

Bulletin Info-prévention suicide

Gaspésie et Iles-de-la-Madeleine

Septembre 2019, no 2

Ce bulletin « Info-prévention suicide » a été produit par la communauté de pratique en prévention du suicide de la région Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine et est destiné aux personnes ayant reçu la formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide » ou « Repérer la personne vulnérable au suicide et appliquer les mesures de protection requises ».

Il vise la transmission d'informations pertinentes sur la prévention du suicide et autres sujets connexes. Également, nous souhaitons vous partager de l'information et les actions entreprises par notre communauté de pratique dans notre région.

Si vous ne souhaitez pas recevoir ces bulletins, il vous suffit d'informer la formatrice de votre secteur. Elle vous retirera de la liste d'envoi.

Actualités

Journée mondiale de la prévention du suicide 2019



Le 10 septembre 2019 se tiendra la 17^e Journée mondiale de la prévention du suicide. Cette journée vise à sensibiliser nos communautés à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir.

Le thème de cette édition est "*Travaillons ensemble pour prévenir le suicide*". Ce thème exprime l'idée que l'union et la concertation sont essentielles. La prévention du suicide est un enjeu collectif qui a besoin que l'on se mette en action. Ces actions peuvent prendre différentes formes, elles peuvent être individuelles, mais aussi collectives et sont à la portée de tous : familles, amis, collègues, éducateurs, professionnels de la santé et des services sociaux, élus, citoyens, etc. C'est ensemble, que nos gestes sont plus efficaces, lorsque nous sommes nombreux à les poser, avec un objectif commun, celui de réduire les décès par suicide.

Nous vous invitons à consulter le site de l'AQPS pour plus d'informations sur cette journée et sur les différentes actions qui peuvent être posées pour la prévention du suicide au : <https://www.aqps.info/journeemondiale/journee-mondiale-prevention-suicide-2019-603.html>

Quelques données

- Chaque jour, 3 Québécois s'enlèvent la vie.
- Les hommes représentent plus de trois quarts des suicides.
- Depuis 2015, le taux de suicide le plus élevé est observé chez des hommes âgés de 45 à 64 ans.
- La pendaison (la strangulation et la suffocation) est la méthode la plus utilisée pour mettre fin à ses jours en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (49% des suicides) suivi par l'utilisation d'armes à feu (27%).

Pour en savoir plus sur les données récentes sur le suicide au Québec, visitez le https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/2497_suicide_quebec.pdf

Pour les données régionales :

<https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/le-cisss/statistiques-r%C3%A9gionales/documents-par-th%C3%A9matique/sant%C3%A9-mentale-et-suicide.html?lang=fr>

Le saviez-vous?

- Les risques de suicide sont 5 fois plus élevés dans les maisons où l'on trouve des armes à feu.
- Très souvent, l'arme à feu utilisée lors d'un décès par suicide, n'appartenait pas à la personne en détresse.
- Augmenter la difficulté d'accès à une arme à feu permet de gagner de précieuses minutes : la personne en détresse peut changer d'idée et appeler à l'aide.
- De plus, cela peut donner plus de temps aux proches, aux intervenants ou aux policiers d'effectuer une intervention efficace.

Alors, en ce début de la saison de chasse, soyez vigilants et verrouillez vos armes à feu.

Pour plus d'informations sur le sujet visitez le : <http://securitearmeafeu.info/>

Petit rappel

Ce que recherche la personne vulnérable au suicide c'est de cesser de souffrir. Une partie d'elle veut vivre et elle est ambivalente jusqu'à la toute dernière minute.

Parler ouvertement du suicide ne donne pas d'idée suicidaire et poser directement la question « Est-ce que tu penses au suicide? », « Est-ce que tu penses à t'enlever la vie ? » est la seule façon de savoir si une personne est suicidaire. En le demandant directement, vous ne lui suggérez pas l'idée, vous ouvrez la porte à l'expression de sa souffrance. Si elle pense au suicide, elle pourra même se sentir soulagée que quelqu'un a remarqué sa détresse et cela pourra lui permettre de s'ouvrir davantage sur celle-ci.

Soutien aux sentinelles et aux personnes formées

Vous avez accès en tout temps à du soutien de professionnels. Alors n'hésitez pas à contacter l'intervenant désigné (1-866-APPELLE / 277- 3553) afin qu'il puisse jouer son rôle auprès de vous et de la personne en situation de vulnérabilité.

Pour organiser une rencontre de suivi, n'hésitez pas à contacter la formatrice de votre secteur.

La communauté de pratique de la Santé publique au niveau de la prévention du suicide, territoire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine :

Côte-de-Gaspé : Helsa-Émilie Langlois (418 368-2349, poste 4004)

Rocher-Percé : Christine Sauvageau (418 689-6696, poste 5052)

Baie-des-Chaleurs (Avignon) : Sophie Arsenault (418 364-7064, poste 1403)

Baie-des-Chaleurs (Bonaventure) : Nancy Gédéon (418 752-2572, poste 1188)

Haute-Gaspésie : Émilie Truchon-Villeneuve (418 763-2261, poste 2775)

Les Îles : Esther Arseneau-Forest (418 986-2121, poste 8504)

Vous pouvez consulter tous les bulletins Info-prévention suicide sur le site WEB du CISSS de la Gaspésie sous l'onglet : *Santé publique* → *Prévention et Promotion* → *Promotion de la santé mentale et prévention du suicide* → *Bulletins Info-prévention suicide*.

La prévention du suicide et la santé mentale des Gaspésiens et Madelinots sont au cœur de nos préoccupations.

Nous vous souhaitons un bel automne et vous remercions de votre implication pour la prévention du suicide.

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche :

Ligne de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)

Info-Social (811)
