



10 septembre 2010

8^{ième} Journée mondiale de prévention du suicide



Vous êtes indispensables pour la prévention du suicide

Au Québec, les 10 dernières années ont vu le taux de mortalité attribuable au suicide diminuer en moyenne de 4 % par année. Cette baisse survient à la suite d'une longue période caractérisée par une hausse générale de 1981 à 1998. Pour que les chiffres du suicide continuent à diminuer, pour que nous perdions de moins en moins de monde par suicide, impliquons-nous et restons mobilisés.

En ajoutant votre voix sur www.ajoutermavoix.com, vous vous positionnez d'une part comme citoyen préoccupé par la problématique du suicide et d'autre part, en faveur de la prévention.

Vous pouvez aussi porter le bonhomme vert, disponible dans nos CPS, qui symbolise l'esprit d'ouverture aux autres, l'engagement d'être à l'écoute de soi et des autres, cela sur fond de couleur d'espoir.

Si votre désir d'engagement va plus loin, vous pouvez devenir sentinelle. Le Centre de prévention suicide de Charlevoix peut vous former à reconnaître les signes précurseurs du suicide et à réagir de façon adéquate face à quelqu'un qui exprime de

manière directe ou indirecte ses idées suicidaires.

Voici trois possibilités parmi tant d'autres de s'investir en matière de prévention du suicide.

Parce que nous vivons ensemble, nous travaillons ensemble, nous nous connaissons ou parce que nous nous aimons, nous avons tous un rôle à jouer dans la prévention du suicide. Apprenons à ne pas fermer les yeux et à ne pas détourner le regard lorsque la détresse est perceptible.

Un incontournable à la prévention du suicide est bien sûr d'en parler! Offrons-nous du temps les uns aux autres, donnons-nous le temps de jaser, de demander aux gens que l'on aime s'ils vont bien, de leur proposer de l'aide, offrons-nous le droit de demander de l'aide lorsque nous n'allons pas bien.

Demander de l'aide est aujourd'hui encore trop souvent perçu comme un signe de faiblesse. N'est-ce pas plutôt un signe de noblesse, plein d'humilité? Accepter de ne

plus pouvoir, accepter l'aide pour rebondir de plus belle et pour que les bleus à l'âme deviennent nos forces et de belles qualités. Demander de l'aide pour soi ou pour un proche c'est affirmer sa volonté de vivre, c'est affirmer la volonté que l'autre vive car il est important pour nous.

Profitons de cette journée mondiale de prévention du suicide pour en parler autour de nous, entre nous, pour demander conseil pour soi ou pour un proche, pour demander de l'aide pour soi ou pour un proche. Au CPSC nous pourrions vous aider, vous écouter, vous conseiller et vous orienter dans vos démarches.

Parce que nous vivons tous ensemble, nous sommes tous indispensables à la prévention du suicide. Pour vous ou pour un proche, n'hésitez plus, appelez-nous!



Demander de l'aide, ça fait partie des solutions.

367 rue St-Étienne, bur. 314, La Malbaie, 665-3477
11 rue St-Jean-Baptiste, local 206, Baie-St-Paul, 435-0404

QUELS PEUVENT ÊTRE LES INDICES ET LES SIGNES PRÉCURSEURS DU SUICIDE?

- **Indices comportementaux**
 - Don d'objets
 - Retrait et isolement
 - Acquisition de moyens pour se suicider
 - Consommation inhabituelle de drogue, d'alcool, de médicaments
 - Changement au plan de l'hygiène
 - Bonne humeur soudaine après une période dépressive
- **Indices émotionnels**
 - Désintérêt, perte de désir
 - Pleurs, tristesse, découragement, agressivité
 - Absence d'émotions
- **Les messages verbaux directs et indirects**
 - Je veux mourir
 - Il n'y a plus rien qui me retient
 - Bientôt vous allez avoir la paix
 - Je pars pour un long voyage
- **Indices cognitifs**
 - Difficulté de concentration
 - Incohérence et confusion dans le langage
 - Fixation
 - Absence de motivation

Les symptômes sont à prendre en compte en fonction de leur nombre, de leur intensité et de leur évolution dans le temps.

Ressources en prévention du suicide



Centre de prévention du suicide de Charlevoix
La Malbaie : 665-0096 • Baie-Saint-Paul : 435-2212
Ligne d'intervention téléphonique 24/7

1-866-APPELLE • 1-866-277-3553

www.cps-charlevoix.com

10 septembre 2010
Journée mondiale
de prévention du suicide

L'Hebdo
Charlevoisien
Partenaire à la diffusion

Ensemble,
prévenons
le suicide.