

La Stratégie numérique en prévention du suicide du Québec :

profils et perceptions des utilisateurs

Conférence dans le cadre
des conférences
de l'IUPLSSS
10 octobre 2023

Louis-Philippe Côté, Ph. D.
Chercheur en psychologie communautaire
Centre de Recherche et d'Intervention sur
le Suicide, Enjeux éthiques et
pratiques de fin de vie

Julie Lane, Ph. D., M.A.
Professeure, Université de Sherbrooke
Directrice du Centre RBC d'expertise
universitaire en santé mentale

Contexte

En 2017, le gouvernement du Québec a confié le mandat à l'Association Québécoise de Prévention du Suicide (AQPS) de mettre sur pied une Stratégie Numérique de Prévention du Suicide (SNPS).

Objectifs de la SNPS:

- Informer la population à propos du suicide et des ressources en santé mentale;
- Repérer les personnes vulnérables au suicide sur Internet;
- Offrir de l'intervention en ligne à des gens qui utilisent peu les services d'aide traditionnels.

Contexte

- Vaste démarche de consultation des acteurs québécois de la prévention du suicide (Bazinet et al., 2018).
- Recension des écrits sur l'utilisation du numérique en prévention du suicide (Rassy et collègues, 2021).
- Constat : recourir à un site Internet centralisé qui permettrait de répondre à plusieurs objectifs (informer, repérer, intervenir).
- Développement de la plateforme *Web suicide.ca* et de l'application mobile *Mes outils*.
- Processus de développement appuyé sur la science de l'implantation (Lane et collègues, 2022).

Seront présentés ...

1

Le modèle de prévention de la plateforme suicide.ca

2

Caractéristiques des utilisateurs de suicide.ca

3

Perceptions des utilisateurs concernant suicide.ca et l'application *Mes Outils*

4

Points de vue des intervenants en santé mentale à l'égard de suicide.ca et de l'application Mes Outils



Modèle de prévention de suicide.ca

Stratégies de prévention universelle, sélective et indiquée déployées via la plateforme suicide.ca

Je cherche de l'information ou des conseils, car :



Je pense au suicide >



Je m'inquiète pour un proche >



Je suis endeuillé(e) par suicide >

J'ai besoin d'une aide immédiate :



Communiquer avec un intervenant >

Prévention universelle

- Optimiser la santé pour tous et minimiser les risques de suicide (OMS, 2014).
- Stratégies de prévention du suicide universelle utilisant des technologies numériques (Rassy et al., 2021)
 - Visent généralement à promouvoir la littératie en santé mentale, les comportements de santé et la recherche d'aide.
 - Prennent souvent la forme de sites psychoéducatifs et de campagnes de sensibilisation en ligne.

Stratégies de prévention universelle déployées via suicide.ca

- Optimisation pour les moteurs de recherche
- Pages de psychoéducation
- Pages de blogue
- Promotion de la plateforme sur les réseaux sociaux

01 Faire le point sur sa santé mentale

La première chose à faire pour reprendre le contrôle, c'est de mieux comprendre ce qui nous amène à penser au suicide.

[Comprendre ce que je vis](#)

02 Prendre soin de soi

Quand on pense au suicide, on peut faire plusieurs choses pour se protéger et retrouver son équilibre.

[S'outiller face aux difficultés](#)

03 En parler à ses proches

Demander de l'aide à ses proches, ce n'est pas toujours facile. Il y a différentes façons de s'y prendre.

[Trouver des trucs pour en parler](#)

04 Obtenir des services d'aide

Tous les jours, de nombreuses personnes reçoivent le soutien dont elles ont besoin en contactant des services d'aide professionnels et gratuits.

[Trouver de l'aide](#)

Filtrer par catégories

Toutes les catégories



et / ou

Faire la recherche

Entrer un mot-clé



Rechercher un article



Aide suicide : obtenir de l'aide en ligne sur suicide.ca

Démystifier le suicide



Accompagner un enfant qui vit un deuil par suicide

S'informer sur le suicide



Annoncer un décès par suicide à un enfant

S'informer sur le suicide



Épuisement professionnel et idées suicidaires : le témoignage d'Annik

Raconter vos histoires



5 mythes sur les personnes suicidaires

Démystifier le suicide



Est-ce normal d'avoir des idées noires?

