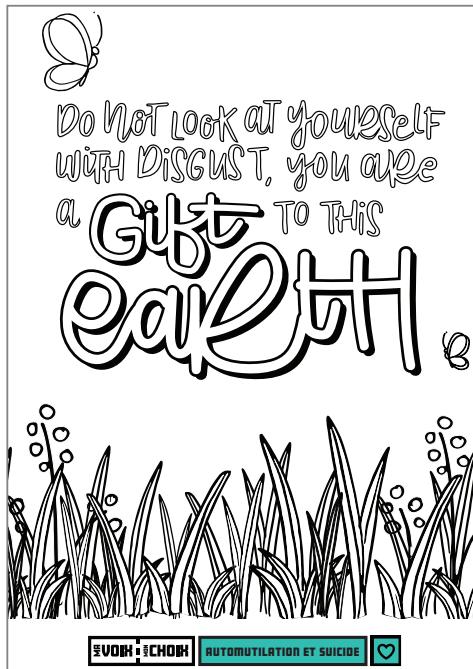
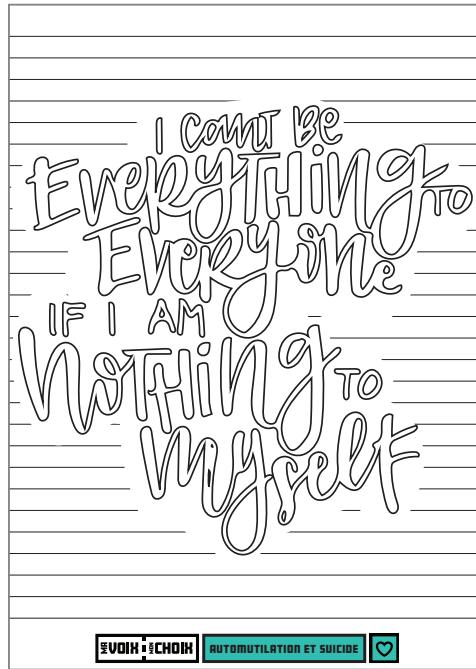
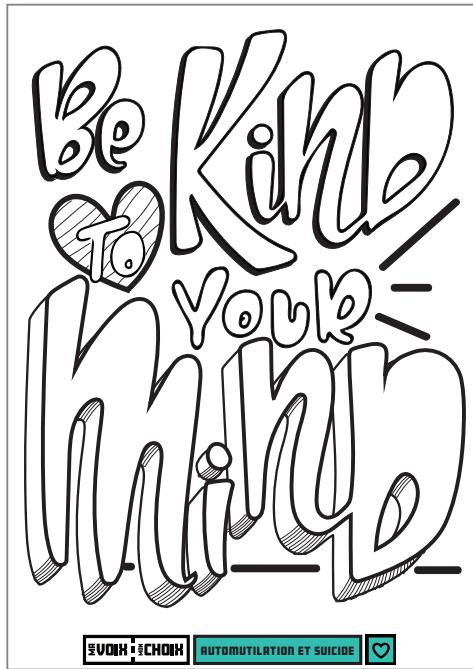
Bravo! Vous avez terminé la trousse! À cette étape-ci, les animateurs peuvent aussi féliciter les jeunes pour être passés au travers des leçons et des activités, et les remercier de leur participation, de leur ouverture et de leur courage pendant les discussions sur ces sujets importants.

L'annexe 6 comporte d'ailleurs une liste de ressources communautaires pour les animateurs et les jeunes qui auraient besoin de soutien à la suite de ces discussions.

Il se peut que les jeunes veuillent discuter des sujets abordés en privé ou à un autre moment. Ce guide comporte une section de ressources additionnelles sur les relations saines qui peuvent être utiles pour ces conversations ou être remises directement aux jeunes.



## ANNEXE 1 : FEUILLES À COLORIER



Images du programme CARE de l'Université de Californie à Riverside



## ANNEXE 2 : CARTES SUR LES MYTHES ET LES FAITS

**MYTHE**  
Les personnes mortes par suicide sont égoïstes.

**FAIT**  
De nombreuses personnes sont poussées à mettre fin à leur vie parce qu'elles pensent être un problème pour les autres.

