



Centre de prévention du suicide de Charlevoix

Pour nous joindre au téléphone,
faites le 418.665.0096 pour le bureau de
La Malbaie
ou
le 418.435.2212 pour le bureau de
Baie-Saint-Paul

Nos heures d'ouverture sont:
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et
de 13h00 à 16h30
En dehors des heures ci-dessus,
Vous pouvez obtenir de l'aide en composant
Le 1.866.277.3553 (1.866.APPELLE)

Nos bureaux sont situés aux adresses suivantes:

La Malbaie
367, rue Saint-Étienne, bureau 115
La Malbaie (Québec) G5A 1M3
Adresse de messagerie : aide@cps-charlevoix.com

Baie-Saint-Paul
971-B, boulevard Mgr-de-Laval
Baie-Saint-Paul (Québec) G3Z 2W3
Adresse messagerie:
interventionbsp@cps-charlevoix.com

www.cps-charlevoix.com

Vous préférez recevoir une copie virtuelle du
Clip la vie, appelez-nous au 418.665.0096 ou
envoyez-nous un courriel au
aide@cps-charlevoix.com

Vous avez aimé cette édition du
faites-la circuler!

Clip la vie



Centre de prévention du suicide de Charlevoix

Étiquette ou timbre

Clip la vie

• Volume 14 • Numéro 3 • mars 2012

Sommaire

Mot de la directrice	2
Nos activités	3
Témoignage	4
Dossier	6
Vie associative	9
Quoi de neuf du côté des Sentinelles	10
Activité de financement	11



Chères lectrices,
Chers lecteurs,

Vous trouverez, dans cette édition du *Clip la Vie*, une rétrospective de la 22e semaine de prévention du suicide (SPS). Vous y découvrirez le bilan en chiffres de nos activités de la SPS, notre message ainsi que deux témoignages, qui ont été publiés sur le site web de l'Association québécoise en prévention du Suicide. Nous avons également procédé à la remise de la 3e édition des prix en prévention du suicide : vous y découvrirez les lauréats de l'édition 2011. Cette année, nous avons le privilège d'accueillir trois stagiaires, qui travailleront sur le Comité RADOS. Nous vous les présentons dans notre rubrique « Vie associative ». Dans la rubrique « Quoi de neuf du côté des Sentinelles », vous y trouverez une invitation pour les **membres** et les **sentinelles** de Charlevoix.

Bonne lecture!

L'équipe du Centre de prévention du suicide de Charlevoix

MOT DE LA DIRECTRICE



Ce texte est une réponse à un courriel reçu au Centre de prévention du suicide de Charlevoix lors de la semaine de prévention du suicide. Si je choisis de la publier dans le Clip la vie, c'est que cette réponse m'a amenée à réfléchir pourquoi moi, qui travaille en prévention du suicide, j'adhère au fait que le suicide n'est pas une option. Comme nous faisons un retour sur la dernière semaine de prévention du suicide qui était sous le thème, le suicide n'est pas une option, il m'a semblé tout à fait approprié de vous partager le fruit de cette réflexion puisqu'elle s'inscrit dans une démarche provinciale.

« **Le suicide est un geste permanent à un problème qui, bien souvent, est temporaire.**

Il peut être compréhensible qu'une personne en détresse en arrive à penser que le suicide est devenu, pour elle, la solution pour mettre fin à la souffrance ; en ce sens, le suicide est une possibilité. Mais dans le geste suicidaire, c'est la fin de la souffrance qui est recherchée et non la mort.

C'est pourquoi il nous est impossible d'adhérer à la notion de liberté que vous évoquez. D'accord, le suicide peut être envisagé comme une possibilité, mais n'en demeure pas moins que le suicide n'est pas une option. Car la personne qui souffre au point de vouloir mettre fin à sa propre vie, voit sa vision teintée par le désespoir. Elle se voit comme quelqu'un qui n'en vaut pas la peine. Sa vision de l'avenir est également empreinte de désespoir ; elle pense à tort que sa souffrance ne disparaîtra pas, que la situation ne changera jamais.

Si on donne au temps le temps de faire son œuvre, celui-ci donnera du sens à ce qui parfois n'a pas de sens !

Vous avez raison, au bal des suicidés les absents ont toujours torts.

Mais dans la danse de la vie, ceux qui ont tenté de mettre fin à leur vie et qui n'en sont pas décédés sont là, eux, pour témoigner. Témoigner qu'avec du temps et de l'aide, le désespoir a fini par céder sa place à l'espoir. Témoigner que, pour eux, le suicide n'est plus une option ! »

Renée-Claude Laroche

Partagez votre témoignage...

**L'AQPS est à la recherche de témoignages authentiques et simples
d'environ une minute
pour un tournage le samedi 24 mars à Québec.**

Dans le but de sensibiliser le plus grand nombre à la problématique, nous souhaitons recueillir des témoignages de personnes d'horizons variés : des personnes ayant subi le suicide d'un proche, des personnes ayant déjà eu des pensées suicidaires, leurs proches, des citoyens sensibles à la problématique...

Pour ce troisième tournage, nous cherchons spécifiquement des **personnes âgées** ayant un propos à partager sur la question du suicide. Cependant, toute personne prête à livrer son témoignage est la bienvenue.

La campagne de capsules-témoignage vidéo sera diffusée tout au long de l'année sur www.ajoutermavoix.com.
Voyez-y les capsules déjà mises en ligne...

Ce projet est réalisé avec le soutien de l'Ordre des psychologues du Québec et le tournage et le montage seront assurés par les Productions 4 éléments.

Contact

Si vous êtes prêt(e) à livrer votre témoignage sur la question du suicide et disponible ce samedi 24 mars, merci de prendre contact avec Julie Herman-Lemelin: 418 614 5909, poste 28 jherman@aqps.info

L'AQPS vous remercie de votre engagement.

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT

Nouvelle concernant la situation financière de l'organisme.

Nous sommes heureux de vous informer que pour l'année financière en cours, soit celle se terminant le 31 mars prochain, le Centre de prévention du suicide de Charlevoix prévoit arriver à un budget équilibré. Si cela est une bonne nouvelle financièrement, c'est que, malheureusement, nous avons dû interrompre temporairement le service des Sentinelles. Avec le départ de Marie-Pier en début de décembre, le Conseil d'administration a résolu unanimement de ne pas la remplacer dans la présente année financière, ce qui permettait ainsi de récupérer les sommes manquantes afin d'éviter le déficit.

Nous tenons à remercier tous ceux d'entre vous qui nous ont appuyés, d'une manière ou d'une autre, dans nos efforts de financement. Nous tenons d'ailleurs à remercier, plus particulièrement, mesdames Annick Fortier et Hélène Fréchette, de l'équipe Tumaini, qui ont remis au CPSC un chèque au montant de 1 500 \$. Ce don est le résultat de la vente de billets qui donnaient la possibilité de gagner un crédit-voyage d'une valeur de 1 000 \$ chez Air Transat. Ce tirage a eu lieu dans le cadre de la campagne de financement de l'équipe Tumaini qui participait au rallye Cap Fémina dans le désert du Maroc. Elle devait faire un don à un organisme communautaire de leur région, en plus d'apporter des vêtements et autres denrées à des organismes venant en aide à des femmes et à des enfants défavorisés dans une région du Maroc.



Hélène Fréchette et Annick Fortier, équipe Tumaini

Activités à venir...

Le 21 avril prochain aura lieu notre première activité de financement de l'année 2012. L'humoriste Jean-Michel Ancil viendra nous présenter son spectacle « Tel Quel » avec ses personnages des plus colorés. Un grand MERCI à la population de Charlevoix qui a répondu présente à cette activité. Les billets se sont tous vendus en seulement un mois.

Deux autres activités sont en préparation actuellement. Les détails seront dévoilés un peu plus tard durant l'année. Entre-temps, si vous avez du temps à donner et que vous souhaitez vous joindre à nous dans nos efforts de financement, vous pouvez nous contacter au bureau de La Malbaie.

INVITATION SPÉCIALE AUX MEMBRES ET AUX SENTINELLES DU CPS DE CHARLEVOIX

Bonjour à vous, chères Sentinelles et chers membres du CPSC!

Juste un petit mot pour vous informer que, suite au départ de Marie Pier Boily du poste de responsable du réseau des Sentinelles, intervenante de crise, en décembre dernier, la décision a été prise de ne pas remplacer tout de suite le poste laissé vacant, histoire de récupérer un peu de sous. Nous procéderons donc, dans les prochains mois, au recrutement d'un(e) remplaçant(e). N'ayez crainte : pendant cette période, le soutien aux sentinelles sera assuré par les intervenantes de suivi clinique. Vous pouvez rejoindre Annick Audet, dans l'Est, au 418-665-0096 et Karine Dufour, dans l'Ouest, au 418-435-2212.

Puisque les mois passent à la vitesse de l'éclair, nous sommes actuellement arrivés à la période de recrutement; ce qui signifie que les activités liées aux Sentinelles reprendront bientôt, du moins nous l'espérons!

En attendant, nous vous offrons la possibilité de participer tout à fait gratuitement à une formation sur les abus et la négligence envers les aînés offerte par le Comité Inter-Tables de la Capitale-Nationale sur les abus. Au cours de cette formation, vous aurez l'occasion de visionner la vidéo : « Madeleine... pour contrer les abus » et d'apprendre à dépister les abus et la négligence de même qu'apprendre quelques pistes d'intervention. Cette formation aura donc lieu :

DATE : Mercredi 14 mars 2012

HEURE : 14 h

LIEU : Centre communautaire de Charlevoix à La Malbaie

Nous vous demandons toutefois de bien vouloir réserver votre place en communiquant avec Julie au 418-665-0096, et ce, au plus tard le 9 mars à 16 h.

RÉSEAU DES SENTINELLES DE CHARLEVOIX

Au plaisir de vous rencontrer sous peu...

Karine Dufour
Superviseure Clinique



La 22^e semaine de prévention du suicide en chiffres

- 92 personnes étaient présentes au brunch-bénéfice, le dimanche 5 février 2012;
- 85 affichettes ont été affichées dans les différents établissements de la région;
- 200 jeunes de l'éducation des adultes de la Polyvalente du Plateau et du Centre éducatif St-Aubin ont été sensibilisés;
- 1 296 cartons invitant la population à diffuser notre message ont été distribués;
- 12 intervenants furent formés à « Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques », formation accréditée de 3 jours.

Journées régionales sur le suicide et les aînés

Région de la Capitale-Nationale

Quand ? Le 17 avril 2012, de 8h à 16h30

Où ? Centre communautaire Lucien-Borne (100, chemin Sainte-Foy, Québec)

Comment ? Gratuit mais inscription obligatoire via le site www.aqps.info/aines (Cliquez sur journée régionale, journée régionale capitale nationale).

Quoi ? Un programme détaillé des conférenciers invités vous attend sur www.aqps.info/aines

Notre assemblée générale annuelle se tiendra le **12 juin** prochain. Cette année, quatre postes seront en élection. Plus d'informations seront disponibles dans notre prochaine édition du *Clip la vie*!

Le Grand Forum de la prévention du suicide se tiendra du 25 au 27 septembre 2012 à Trois-Rivières. Pour informations, visitez le www.aqps.info/grandforum

L'activité *bière et fromage* qui devait avoir lieu le 25 novembre dernier a été annulée. Nous tenons à remercier la Fromagerie Chaput de Châteauguay ainsi que la Microbrasserie de Charlevoix pour leur aide dans l'organisation de cette activité.

TÉMOIGNAGE

Vous trouverez dans cette rubrique, le témoignage d'un couple qui a perdu par suicide leur fils de 16 ans. Nous remercions l'Association québécoise de prévention du suicide, ainsi que Anne-Marie Lecomte et Richard Coveney, de nous avoir permis de publier dans notre journal, leurs témoignages.