Démystifier le suicide



1 ... 4 5





Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)



Introduction

Besoin d'aide? Services 24/7 partout au Québec :
www.suicide.ca (téléphone, texto, clavardage)

- Page · Organisme à but non lucratif
- 5400, boulevard des Galeries, local 575, Quebec, QC, Canada, Quebec
- communaute@aqs.info
- aqs.info
- Évaluation · 4,7 (290 avis)

Photos

[Afficher toutes les photos](#)

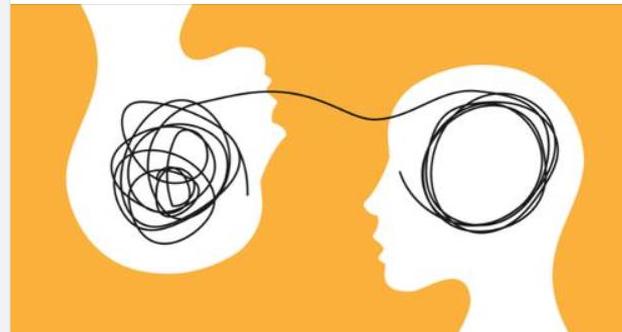
Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)

23 août ·

Plusieurs mythes répandus peuvent nous influencer quand on se trouve face à un proche qui vit de la détresse. Les connaissez-vous?

<https://suicide.ca/.../5-mythes-a-deconstruire-pour-mieux...>

----... [Afficher la suite](#)



SUICIDE.CA

5 mythes à déconstruire pour mieux aider une personne suicidaire



48

46 partages

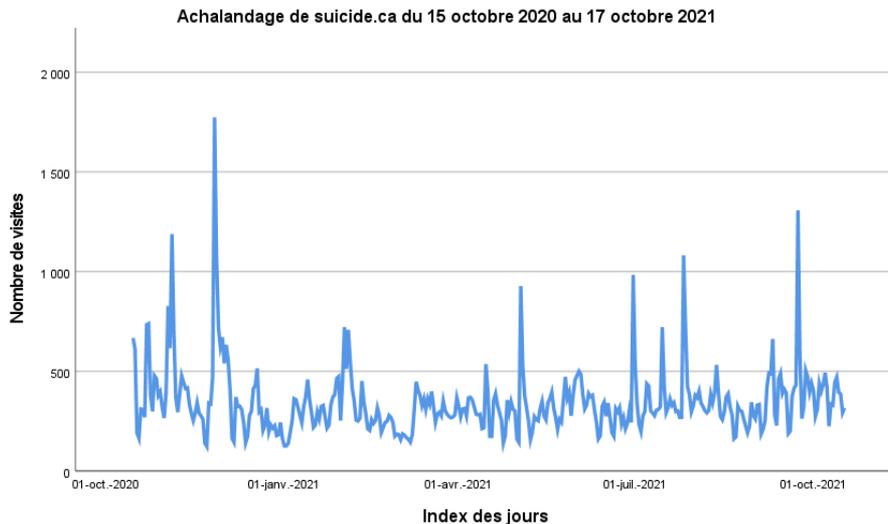
Restez en contact avec Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) sur Facebook

Se connecter

ou

Créer un compte

Activités de promotion de suicide.ca sur les médias sociaux



Date	Visites	Événements
2020-10-15	667	Publication sur la page Facebook de l'AQPS
2020-10-22	734	Publication sur la page Facebook de l'AQPS
2020-11-02	828	Événement inconnu (Acquisition par Facebook majoritairement)
2020-11-04	1188	Événement inconnu (Acquisition directe principalement)
2020-11-26	1774	Plusieurs publications et entrevues dans les médias au sujet de suicide.ca
2021-02-01	722	Semaine de prévention du suicide
2021-02-03	708	Semaine de prévention du suicide
2021-05-03	928	Publication sur la page Facebook de l'AQPS
2021-06-30	984	Publication sur la page Facebook de l'AQPS
2021-07-15	722	Envoi massif de courriels à des organismes afin de faire découvrir suicide.ca
2021-07-26	1082	Publication sur la page Facebook de l'AQPS
2021-09-10	663	Journée mondiale de la prévention du suicide
2021-09-23	1308	Publication sur la page Facebook de l'AQPS

Prévention sélective

Les stratégies de prévention sélective s'adressent à des groupes ou des communautés spécifiques (OMS, 2014):

- Développées sur la base de caractéristiques sociodémographiques, géographiques ou encore en fonction de la prévalence de facteurs de risque au suicide (OMS, 2018);
- Peuvent s'adresser à des personnes qui ne manifestent pas de comportements suicidaires, mais qui présentent des vulnérabilités au suicide (OMS, 2014).

Prévention sélective

Stratégies de prévention du suicide sélective utilisant des technologies numériques visent généralement (Rassy et al., 2021):

- Le repérage d'internautes suicidaires;
- L'offre de programmes d'autogestion de la santé mentale.

Stratégies de prévention sélective déployées via suicide.ca

- Fiches d'information sur les facteurs de risque associés au suicide
- Publicités ciblées sur Google (AdWords)
- Autoévaluation
- Outils d'autogestion et application mobile

Épuisement professionnel et suicide



Malgré mon énergie et ma personnalité, je n'étais pas à l'abri d'une cassure. L'épuisement professionnel, c'est sournois. Il faut savoir être à l'écoute de soi. Heureusement, j'ai réussi à respecter mes limites et à retrouver un équilibre.



Annik

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

Il peut arriver à tout le monde de se sentir moins motivé par son travail. L'épuisement professionnel (*burn-out*) se produit lorsqu'une personne ressent un sentiment de fatigue intense lié à son travail.





suicide

Tous Actualités Images Vidéos Livres Plus

Environ 1 140 000 000 résultats (0,40 secondes)

Aide proposée

Parlez à quelqu'un aujourd'hui

Parlons Suicide Canada

Horaires : 24/7/365 par téléphone; entre 16h et minuit HE par SMS. Langue plus

1.833.456.4566

Appeler

Site Web officiel

Message texte : 45645

<https://suicide.ca>

Suicide.ca: Aider, informer et prévenir le suicide au Q

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche? Service d'aide aux personnes t suicide. Professionnel et confidentiel, 24/7, partout au Québec.

[Je pense au suicide](#) · [Parlons suicide](#) · [Je suis endeuillé\(e\) par suicide](#) · [À p](#)

<https://suicideactionmontreal.org>

Accueil - Suicide Action Montreal - Prévention du suic

Postvention. Suite à un suicide ou une tentative de suicide dans un milieu milieu scolaire ou tout autre milieu de vie qui est secoué par un



fleuristes montréal



Tous Maps Images Actualités Shopping Plus Paramètres Outils

Environ 12 600 000 résultats (0,67 secondes)

Fleuriste Montréal | \$10 Rabais - Bouquets \$29.95 + | fleuriste.ca

[Annonce](#) www.fleuriste.ca/Montréal (514) 325-0666

Meilleur Prix Garanti. Le Seul Vrai Spécialiste De Fleurs Livraison Le Jour Même. Laissez un de nos Spécialistes vous guider et expérimentez le service Fleuriste.ca. Qualité Prix Imbattable. Ouvert 7 Jours. Livraison La Même Journée. Types: Roses, Gerberas, Lys.

Votre fleuriste à Montréal | Livraison rapide de fleurs

[Annonce](#) www.fleuristevincent.com/Fleurs/Montréal +1 800-649-2389

Profitez de nos services personnalisés depuis 1975 avec notre entreprise familiale. La famille Vincent et son équipe créent pour vous des arrangements de tous les styles. Fleuriste Réputé. Condoléances · Bonne Fete · À partir de 39.99 · Prompt rétablissement Bouquet Creation - dès 39,99 \$ - Coloré, estival · Plus

Fleuriste Montreal | Fleurs à partir de 19,99 \$

[Annonce](#) www.bloomex.ca/ +1 888-912-5666

Livrées le jour même à Montréal. - Commandez maintenant. Fresh Flowers for Less.

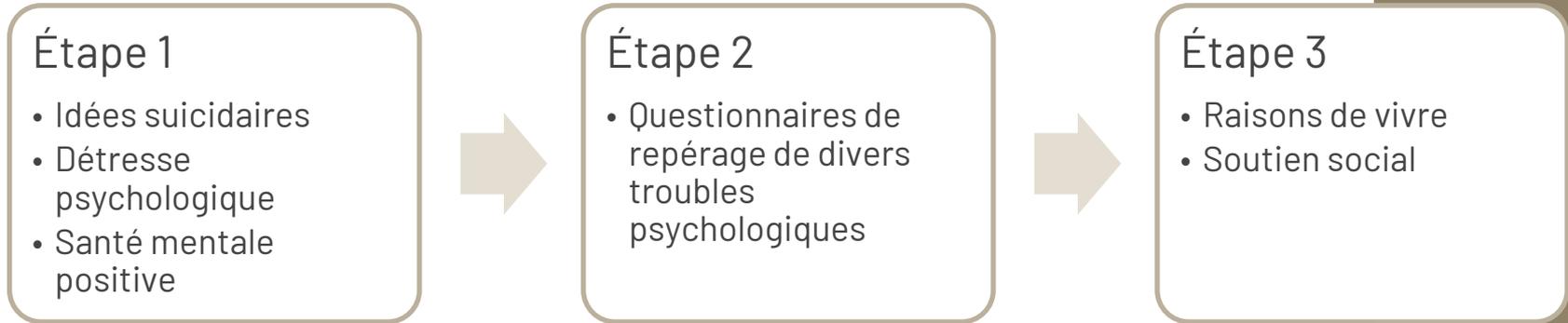
Meilleur Fleuriste à Montréal | Jardin de Mathilde

[Annonce](#) www.lejardindemathilde.ca/

Faites appel à notre service de livraison de fleurs qui dessert tout le Plateau Mont-Royal

	Visites	Pourcentage
Provenance du trafic sur suicide.ca		
Suicide.ca inscrit directement dans la barre de recherche	33 635	32,53 %
Publicité ciblée sur les moteurs de recherche (AdWords)*	25 251	24,42 %
Réseaux sociaux	16 775	16,22 %
Moteurs de recherche (excluant les publicités ciblées)	11 760	11,37 %
Hyperlien sur un autre site Web	9 899	9,57%
Pages de destination		
Page accueil	50 271	40%
Fiches d'information sur facteurs de risque associés au suicide *	20 497	16%
Mes outils (Web et application)	13 717	11%
Articles de blogue	12 124	10%
Pages pour communiquer avec un intervenant	9 892	8%
Autres	9 922	8%
Section pour les proches inquiets	3 860	3%
Section pour les personnes suicidaires	3 056	2%
Section pour les endeuillés par suicide	670	1%
Bottin de ressources	656	1%

Autoévaluation



Construits (questionnaires)	Autoévaluation
Sévérité des idéations suicidaires (SIDAS-FR)	
Absence d'idées suicidaires (0)	868 (34,9%)
Faible sévérité (1-12)	482 (19,4%)
Sévérité moyenne (13-19)	313 (12,6%)
Sévérité élevée (20 et +)	825 (33,2%)
Total	2488 (100%)
Détresse psychologique (K-10)	
Présence probable d'un problème de santé mentale	2721 (87,8%)
Total	3100 (100%)
Troubles psychologiques	
Dépression (QSP)	915 (62,2%)
Bipolarité (MDQ)	89 (6%)
Phobie sociale (SPIN)(n=847)	451 (53,2%)
Anxiété généralisée (PSWQ)	908 (61,7%)
Dépendance : alcool (DEBBAA)	149 (10,1%)
Dépendance : drogues (DEBAD)	246 (16,7%)
Dépendance : jeu de hasard (DEBA-Jeu)	30 (2%)
Dépendance : Écrans (DEBA-Internet)	320 (21,7%)
Stress post-traumatique (PCL-5)	414 (28,1%)

Bienvenue dans Mes outils, où vous trouverez des outils pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale.

On est là 24/7



De quoi ai-je besoin en ce moment ?



Me mettre en action



Me calmer



M'encourager



M'entourer



Me protéger



Journal de bord



Autoévaluation

Prévention indiquée

Visent les personnes qui présentent des idéations suicidaires ou qui ont déjà fait une tentative de suicide (OMS, 2014).

Les stratégies de prévention indiquée utilisant des technologies numériques comprennent (Rassy et collègues, 2021) :

- systèmes de triage et d'évaluations du risque suicidaire en ligne
- psychothérapie en ligne
- interventions de crise par clavardage ou texto
- outils numériques de soutien à l'intervention en face à face

Stratégies de prévention indiquée déployées via suicide.ca

- Service d'intervention par clavardage et texto (24/7)
- Triage du service d'intervention
- Courriels de suivi
 - Messages de réconfort post-intervention
 - Sondages de satisfaction post-intervention (1 semaine/ 4 semaines)

Utilisateurs du service d'intervention

- Utilisateurs qui pensent au suicide = 84,4%
- Femmes = 71.6%.
- Âge entre 18 et 40 ans = 79%
- Utilisateurs s'étant identifiés comme transgenres, non-binaires ou ayant inscrit *Autre* = 7.5%
 - Généralement des jeunes âgés de 25 ans ou moins (83,9%).

Utilisateurs du service d'intervention

Nombre d'utilisateurs (%)

Geste suicidaire dans les prochaines minutes/heures?

Non	1800 (51,6%)
Incertain	972 (27,9%)
Oui	718 (20,6%)
Total	3490 (100%)

SIDAS

Absence d'idée suicidaires (0)	267 (10.2%)
Sévérité faible (1-12)	120 (4.6%)
Sévérité moyenne (13-19)	250 (9.6%)
Sévérité élevée (20 et +)	1969 (75.6%)
Total	2606 (100%)

Perception des intervenants

	L'utilisateur se sent mieux	L'utilisateur se sent davantage en mesure de surmonter ses difficultés
Non	449 (9,8%)	446 (10,1%)
Incertain	1559 (33,8%)	1771 (38,4%)
Oui	2565 (56,1%)	2336 (50,7%)
Total	4573 (100%)	4573 (100%)

Sondage de satisfaction

	Suicidaires	Proches et endeuillés
L'intervenant semblait chaleureux et bienveillant.	237 (91,5%)	87 (95,6%)
Vous vous êtes senti écouté, compris et respecté.	232 (89,5%)	87 (95,6%)
Vous avez pu exprimer vos sentiments.	229 (88,4%)	86 (94,5%)
Vous avez parlé de ce dont vous vouliez parler.	221 (85,3%)	85 (93,4%)
Vous avez trouvé des façons de composer avec une situation ou un problème en particulier.	200 (77,2%)	80 (87,9%)
Vous avez trouvé que la conversation avec l'intervenant vous a aidé.	217 (83,7%)	83 (91,2%)
Vous vous sentez mieux, plus calme ou plus détendu?	214 (82,6%)	85 (93,4%)
Vous vous sentez davantage en contrôle de vos pensées suicidaires?	199 (76,8%)	-
Vous vous sentez davantage en mesure de surmonter vos difficultés?	188 (72,5%)	80 (87,9%)
Total	259 (100%)	91 (100%)

Modèle de prévention de suicide.ca

Prévention universelle	Prévention sélective	Prévention indiquée
Optimisation pour les moteurs de recherche	Fiches d'information sur les facteurs de risque	Intervention par clavardage et texto
Pages de psychoéducation	Publicités ciblées	Triage
Promotion sur les medias sociaux	Autoévaluation	Évaluation du risque suicidaire en ligne (SIDAS-FR)
Blogue	Outils d'autogestion	Courriels de suivi



Perceptions des personnes utilisatrices au regard de suicide.ca et de l'application Mes outils?

Données colligées par des entretiens

- Sollicitation sur suicide.ca et réseaux sociaux
- 121 personnes manifestant un intérêt
- 34 entretiens ont pu être réalisés, dont 33 sont exploitables
- Une majorité de femmes dans l'échantillon (25 femmes et 8 hommes)
- Une moyenne d'âge estimé à environ 33 ans (entre 20 et 63)

Quelques Constats

De multiples motivations de consulter souvent liées à des difficultés en amont (ex. : troubles de santé mentale, etc.).

Ambivalence de certaines personnes : dissimuler leur mal-être versus demander de l'aide.

Deux façons de naviguer :

- Les personnes qui se rendent directement vers le service d'intervention numérique
- Les personnes qui naviguent sur suicide.ca (en cliquant sur la ou les catégories qui les intéressent).

Quelques Points positifs

Bon référencement et bonne diffusion via différents canaux.

Une offre de services qui complète les services existants et qui répond aux valeurs (ex. : écoute, non-jugement, bienveillance):
« *C'est authentique(...) Et je trouve que c'est comme très bienveillant comme approche aussi* » (Ent.32)

La « fonction » de suicide.ca est bien comprise et son design est apprécié

Deux éléments sont recherchés :

- Trouver de l'information (au-delà du sujet du suicide);
 - Parler, échanger avec quelqu'un.
- « *Si tu as vraiment besoin de jaser, à part votre plateforme, j'en connais pas d'autre. Bien moi pour ma part, c'est comme bonifier l'aide qu'on a besoin* » (Ent.23)

Quelques Points d'attention pour le futur

La richesse de suicide.ca demande une « rationalité d'usage » qu'une personne en crise n'a potentiellement pas.