**MYTHE**  
Le suicide est une solution de facilité.

**FAIT**  
Il n'y a rien de facile dans le suicide.

**MYTHE**  
La plupart des personnes qui se suicident n'ont aucun projet.

**FAIT**  
La plupart des personnes qui pensent au suicide ressassent la même question, à savoir si elles veulent vivre ou mourir.

**MYTHE**  
Parler du suicide à quelqu'un lui donnera envie de passer à l'acte.

**FAIT**  
Parler du suicide à quelqu'un lui donnera davantage envie de partager ce qui le tracasse plutôt que d'en garder le secret.



### MYTHE

Un suicide survient généralement sans avertissement.



### FAIT

Il y a presque toujours des signes précurseurs, mais ils ne sont pas toujours évidents.



### MYTHE

Si quelqu'un veut vraiment se suicider, il n'en parlera pas.



### FAIT

La plupart des gens diront à au moins une personne qu'ils ne vont pas bien ou qu'ils ont l'intention de se tuer. Toutefois, ils ne le diront pas toujours ouvertement. C'est pourquoi il est important de savoir reconnaître les signes.



### MYTHE

On ne peut pas éviter un suicide.



### FAIT

On peut éviter un suicide. Parmi les actions connues pour éviter un suicide, on compte le fait de parler à la personne concernée et les programmes de traitement pour l'aider à faire face à la situation.



### MYTHE

Si l'on prive quelqu'un d'une façon de mettre fin à sa vie, il trouvera un autre moyen de le faire.



### FAIT

Priver quelqu'un d'une façon de se faire du mal peut contribuer à lui sauver la vie. (Remarque : Il faut demander l'aide de quelqu'un si une arme, comme un pistolet, doit être retirée.)



### MYTHE

Seuls certains groupes de personnes pensent au suicide.



### FAIT

N'importe qui peut penser au suicide.



### MYTHE

Les personnes qui parlent de suicide essaient d'inciter les gens à faire ce qu'elles veulent.



### FAIT

Les personnes qui parlent de suicide sont souvent en souffrance et ont besoin de soutien. Il est inutile de dire qu'elles le font uniquement parce qu'elles veulent quelque chose. Si quelqu'un parle de suicide, il faut toujours le prendre au sérieux.



## ANNEXE 3 : DISCUSSIONS DIFFICILES – QUE FAIRE SI VOUS ÊTES INQUIET POUR QUELQU'UN?

(Adapté des règles d'or de l'organisme Être là)

### 1. Dites ce que vous voyez.

Quels changements avez-vous remarqués? Demandez à la personne si elle va bien. Écrivez un exemple de formulation :

---

---

### 2. Montrez que vous tenez à la personne.

Dites à la personne que vous êtes là pour elle d'une manière ou d'une autre.

Gardez en tête qu'il peut s'agir de mots, d'un message texte ou d'une autre action visant à montrer que vous tenez à elle. Écrivez un exemple de la façon de montrer que vous tenez à une personne :

---

---

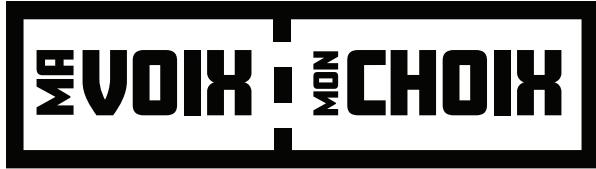
### 3. Écoutez la personne attentivement.

Écoutez-la vraiment.

Ce n'est pas le moment de parler de vous-même et de dire ce que vous avez envie de dire. Essaie de penser à ce qu'elle ressent. Écrivez un exemple de la façon de montrer que vous écoutez vraiment une personne :

---

---



#### **4. Reconnaissez votre rôle; ne jugez pas et ne sermonnez pas la personne, et ne minimisez pas ses expériences.**

Vous êtes une personne qui se préoccupe d'une autre, mais vous n'êtes pas un professionnel. Vous êtes là pour écouter et soutenir, mais pas pour proposer une thérapie.

Il se peut que vous ne compreniez pas les sentiments de la personne, mais ce n'est pas votre rôle de la juger. Votre rôle est de l'aider à se sentir écoutée.

Essayez de ne pas donner votre avis à moins qu'elle ne vous le demande.

