

## Capule Branchés santé

Parler du suicide sauve des vies

Jeudi le 10 septembre 2020



Le 10 septembre 2020 a lieu la 18e Journée mondiale de la prévention du suicide (JMPS).  
Chaque jour au Québec,

- 3 personnes s'enlèvent la vie, ce qui correspond à environ 1 100 suicides par année.
- 76 personnes tentent de s'enlever la vie
- Pour chacun de ces décès, on estime que 7 à 10 personnes sont endeuillées et de nombreuses autres personnes sont ébranlées ;
- Le taux de suicide est 3 fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes ;
- Autant chez les femmes que chez les hommes, le taux de suicide le plus élevé est observé auprès des personnes âgées de 50 à 64 ans.

### Travaillons ensemble pour prévenir le suicide!

La Journée du 10 septembre vise donc nous sensibiliser à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir. Nos gestes sont plus efficaces lorsque nous sommes nombreux à les poser, avec un objectif commun, celui de réduire les décès par suicide. C'est ensemble, en dialoguant, en se soutenant, en développant des stratégies globales et cohérentes, que nous pourrons aborder les défis posés par les comportements suicidaires dans notre société. Les bénéfices associés au travail de prévention sont nombreux et durables. Ils peuvent avoir un impact majeur, à la fois sur les personnes en détresse, mais aussi sur leurs proches et sur nos communautés

Cette année, la journée mondiale de prévention du suicide met l'accent sur un élément fondamental de la prévention, soit la prise de parole. Pour réduire les taux de suicide, il importe d'ouvrir le dialogue sur le sujet, sur le plan tant individuel que collectif. Le suicide étant déjà très présent dans les médias, les œuvres de fiction et les réseaux sociaux, l'AQPS pense qu'il est nécessaire de répondre aux questionnements de nombreux Québécois et de les guider par rapport aux manières d'en parler.

Que l'on souhaite exprimer sa détresse et trouver du réconfort, que l'on veuille demander à un proche qui ne va pas bien si on peut l'aider et s'il pense au suicide ou que l'on désire sensibiliser sa communauté, il existe des mots pour parler du suicide de manière préventive et sécuritaire. Il existe aussi des façons de développer une écoute attentive. Cette prise de parole, dont les bénéfices sont nombreux, permet notamment de renforcer le filet humain.

**Peu importe l'uniforme, on peut tous avoir besoin d'aide.** Certains contextes professionnels exigent de la part des travailleurs une importante attention pour le bien-être, la santé et la sécurité des autres. Ils demandent un grand don de soi, une bonne gestion du stress et une qualité d'écoute notable. **Pourtant, ces travailleurs, qui sont d'importants maillons du filet humain, peuvent eux-aussi avoir besoin de soutien.**

L'AQPS vous propose l'épingle « T'es important pour moi ». Par cet outil, nous vous invitons à « épingler virtuellement » quelqu'un de cher afin de lui dire qu'il est important.

Un moyen facile d'y arriver? Pourquoi ne pas dire à l'un de vos amis, membres de vos amis ou collègues combien il est important pour vous en partageant une [épingle virtuelle](#) sur Facebook ou par courriel. Téléchargez la photo de l'épingle, identifiez l'un de vos amis et partagez-la sur Facebook ou par courriel.

Si vous ou un de vos proches êtes en détresse, appelez sans frais, partout au Québec, le 1 866 APPELLE (277-3553)

- Par ce numéro, vous êtes en lien avec la ressource de votre région;
- Les intervenants au bout du fil sont formés et compétents;
- Ils sont disponibles 24 h par jour et 7 jours sur 7;
- Ils peuvent vous aider.

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : <https://commentparlerdusuicide.com/>