

Guide public
de la
10 septembre **Journée**
mondiale
de la prévention
du **suicide**
2011



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| 1. La Journée mondiale de la prévention du suicide | 3 |
| <i>FICHE DESCRIPTIVE</i> | 4 |
| 2. À votre disposition sur Internet | 5 |
| 3. Le matériel..... | 6 |
| 4. Comment souligner la Journée mondiale de la prévention du suicide ?..... | 8 |
| 5. Le suicide dans le monde... en chiffres | 10 |

Ce guide est produit par l'Association québécoise de prévention du suicide à l'attention de toutes les organisations et tous les individus intrigués par l'engouement créé autour de la Journée mondiale de la prévention du suicide. Notez qu'une version plus approfondie de 22 pages est à la disposition des membres de l'AQPS.

Pour plus d'informations à propos de ce guide et de la Journée mondiale de la prévention du suicide, n'hésitez pas à contacter Andréanne Charron, agente de mobilisation.

Tél : 418 614 5909, poste 28

Courriel : acharron@aqps.info

1. La Journée mondiale de la prévention du suicide

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) est heureuse de vous présenter le guide public de la Journée mondiale de la prévention du suicide (JMPS) édition 2011. Ce document a pour but de mieux vous faire connaître la Journée mondiale de la prévention du suicide et vous permettre d'y prendre part à votre mesure.

Vous êtes indispensables

L'AQPS remercie tous les citoyens qui s'engagent à faire du Québec une société comptant de moins en moins de décès par suicide. « **Nous sommes tous indispensables pour la prévention du suicide** » est le thème choisi pour l'occasion.

Prenons le temps de constater tous les efforts investis, reconnaître nos avancées et remercier les acteurs indispensables de nos réussites collectives. Ainsi, l'AQPS lance, par le biais d'affiches et de cartes postales, une campagne ciblant l'apport des personnes indispensables en prévention du suicide.

Des professions mises en évidence

Chaque année, l'AQPS témoigne plus spécifiquement sa reconnaissance à certaines professions. Cette année le monde de la santé est mis à l'honneur. Nous remercierons les infirmiers et infirmières ainsi que les infirmiers et infirmières auxiliaires, avec le concours de la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec, les pharmaciens, avec la collaboration de l'Ordre des pharmaciens du Québec et de l'Association des pharmaciens propriétaires ainsi que les psychologues, avec la participation de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Association des psychologues du Québec.

Dans la continuité de la campagne de l'an dernier, nous adresserons également une reconnaissance particulière au personnel des cégeps en collaboration avec le Réseau intercollégial des intervenants psychosociaux et la Fédération des cégeps et aux délégués sociaux et déléguées sociales de la Fédération des travailleurs du Québec (FTQ).

Tout le monde a un rôle à jouer

Outre ces professions, la Journée est dévolue à **l'ensemble de la population** qui prend soin de ses proches, qui est à l'écoute des autres. Nous sommes de plus en plus nombreux à croire que le suicide n'est pas une fatalité et qu'il est possible de l'éviter. Durant la semaine du 5 septembre 2011, surveillez les médias. L'AQPS compte bien faire entendre le message à tous les citoyens du Québec.

Une carte postale de remerciement

Le 10 septembre, c'est l'occasion de remercier un voisin, un ami, un collègue ou un membre de votre famille. Donnez-nous jusqu'à cinq noms de personnes que vous savez

actives en prévention du suicide et nous nous ferons un plaisir de leur envoyer, de votre part, une carte postale de remerciement, et ce, gratuitement.

Toute l'équipe de l'AQPS vous remercie pour votre engagement et vous souhaite une excellente Journée mondiale.

FICHE DESCRIPTIVE

1. Quand ?

Le samedi 10 septembre 2011

2. Où ?

Partout à travers le monde !

3. Initié par quelles organisations ?

La Journée mondiale de la prévention du suicide est une initiative de l'Association internationale pour la prévention du suicide (AIPS) en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Depuis 9 ans, la communauté de prévention du suicide se mobilise le 10 septembre pour dénoncer la perte par suicide de 3000 vies par jour, soit plus d'un million de personnes par année. Cette journée a pour but de sensibiliser les populations au fait que le suicide est une cause de décès évitable et de susciter un engagement à l'échelle mondiale en faveur de la prévention du suicide.

4. Pourquoi la souligner au Québec ?

Parce qu'au Québec, 1 068 personnes se sont enlevé la vie en 2009 et que nous refusons que le suicide soit une option. Nous voulons voir le nombre de suicides diminuer.