Ne minimisez pas ses sentiments en disant des choses comme « Ça ne peut pas être si grave que ça », même si vous essayez de la réconforter. Ses sentiments sont réels et elle ne veut probablement pas qu'on lui dise que sa réaction est exagérée.

Quelles sont les autres choses qu'une personne peut dire et qui peuvent donner l'impression qu'elle juge ou sermonne une autre ou qu'elle minimise ses expériences?

---

---

---

#### **5. Orientez la personne vers de l'aide.**

En tant que personne qui se préoccupe d'une autre, vous pouvez l'aider à trouver d'autres moyens d'obtenir du soutien.

Vous pouvez également lui demander comment vous pouvez l'aider à trouver du soutien et vous aurez peut-être des idées. Notez-en quelques-unes sur la façon dont vous pouvez orienter une personne vers des ressources d'aide :

---

---

---



## ANNEXE 4 : ACTIVITÉ SUR LES DONS DE LA VIE

La création d'une boîte axée sur la gentillesse est un moyen simple et amusant de donner un regain d'énergie positive à soi-même ou à un proche.

**Étape 1 :** Utilisez les pages de construction de la boîte des dons de la vie et de son couvercle et pliez-les selon les instructions. Vous pouvez également utiliser deux feuilles de papier au choix, à condition qu'elles soient carrées et de même taille.

**Étape 2 :** Remplissez la feuille de messages avec des énoncés personnalisés ou écrivez vos messages sur une feuille séparée.

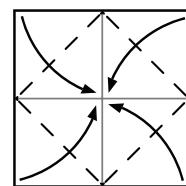
**Étape 3 :** Découpez vos messages et mettez-les dans la boîte.

**Étape 4 :** Décorez, emballez ou fermez la boîte avec un ruban (facultatif).

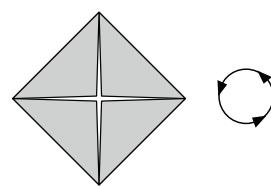
**Étape 5 :** Ouvrez la boîte et lisez les messages à l'intérieur lorsque vous avez besoin d'un remontant.

BOÎTE

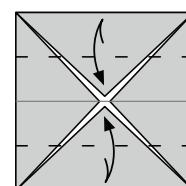
1



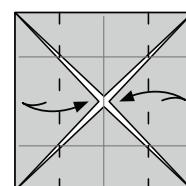
2



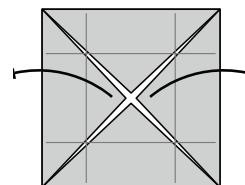
3



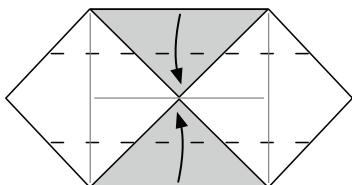
4



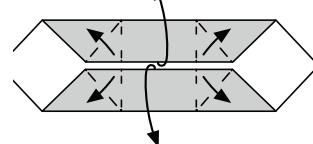
5



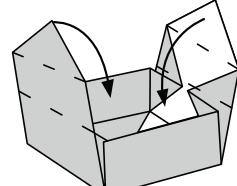
6

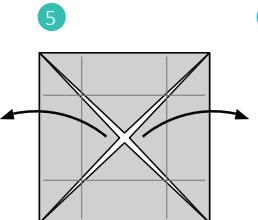
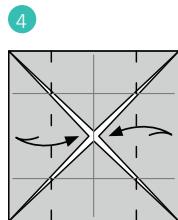
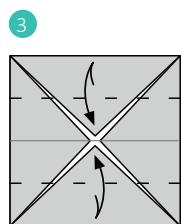
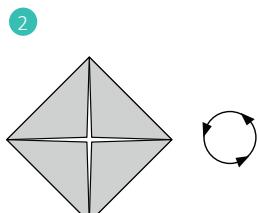
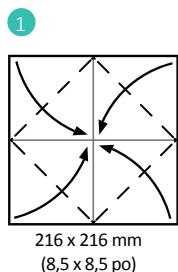


