

Bulletin Info-prévention suicide « SPÉCIAL »

Gaspésie et Iles-de-la-Madeleine

Avril 2020, no 4

En ce moment de pandémie mondiale notre communauté de pratique a choisi d'émettre un bulletin Info-Prévention suicide « Spécial ».

Bien que le stress et l'anxiété soient des réactions normales il est important d'en minimiser les répercussions dans le contexte actuel.

❖ La maladie à coronavirus (COVID-19)

La maladie du coronavirus (COVID-19) peut affecter les gens sur le plan physique mais on sait très bien qu'elle peut affecter également sur le plan psychologique.

Dans ce contexte, il est important de prendre soin de sa santé mentale, parce que cette situation peut susciter des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. La fiche **Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19** du gouvernement du Québec est un outil visant à mieux reconnaître ces émotions (nous l'avons joint à l'envoi).

Quelques moyens pour améliorer la situation et de minimiser les répercussions sur votre vie au quotidien:

- Être bien informé sans surexposition (utiliser des sources d'information fiables);
- Mettre en action vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles (chaque personne ayant ses propres ressources et facultés pour s'adapter);
- Prendre soin de soi (demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, exprimez-les, adoptez de saines habitudes de vie, accordez-vous de petits plaisirs, etc.);
- À la fin de chaque journée, noter trois choses qui se sont bien déroulées (prouvé efficace contre le burnout et permet de reprogrammer le cerveau);
- Éviter d'utiliser un langage catastrophant (car les mots qu'on utilise peuvent exacerber les émotions, par exemple : « c'est intéressant ou étrange » ont moins d'impact anxieux que « c'est horrible ou épouvantable »);
- Se permettre de rire, l'humour est une défense naturelle.

Si plusieurs malaises persistent dans le temps et s'aggravent considérablement tant au plan physique, psychologique, émotionnel ou comportemental, et que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien, il pourrait alors être bénéfique d'aller chercher de l'aide.

Ressources disponibles par Internet :

- Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Ressources disponibles par téléphone :

- Centre intégré de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS, CLSC, GMF)
- Ligne d'information générale de COVID-19 : 1 877 644-4545
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- Service de consultation téléphonique Info-Santé 811
- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397
- Médecin et pharmacien

Cessons de nous concentrer sur ce que cette pandémie nous fait perdre mais, considérons plutôt ce qu'on peut apprendre, explorer et gagner de ce changement de rythme imposé, tout en respectant les consignes et directives de la santé publique du Québec.

❖ Statistiques sur le suicide

En collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et le Bureau du coroner, l'AQPS a présenté les données les plus récentes sur le suicide au Québec, ce qui a attiré l'attention de nombreux médias. Selon les données provisoires pour l'année 2017, le taux de suicide est encore légèrement en diminution, principalement chez les hommes, alors qu'il est stable chez les femmes. C'est un total de 1 045 personnes qui se sont enlevées la vie au Québec. De ce nombre, 75 % sont des hommes.

« Pour la première fois, l'INSPQ a rendu public le nombre d'hospitalisations pour tentative de suicide au Québec de 2007 à 2018. Contrairement aux tendances à la baisse en ce qui concerne les taux de suicide, les taux d'hospitalisation pour tentative de suicide sont en hausse. Des travaux supplémentaires doivent être réalisés pour améliorer notre compréhension du phénomène ».

Pour améliorer la prévention, il faut se soucier de l'ensemble des comportements suicidaires. Il est connu qu'une personne qui a fait une tentative de suicide est davantage à risque d'un passage à l'acte par la suite.

❖ Lancement du nouveau programme de postvention

Le nouveau **Programme de postvention : être prêt à agir à la suite d'un suicide** a été lancé le 5 février dernier. Ce programme a pour but de soutenir les milieux qui doivent réagir à la suite d'un suicide ou qui souhaitent se préparer à un tel événement. Pour s'attaquer efficacement au problème du suicide, il faut agir sur plusieurs fronts : **prévention, intervention et postvention**.

Les actions de postvention favorisent un retour au fonctionnement habituel pour le milieu touché, diminuent la souffrance individuelle des personnes touchées et limitent les risques d'effet

d'entraînement. Le nouveau programme veut outiller les milieux et renforcer leur pouvoir d'agir ainsi que leur sentiment de sécurité.

Vous pouvez consulter ce programme sur le site : www.agps.info.

Un milieu qui aurait besoin de support suite à un décès par suicide peut contacter la ligne de prévention du suicide 1-877-APPELLE (277-3553), la ligne Info-Social – 811 ou son CLSC local.

La prévention du suicide et la santé mentale des Gaspésiens et Madelinots sont au cœur de nos préoccupations. Ensemble nous traverserons cette crise, nous vous souhaitons un beau printemps et vous remercions de votre implication pour la prévention du suicide.

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) : Valérie Day (418 364-7064, poste 1461)

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)

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche :

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

Info-Social (811)

<http://nounoudunord.centerblog.net>