5. Quel est le thème au Québec ?

« Nous sommes tous indispensables pour la prévention du suicide ! ». Ce thème souligne l'engagement de celles et ceux qui sont indispensables par leur engagement à faire du Québec un endroit où nous perdons de moins en moins d'êtres chers par suicide. Il fait prendre conscience à la population que chacun a un rôle à jouer et que nous pouvons tous, à notre mesure, faire une différence.

6. Objectifs

1. Élargir le réseau de la prévention du suicide en ralliant un nombre croissant d'individus et d'organisations ;
2. Faire de cette journée une date de reconnaissance de celles et ceux qui s'engagent en prévention du suicide ;
3. Mobiliser la population du Québec autour de la problématique.

2. À votre disposition sur Internet

Une nouvelle section « Événement » verra prochainement le jour sur le site de l'AQPS, et ce, spécifiquement pour la Journée mondiale de la prévention du suicide 2011. Cet espace vous donnera notamment accès à des détails sur le thème, à des informations concernant l'événement médiatique et ses retombées et aux dernières nouvelles en lien avec la Journée. Il vous permettra également de prendre connaissance des activités organisées partout au Québec et de communiquer les vôtres, de commander du matériel et de télécharger les logos et visuels de la Journée.

Nouveauté cette année!

Campagne de carte postale

L'AQPS offre gratuitement à ceux qui le souhaitent d'adresser jusqu'à 5 cartes postales à des personnes qu'ils veulent remercier pour leur engagement en prévention du suicide. Sur le site web de l'AQPS, un module permettra d'encoder les coordonnées d'une ou des personnes que l'on veut remercier. L'AQPS se chargera de leur faire parvenir, par voie postale, une carte postale « Merci d'être là... pour la vie » qui lui parviendra peu avant le 10 septembre.

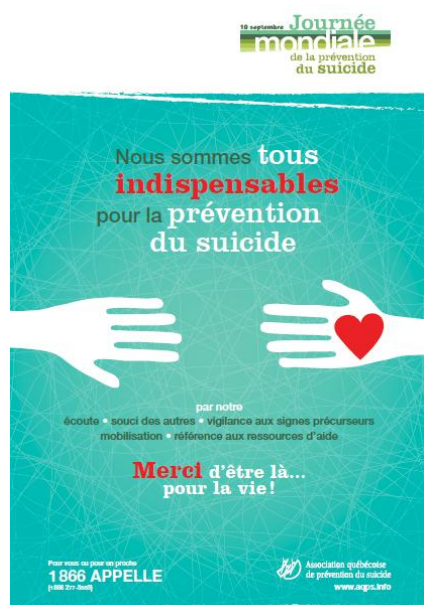


Rendez-vous prochainement dans la nouvelle section Événement) Journée mondiale de la prévention du suicide du site www.aqps.info.

3. Le matériel

L'AQPS met à la disposition de toute la population des outils pour permettre à tous de participer à la campagne de reconnaissance et de remerciement à l'occasion de la Journée mondiale de la prévention du suicide. Ainsi, les individus et organisations sont invités à poser des affiches de reconnaissance dans leur milieu et à envoyer des cartes postales à leur entourage. Le matériel peut être commandé en ligne sur le site www.agps.info/commande.html.

1. Affichette



- Dimension 11 x 17 pouces
- Imprimée au recto sur papier Enviro100
- Vendue par lot de 5

Prix : 10 \$ pour 5 affiches

2. Carte postale



- Dimension 4 x 6 pouces
- Imprimée recto-verso
 - Au recto : espace pour écrire nom du destinataire et de l'expéditeur
 - Au verso, espace pour indiquer les coordonnées du destinataire
- Vendue par lot de 25

Prix : 12,50 \$ pour 25 cartes postales

Nouveautés cette année!



Commandez votre **matériel** de la Journée mondiale de la prévention du suicide **en anglais**.

Des prix membres et non membres

Pour profiter de tarifs réduits sur le matériel, mais avant tout, pour soutenir davantage la prévention du suicide au Québec, devenez membre de l'AQPS en complétant le [formulaire disponible sur notre site Internet](#).

Transport

Le coût du transport varie avec le volume de votre colis.

| Montant de votre commande (avant taxes) | Frais de transport |
|---|--------------------|
| Moins de 25 \$ | 10 \$ |
| 25 à 100 \$ | 15 \$ |
| 101 à 200 \$ | 17 \$ |
| Plus de 200 \$ | Transport offert ! |

Dates à retenir

1^{er} août 2011 : début de l'envoi des commandes (délai : 7 jours ouvrables).