7

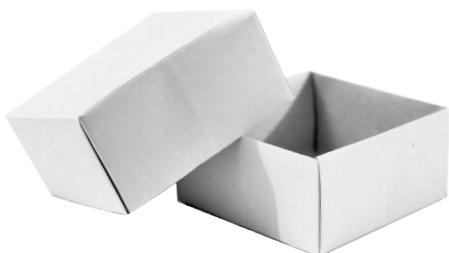
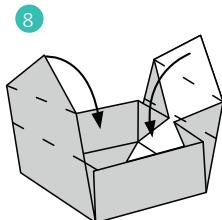
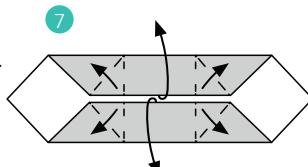
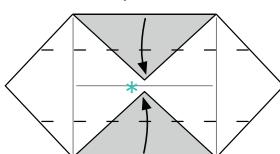


8



**COUVERCLE DE LA BOÎTE**

6 \* Veillez à laisser de l'espace entre ces deux coins pour que le couvercle convienne parfaitement à votre boîte.





## ANNEXE 4 : ACTIVITÉ SUR LES DONS DE LA VIE (SUITE)

Ma plus grande force :

Quelque chose qui me fait rire :

Un endroit où j'adore aller :

Une activité que j'aime :

Une chanson qui me fait du bien :

Un livre, une émission télévisée ou un film qui me fait du bien :

Quelque chose qui me fait éprouver de la reconnaissance :

Quelque chose qui me donne de la fierté :

Un bon souvenir :

Une personne qui m'apporte du bonheur :

Une personne à qui je peux parler :



## ANNEXE 5 : RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### Jeunesse, J'écoute

- Site Web : <https://www.ywcanwt.ca/>
- Téléphone : 1-800-668-6868
- Message texte : 686868
- Service d'intervention Clavardage en direct : <https://jeunessejecoute.ca/service-d-intervention-clavardage-en-direct>

### Programme de counseling communautaire (PCC) des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/programme-de-counseling-communautaire-pcc-des-tno>
- Téléphone : 867-767-9061
- Courriel : [mha@gov.nt.ca](mailto:mha@gov.nt.ca)

### Ligne d'aide des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>
- Téléphone : 1-800-661-0844

### Rainbow Coalition de Yellowknife

- Site Web : <http://www.rainbowcoalitionyk.org/>
- Téléphone : 867-444-7295
- Courriel : [info@rainbowcoalitionyk.org](mailto:info@rainbowcoalitionyk.org)



## ANNEXE 6 : RESSOURCES SUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Page « Prévenir le suicide : Signes précurseurs et moyens d'obtenir de l'aide » du gouvernement du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/signes-precurseurs.html>

(Commission de la santé mentale du Canada, 2019)

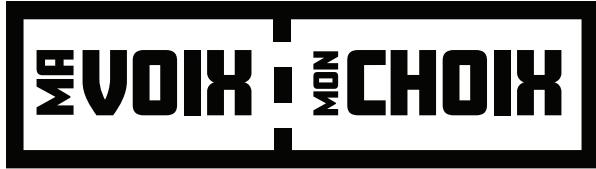
<https://commissionsantementale.ca/ce-que-nous-faisons/prevention-du-suicide/>

(Administration des services de toxicomanie et de santé mentale)

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sante-psychologique/Idees-suicidaires>

(Centre des ressources sur la prévention du suicide)

<https://fr.suicideprevention.ca/>



## ANNEXE 7 : AUTRES RESSOURCES POUR LES ANIMATEURS ET LES PARTICIPANTS

### AMAZE

Ce site Web déborde de ressources éducatives gratuites et ludiques (vidéos, trousseaux d'outils, plans de cours, etc.) sur la sexualité pour les jeunes, les parents, les responsables et les éducateurs.

<https://amaze.org/>

### ESPACEVITAL<sup>MC</sup>

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store. Entrez le code XXQTGPUE pour un accès illimité.

<https://app.breathingroom.me/registration?code=XXQTGPUE>

### 7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

### ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental et qui s'adressent aux personnes de tous âges et issues de divers horizons. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>



## RÉFÉRENCES

Bell Canada. (2021). « La trousse Bell Cause pour la cause ».

Accessible au :

<https://cause.bell.ca/fr/trousse>.

Association canadienne pour la santé mentale (2021). « Self harm ».

Accessible au : <https://cmha.bc.ca/documents/self-harm-2/>.

« Understanding and finding help for self-harm ».

Accessible au : <https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-and-finding-help-for-self-harm/>.

Connecticut Suicide Advisory Board, 2017. « Youth suicide prevention: a resource for teachers, staff & administrators ».

Accessible au : [https://novascotia.cmha.ca/wp-content/uploads/2019/12/7\\_Youth-Suicide-Prevention-Resource-Guide-Sept2017-3.pdf](https://novascotia.cmha.ca/wp-content/uploads/2019/12/7_Youth-Suicide-Prevention-Resource-Guide-Sept2017-3.pdf).

Driscoll, L., 2021. « Helping students understand their support system ». Social Emotional Workshop.

Accessible au : <https://www.socialemotionalworkshop.com/sel-skills-support-system/>

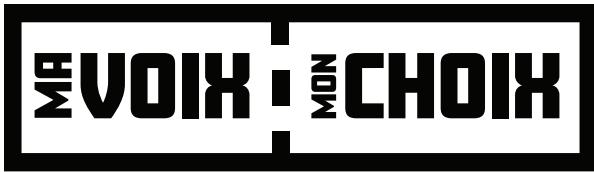
Deployment Psychology, s.d. « 10 myths and facts about suicide ».

Accessible au : [https://deploymentpsych.org/system/files/member\\_resource/Suicide\\_Myths\\_Facts\\_Infographic\\_0.pdf](https://deploymentpsych.org/system/files/member_resource/Suicide_Myths_Facts_Infographic_0.pdf)

Gouvernement de l'Alberta, 2020. « Pathways to hope: best practices in suicide prevention for Alberta schools ». Accessible au : [http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed\\_Toolkit.pdf](http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit.pdf)

Agence de la santé publique du Canada, 2008. Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle.

Accessible au : <https://open.alberta.ca/dataset/71ab7d6a-d469-4958-9512-e4e50ca8e2a7/resource/07e6ec0a-76ce-4976-850a-0da770a9a107/download/edc-pathways-to-hope-best-practices-in-suicide-prevention-2020.pdf>



Jack.org. 2021. Être là. Accessible au : <https://bethere.org/Home>.

Joshi, S.V., Ojakian, M., Lenoir, L. et Lopez, J., 2017. « Toolkit for mental health promotion and suicide prevention ». Accessible au : <https://bhsd.sccgov.org/sites/g/files/exjcpb711/files/heard-toolkit-07-01-17.pdf>.

National Institute of Mental Health, 2021. Prévention du suicide.

Accessible au : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention>

Nevada Division of Public and Behavioral Health (DPBH) Office of Suicide Prevention, 2021. « The myths and facts of youth suicide ». Accessible au : <https://suicideprevention.nv.gov/Youth/Myths/>

Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles, 2014. « Youth suicide prevention at school: a resource for school mental health leadership teams ». Accessible au : <https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2018/03/SMHA-YouthSuicidePrevention-SchoolResource-English-forweb.pdf>

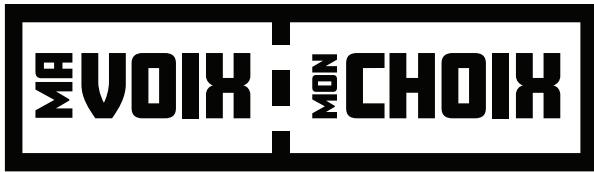
South African Depression and Anxiety Group, 2021. « Teen suicide prevention ». Accessible au : [https://www.sadag.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3166&Itemid=542#suicide-language-guide](https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=3166&Itemid=542#suicide-language-guide)

Stone, D.M., Holland, K.M., Bartholow, B., Crosby, A.E., Davis, S., et Wilkins, N., 2017. « Preventing suicide: a technical package of policy, programs, and practices ». Atlanta, Géorgie : National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

White, J., 2016. « Preventing youth suicide: a guide for practitioners ». Accessible au : [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/preventing\\_youth\\_suicide\\_practitioners\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/preventing_youth_suicide_practitioners_guide.pdf)

Young Minds, 2021. Reaching out for help.

Accessible au : <https://www.youngminds.org.uk/young-person/your-guide-to-support/reaching-out-for-help/>



## **AUTOMUTILATION ET SUICIDE**



# NOTES





Government of | Gouvernement des  
**Northwest Territories**  
**Territoires du Nord-Ouest**