Crainces de certaines personnes qui ont peur de l'envoi des services d'urgence :

« *Je suis plus hésitante, on dirait que j'ai peur (...) que disons qu'ils font venir quelqu'un pour qu'il vienne me chercher et qu'il m'amène à l'hôpital* (Ent.2)

Difficulté de se retrouver dans le bottin de ressources :

« (...) mais la section des ressources, le fait qu'il y ait 47 pages, je pense que j'essayerais d'organiser un peu (...) » (Ent.21)

Présence de tabous entourant le suicide et le titre de la plateforme peut être un frein :

« *Même mes proches j'en parle pas; j'ai une cousine qui a fait une tentative de suicide et c'est juste elle-même qui m'en a parlé sur Facebook, la famille en a pas parlé, la famille a simplement dit... elle va mal* » (Ent.5)

« *j'aime vraiment les outils, mais le fait que ça soit associé à Suicide.ca (...) Comprenez-vous ce que je veux dire? (...) parce que c'est un peu des fois stigmatisant, comprenez-vous ce que je veux dire?* (Ent.22)

Données colligées par sondage / profil

477 personnes répondantes intervenantes en santé mentale ou prévention du suicide

Ordres professionnels	Fréquence	Pourcentage
Ne s'applique pas	74	15,8 %
Ordre des psychologues du Québec	202	43,2 %
Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec	86	18,4 %
Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec	54	11,5 %
Autres (ex. : personnes infirmières, médecins, conseillères d'orientation, étudiantes)	52	11,1 %

Quelques faits saillants

Nécessité de mieux faire connaître : 55,3% des personnes ne connaissent pas suicide.ca et 58% ne connaissent pas Mes outils

Les perceptions sont positives :

- pour les personnes répondantes ayant déjà visité suicide.ca, la satisfaction globale est positive (plus de 90% satisfaites et très satisfaites)
- pour les personnes répondantes ayant déjà visité Mes outils, la satisfaction globale est positive (plus de 80% satisfaites et très satisfaites)

Plusieurs personnes anticipent référer :

- Les probabilités qu'une personne répondante qui a déjà référé sa clientèle à suicide.ca la réfère à nouveau sont très élevées (assez, probablement et définitivement à 97%)
- Sur 260 personnes répondantes, une majorité mentionne une probabilité élevée de référer leur clientèle à suicide.ca pour la première fois (assez, probablement et définitivement à 58%)
- Sur 339 personnes répondantes, 72% déclarent une probabilité élevée de recommander suicide.ca à des collègues.

En conclusion

- Des outils numériques qui répondent aux besoins documentés au début de processus de conception de la SNPS
- Des outils qui se positionnent à différents endroits sur le continuum de la prévention du suicide
 - Préventions universelles, ciblées, indiquées
 - Met en lumière la pertinence de la stratégie de repérage
- Pour en savoir plus, consultez le rapport *Évaluation de l'implantation de la Stratégie numérique en prévention du suicide et de ses effets à court terme* : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/Rapport_VF_2022-06-03.pdf

Références

Bazinet, J., Diaz, L., et Lortie, P. B. (2018). Stratégie numérique sur la prévention du suicide au Québec – Portrait des pratiques actuelles et des besoins. Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux, Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.
https://www.aqps.info/media/documents/VFINALEpourdiffusion_Portraitdespratiquesetbesoins-2018-SNPSQ.pdf

Lane, J., Côté, L.-P., Gaudreault, J., Massicote, L., Manceau, L.M., Labelle, R., Bardon, C., Bazinet, J., Rassy, J., Rembert, M. (2022) Processus d'élaboration de la nouvelle Stratégie québécoise numérique en prévention du suicide : Suicide.ca, *Santé mentale au Québec*. 47(1), 333–356. <https://doi.org/10.7202/1094157ar>

Rassy J, Bardon C, Dargis L, Côté LP, Corthésy-Blondin L, Mörch CM, Labelle R. (2021). Information and Communication Technology Use in Suicide Prevention: Scoping Review. *J Med Internet Res*.23(5):e25288. doi: 10.2196/25288. PMID: 33820754; PMCID: PMC8132980.