



Association québécoise
de prévention du suicide

Communiqué de presse

Embargo : jeudi 1^{er} février, 10 h 00

Semaine de prévention du suicide (4 au 10 février 2018)

Nouvelle campagne Parler du suicide sauve des vies

Montréal, le 1 février 2018 – Pour la 28^e édition de la Semaine nationale de prévention du suicide (SPS), l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a lancé la campagne **Parler du suicide sauve des vies** afin de sensibiliser la population québécoise à la nécessité d'ouvrir le dialogue sur le sujet, sur le plan tant individuel que collectif. Le nouveau site commentparlerdusucide.com outillera les Québécois qui veulent parler du sujet.

Encourager la prise de parole

Le thème met l'accent sur un élément fondamental de la prévention : la parole. Que l'on souhaite exprimer sa détresse et trouver un soutien nécessaire, que l'on veuille soutenir un proche qui ne va pas bien ou que l'on désire sensibiliser sa communauté, il existe des mots pour parler du suicide de manière préventive et sécuritaire. Il existe aussi des façons de développer une écoute attentive. Cette prise de parole permet notamment de renforcer le filet humain autour des personnes vulnérables.

« Parler est à la portée de tous; en étant bien outillé pour le faire, chacun d'entre nous peut agir en prévention et faire une différence auprès des personnes vulnérables », a affirmé **Jérôme Gaudreault**, directeur général de l'AQPS. « Lorsqu'on est en détresse, parler de ses idées suicidaires à un proche ou à un intervenant est un pas important pour diminuer sa souffrance. C'est aussi vrai quand on s'inquiète pour quelqu'un : prendre le temps de l'écouter, lui rappeler qu'on est là pour lui et lui poser la question *Penses-tu au suicide?* peut véritablement aider. »

« Mon frère s'est enlevé la vie il y a 22 ans. J'aurais aimé qu'il me dise qu'il souffrait, qu'il avait mal en dedans, qu'il ne reste pas seul avec son mal-être. Ensemble, nous aurions pu trouver des solutions, passer au travers. Nous aurions dû pouvoir en parler », a témoigné **Dave Morissette** dans la vidéo de sensibilisation qu'il a tournée à titre d'ambassadeur de la SPS. Les deux autres ambassadeurs de l'événement, soit **Marc-André Dufour**, psychologue et chroniqueur, et **Michèle Brochu**, maman endeuillée, ainsi qu'un jeune homme ayant eu recours aux services d'un centre de prévention du suicide, ont également appuyé cette campagne axée sur la parole.

Statistiques : un plateau atteint

L'AQPS a profité de l'occasion pour dévoiler les plus récentes statistiques sur la mortalité par suicide au Québec. Selon les données provisoires diffusées par l'Institut national de santé publique, le Québec a enregistré 1 128 suicides en 2015. La légère baisse des taux de suicide amorcée au début du siècle s'est atténuée au cours des dernières années, suggérant qu'un plateau a été atteint.

Avec trois suicides par jour, il est nécessaire d'intensifier nos efforts collectifs pour prévenir ces décès évitables. Avec la campagne Parler du suicide sauve des vies, l'AQPS porte une attention particulière à la

valorisation de la demande d'aide, notamment chez les hommes de 45 à 64. Ces derniers font moins appel aux ressources d'aide traditionnelles et présentent les taux de suicide les plus élevés.

À propos

La Semaine nationale de prévention du suicide est soulignée partout au Québec et a pour but de sensibiliser les citoyens et les décideurs au problème et aux moyens de le prévenir. La Commission de la santé mentale du Canada, Lundbeck Canada inc. et Québecor inc. sont les partenaires majeurs de l'édition 2018.

Fondée en 1986, l'AQPS a pour mission de développer la prévention du suicide et de réduire le suicide et ses conséquences en mobilisant le maximum d'individus et d'organisations. www.aqps.info

Besoin d'aide pour vous ou un proche?

Ligne québécoise de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553). Disponible partout au Québec, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

- 30 -

Source : Catherine Rioux, coordonnatrice des communications, AQPS
Cellulaire : 581 888-2199
Courriel : crioux@aqps.info

Renseignements : Camille Rochon, coordonnatrice, Tact Intelligence-Conseil
Cellulaire : 514-688-2519
Courriel : crochon@tactconseil.ca

Vidéos : <http://commentparlerdusucide.com/semaine-de-prevention-du-suicide/>
Statistiques : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2345>



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada