



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: www.ontario.cmha.ca

Prévenir le suicide

Le suicide est un sujet difficile à aborder. Mais quand quelqu'un parle de suicide ou mentionne qu'il est inquiet pour une personne proche, il est important d'agir et de demander de l'aide rapidement.

Qu'est-ce que le suicide?

Par suicide, on veut dire qu'une personne met fin à sa vie de sa propre volonté. Il est important de savoir que les personnes qui se suicident ou tentent de le faire ne veulent pas nécessairement mourir. Toutefois elles pensent que c'est la seule solution face à des sentiments ou des situations difficiles à vivre.

Qui est touché?

L'Organisation mondiale de la santé estime que plus de [700 000 personnes s'enlèvent la vie](#) chaque année et que beaucoup d'autres tentent de le faire. Au Canada, [12 personnes en moyenne meurent par suicide chaque jour](#), ce qui porte le total annuel à environ 4 500. Le suicide est la deuxième cause de décès chez les Canadiens âgés de 15 à 34 ans (la première cause est constituée par les accidents et les blessures évitables).

Le suicide est un problème très préoccupant, c'est pourquoi les professionnels de la santé mentale ont célébré la création de la [Journée mondiale de prévention du suicide](#) en 2003, soulignée le 10 septembre de chaque année. Ils soutiennent que le suicide peut être évité grâce à une meilleure sensibilisation au problème et à une meilleure intervention.

Aide disponible

Une fois que vous avez identifié une personne en détresse, vous pouvez prendre des mesures pour prévenir le suicide. Pour commencer, vous devez lui demander directement si elle pense au suicide. Parler du suicide ne lui donnera pas l'idée de s'enlever la vie. Mais si elle y pense sérieusement, elle pourrait être soulagée de pouvoir vous en parler. Déterminez si elle a un plan en place, puis écoutez-la en faisant preuve d'empathie et en évitant de la juger. Ne minimisez pas ses sentiments et ne lui jurez pas de garder le secret. En fait, vous devriez obtenir le soutien de la famille et des amis et demander l'aide de professionnels si nécessaire. Si elle a un plan et qu'elle pense à l'exécuter sous peu, il est important de communiquer avec des services d'intervention ou de soutien d'urgence.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Un médecin de famille peut apporter son aide, tout comme un professionnel de la santé mentale. Lorsque le suicide semble imminent, une visite à l'urgence d'un hôpital peut être une intervention qui sauvera une vie. Il existe également une ligne de crise en santé mentale que vous pouvez appeler au **1 866 996-0991**. L'organisme Jeunesse J'écoute est aussi une excellente option : **1-800-668-6868** ou **textez le mot PARLER au 686868**. Restez avec cette personne pendant que vous appelez et ne partez pas avant que le personnel de la ligne d'écoute vous dise que vous pouvez le faire. Écouter et aider cette personne à communiquer avec des services de santé mentale sont les deux gestes les plus importants que vous pouvez faire pour l'aider.

Si vous avez identifié une personne à risque de suicide et que vous avez besoin de conseils pour l'aider, vous pouvez vous inscrire à un programme de formation proposé par [LivingWorks](#). Vous pouvez aussi consulter notre site internet, www.cmha-east.on.ca (onglet événements) pour vous inscrire à une de nos formations (SAFE Talk ou ASIST) . Il vaut aussi la peine de consulter les ressources offertes par [la Coalition pour la prévention du suicide de Champlain-Est](#).

Besoin d'aide supplémentaire?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.