Parti sans bruit

2 février 2012 par Anne-Marie Lecomte, journaliste, mère d'Antonin Coveney

J'ai perdu mon fils de 16 ans par suicide le 28 novembre 2010. Il était beau, grand, intelligent. Il était sensible surtout. Peut-être trop. Il réussissait à l'école, mais elle semblait pour lui obligation sans fondement. Il s'entraînait en natation, mais n'y trouvait plus l'accomplissement qui l'avait tant motivé, enfant. Il avait des parents et une petite soeur, un meilleur ami prénommé Rémi, uneoureuse prénommée Sophie, un toit, un chat et, pour collations, des biscuits au gruau faits maison et du lait au chocolat... Aucune de ces richesses n'a suffi. Il est parti sans bruit.

À nous, ses parents, il n'a pas dit un mot de sa sinistre intention de mourir. En avait-il seulement l'intention? Nous ne le saurons jamais. Notre enfant ne nous a donné aucun signe, aucun avertissement, aucun indice. Peut-être a-t-il obéi à une impulsion, peut-être était-il drogué, peut-être se cachait-il dans sa tête le dragon tentaculaire de la schizophrénie ou de la dépression... Il y a une multitude de peut-être dans notre histoire et une fin, inéluctable. Notre garçon ne reviendra pas. Et nous survivons d'heure en heure à sa mort, fendus jusqu'à l'âme de douleur, d'incompréhension et de tristesse.

Le suicide équivaut à la mort. Il n'y a pas de marche arrière à ce funeste engrenage. Le suicide met fin à la souffrance, dit-on. Mais franchement qu'en sait-on? Aucun être vivant ne sait ce qui l'attend «de l'autre bord ». Je n'évoque pas l'enfer, je dis ce qui est : le néant, le mystère. La vie, en revanche, on sait ce que c'est. On l'a entre les mains. Elle nous a été donnée. Elle nous appartient et elle est sacrée. Certes la vie comporte son lot de heurts et de malheur. Mais, du même souffle, elle recèle beaucoup de douceur qu'il faut savoir trouver, avec de l'aide parfois...

Le suicide n'est pas un choix de vie. Dans la vie, on ne choisit pas la mort. Pourquoi? Par amour. Par amour pour soi-même et pour autrui. L'amour : ça aussi on sait ce que c'est! Et quand on ne le sait pas, quand on ne l'a pas, ou quand on croit ne plus l'avoir ou ne plus y croire, on ne se suicide pas pour autant. On continue à chercher parce que, tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir.

VIE ASSOCIATIVE



Le CPSC accueille présentement trois étudiants en technique d'éducation spécialisée (TES) qui en sont à leur troisième année au Centre d'études collégiales en Charlevoix. Il s'agit de Marie-Philippe Cauchon, de Karine Bradet et de Cédrick Bilodeau.



De gauche à droite:
Karine Bradet, Cédrick Bilodeau et
Marie-Philippe Cauchon

Leur parcours mutuel en TES comprend quelques détours. Cependant, chacun d'eux porte en lui la motivation profonde de faire une différence.

C'est dans le cadre du cours « projet de prévention » qu'ils sont présents au CPSC, et ce, pour quelques semaines à raison de quatre heures de présence au bureau; l'objectif du cours est d'apprendre à faire de la prévention. Ce projet se réalise conjointement avec le Comité RADOS (Respect et acceptation de la différence liée aux orientations sexuelles). Les étudiants devront construire du matériel pour sensibiliser les jeunes sur les impacts vécus liés à l'homophobie.

Ce matériel sera utilisé, dans le futur, par les membres du Comité RADOS lors d'évènements de sensibilisation organisés par les partenaires-jeunesse du milieu.

DOSSIER

3e édition de la remise des prix en prévention du suicide

Le 5 février dernier, une centaine de personnes étaient présentes à notre brunch-bénéfice, pour le lancement de la Semaine de prévention du suicide 2012. Au cours de cette rencontre dominicale, nous avons remis, pour la 3^e année consécutive, les prix reconnaissance en prévention du suicide pour la région de Charlevoix.

Lauréat catégorie partenaire 2011: Monsieur Louis Dubois, équipe santé mentale adulte du CSSSC.

Le travail de ce dernier, au fil du temps, a su laisser sa trace dans l'amélioration des pratiques: il est donc devenu, à nos yeux, un acteur important de la prévention du suicide dans Charlevoix. Cette personne est l'auteur du célèbre « **travailler ensemble autrement** ».

Cette volonté de « faire différent » et de « faire meilleur » a porté et porte encore ses fruits aujourd'hui.

- Une qualité et une efficacité des services auprès de la clientèle;
- Une plus grande cohésion et une complémentarité entre les équipes et le CPSC;
- Une fluidité et une accessibilité des services.

Lauréat catégorie initiative citoyenne 2011: École St-Pierre de L'Isle-aux-Coudres, représentée par Monsieur Éric Dufour.

L'école St-Pierre s'est démarquée avec l'activité, « Les biscuits pour la vie », dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide 2011 et par son exceptionnelle collaboration dans l'organisation de la conférence de Jasmin Roy en mai dernier. M. Roy, qui visite les écoles partout au Québec, a lui-même déclaré que c'était la première fois qu'il voyait un milieu aussi bien préparé, aussi mobilisé... Au-delà de la plage horaire que nous leur demandions de libérer afin de pouvoir permettre aux jeunes d'assister à la conférence, des livres ont été achetés, les professeurs ont été impliqués, les élèves ont été préparés... et l'activité s'est avérée un succès sur toute la ligne.

Nous tenons à remercier la Fondation Yvan Dufour fière commanditaire des prix reconnaissances en prévention du suicide.



Daniel Savard, sculpteur-forgeron, Annick Audet, intervenante au CPSC et Louis Dubois, lauréat catégorie partenaire

Creditt photo: Elise Tremblay



Elise Tremblay, vice-présidente CPSC, Eric Dufour, représentant de L'École St-Pierre de L'Isle-aux-Coudres, lauréat catégorie initiative citoyenne et Karine Dufour, superviseure clinique au CPSC

Creditt photo: Emilie Bernier - Hédodo Charlevoisien

TÉMOIGNAGE

Un blème dimanche de novembre

3 février 2012 par Richard Coveney, père d'Antonin

Jusqu'à ce jour fatidique, le suicide était une abstraction pour moi. Quelque chose qui arrivait aux autres, à des inconnus. J'avais été épargné par ce fléau qui fait plus de mille victimes par année au Québec, trois par jour en moyenne.

Le matin du dimanche 28 novembre 2010, deux agents du Service de police de la ville de Montréal sonnent à la porte. Ils m'annoncent que mon fils de 16 ans s'est suicidé.

Le choc est brutal, le geste incompréhensible, la douleur insoutenable. Et notre famille – ébranlée dans ses fondations, en ruines, traumatisée – se retrouve brusquement à l'épicentre d'un séisme, un tremblement de terre qui a été suivi de nombreuses répliques. Les statistiques prenaient une forme douloureusement personnelle.

Le deuil par suicide de son enfant est sans doute l'un des plus difficiles à traverser. Mon être à la dérive est submergé par une mer chargée de scories d'émotions: colère, douleur, chagrin, culpabilité, regret, tristesse. Dans la tête du parent naufragé, il y a le carrousel des questions sans réponses et le film des images qui repassent en boucle, telle une migraine obsédante: les mains agrippées aux barreaux de la balustrade, la jeune femme qui tente en vain de le dissuader de sauter, le bond dans le vide, le ciel blème qui s'éloigne à toute vitesse, l'impact, l'obscurité, la mort...

Je ne parviens pas à admettre que ce grand garçon, en pleine forme et en possession de tous ses moyens, ait pu envisager sérieusement, même une seule seconde, que le suicide était la solution à ses problèmes.

Et surtout, qu'il soit passé aux actes. La vie est trop précieuse pour la gaspiller ainsi.

Il est interdit de reproduire ces textes, en totalité ou en partie, sans l'autorisation des auteurs.

Sur le web...

Capsules-témoignages diffusées tout au long de l'année sur www.ajoutermavoix.com. Une trentaine de citoyens et de personnalités publiques, dont Joël Legendre, Taktika, Marie-Eve Côté, Marie Gray, Samian et Webster, ont offert leur point de vue sur la question du suicide.

DOSSIER

Du 5 au 11 février dernier avait lieu la 22e Semaine de prévention du suicide. Voici le message que nous avons partagé avec la population de Charlevoix.

Le suicide au Québec

- **1114** suicides en 2009 (*bureau du Coroner*) ;
- De 1999 à 2009, le nombre de suicides a **diminué de 31 %**. Cette baisse survient à la suite d'une longue période caractérisée par une hausse générale, de 1981 à 1998 ;
- Cependant, si la baisse était surtout marquée au début des années 2000, on constate depuis quelques années une certaine **stagnation** du nombre : 1177 suicides en 2006, 1109 suicides en 2007, 1142 suicides en 2008 et 1114 suicides en 2009 ;
- 3 suicides sur 4 sont commis par des **hommes** (*INSPQ, 2011*) ;
- **Taux en 2009 : 13,5** décès par 100 000 personnes (21,3 pour les hommes; 5,9 pour les femmes);
- Le Québec présente toujours le taux de suicide le plus élevé des provinces canadiennes.

Un problème de santé publique

On estime en moyenne, pour chaque suicide complété :

- **10 proches** endeuillés ;
- **30 tentatives** de suicide ;
- **Plus de 100** personnes en proie à des **idées suicidaires** (*Institut de la statistique du Québec 2010*);
- Sur le plan financier, chaque suicide entraîne un coût moyen de **849 878 \$** (*Ce montant couvre les coûts directs occasionnés par le décès (services d'ambulance, de soins hospitaliers, médicaux, d'autopsie, de funérailles/incinération et d'enquêtes policières) et les coûts indirects, calculés sur la base des années potentielles de vie perdues et des revenus futurs perdus*).

Pas une option

La personne qui pense au suicide veut arrêter de souffrir. En affirmant que le **suicide n'est pas une option**, nous disons haut et fort qu'il existe d'autres alternatives que le suicide pour mettre fin à la souffrance.



Que ce soit pour vous ou pour un proche, le Centre de prévention du suicide de Charlevoix (CPSC) est là.

DOSSIER

La force du réseau humain

Ici on tient à chacun! Parce que nous voulons bâtir une société sans suicide, cette phrase nous indique la place unique et précieuse que chacun d'entre nous occupe dans la société québécoise. Plus spécifiquement, elle nous invite, en cette semaine thématique, à réfléchir sur le rôle que nous pouvons jouer en prévention du suicide.



Voici quelques suggestions :

- Appelez pour de l'aide, pour vous ou pour un proche : **418-665-0096 et 418-435-2212**;
- Devenez *Sentinelle*;
- Faites un don au CPSC;
- Devenez membre;
- Abonnez-vous à notre page Facebook et Twitter;
- Dans la vraie vie et/ou sur votre photo de profil Facebook et Twitter arborez le macaron vert « Pour moi le suicide... ce n'est pas une option! », et invitez vos proches à faire de même (macarons disponibles aux bureaux du CPSC et virtuellement à l'adresse suivante : <http://twibbon.com/cause/Le-suicide-pas-une-option/facebook>);
- Dites à vos proches : « Tu es important pour moi! »

Parce que nous ne voulons plus perdre ceux qu'on aime par suicide, agissons pour la vie!

Je désire devenir ou demeurer membre du Centre de prévention du suicide de Charlevoix en 2012-2013

Renouvellement Nouveau membre Dons Reçu pour impôt

Nom, prénom: _____ Téléphone: _____

Adresse: _____

Courriel: _____

Cocher ici si vous désirez une copie virtuelle du Clip la vie

Veillez retourner ce coupon complété, le plus rapidement possible, avec votre contribution de **5.00\$** à l'adresse mentionnée. Nous vous enverrons par la poste votre carte de membre. À votre demande, un reçu pour usage fiscal vous sera remis pour un don de plus de **10.00\$**, excluant la contribution.