29 août 2011 : dernière date à laquelle vous pourrez commander en ligne votre matériel ou participer à la campagne de carte postale avec la certitude que tout soit traité à temps pour le 10 septembre 2011. Toute commande ultérieure sera traitée dans les meilleurs délais possibles.

4. Comment souligner la Journée mondiale de la prévention du suicide ?

Pour souligner la Journée mondiale de la prévention du suicide dans votre milieu, l'AQPS vous propose les actions suivantes :

- ✓ Placardez votre région d'**affiches** « Nous sommes tous indispensables pour la prévention du suicide ». Distribuez-en à votre travail, dans les commerces avoisinants, etc.
- ✓ Personnalisez et distribuez des **cartes postales** « Merci d'être là ...pour la vie» à vos proches, collègues, familles, amis... Tous ceux qui, à vos yeux, soutiennent la prévention du suicide à leur mesure.
- ✓ Faites passer le mot dans vos réseaux (sociaux et autres)
- ✓ Faites la promotion de la **campagne « Cartes postales »** de l'AQPS (voir en page 5);
- ✓ Utilisez une **signature électronique** arborant le logo de la Journée mondiale de la prévention du suicide ou le visuel « Merci d'être là... pour la vie » dans tous vos courriels de la semaine précédant le 10 septembre.
- ✓ Affichez le **bouton-lien** de la journée si vous avez un site Internet.
Téléchargez-les sur www.aqps.info ou demandez-les nous par courriel (acharron@aqps.info);
- ✓ La semaine précédant le 10 septembre, adoptez le slogan « Nous sommes tous indispensables pour la prévention du suicide » pour votre statut **Facebook, Twitter**.
- ✓ Pour soutenir la prévention du suicide au Québec, [devenez membre](#), à l'occasion de la Journée mondiale de la prévention du suicide, de l'Association québécoise de prévention du suicide.



La déclaration *Ajouter ma voix* :

Cette déclaration recueille 23 618 signatures de personnes qui ne veulent plus que le suicide soit une option. Si ce n'est déjà fait, signez en ligne la déclaration de solidarité au www.ajouterma voix.com et diffusez-la dans votre réseau.



Facebook : Devenez membre du groupe *Ajouter ma voix* ou ami de *Bruno Marchand DG AQPS*.



Twitter : Suivez-nous sur twitter.com/AQPS_Quebec et soyez informé en temps réel des activités de l'AQPS.



Youtube : Des vidéos sont à votre disposition sur la page YouTube de l'AQPS. Consultez-les et diffusez-les dans vos réseaux!
<http://www.youtube.com/user/AQPSQuebec#p/a>

La Journée mondiale a lieu un samedi, vous avez envie de vous lancer dans une activité? Voici quelques suggestions:

- √ **Joignez-vous** à une activité annoncée dans la rubrique agenda Journée mondiale de la prévention du suicide du site www.aqps.info
- √ **Contactez**, quelques jours avant, le Centre de prévention du suicide de votre région pour connaître les activités programmées.
- √ **Rassemblez des gens** et combinez la sensibilisation à une activité de financement en organisant une marche, une compétition sportive, un souper, un rallye, une pièce de théâtre, une exposition, une promenade dans un parc, un lâcher de ballons, etc.;

Quelles que soient les activités que vous déciderez de mettre de l'avant lors de la Journée mondiale de la prévention du suicide, **n'oubliez pas :**

- √ **De nous les annoncer** afin que nous puissions en faire la promotion...
 - dans la section Journée mondiale de la prévention du suicide du site www.aqps.info qui se veut une vitrine de la mise en mouvement constatée au Québec à cette occasion;
 - dans le bulletin électronique qui sera envoyé début septembre aux 24 000 signataires d'*Ajouter ma voix*.
- √ **De prendre des photos et des films de vos événements** et de nous les faire parvenir. Nous voulons vous voir en pleine action et (avec votre autorisation) diffuser vos images sur notre site Internet.

5. Le suicide dans le monde... en chiffres

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime :

- √ Un million de suicides dans le monde (données de 2000) ;
- √ 10 à 20 millions de personnes font une tentative de suicide chaque année ;
- √ un suicide toutes les 40 secondes ;
- √ une tentative toutes les 3 secondes ;
- √ la mortalité par suicide est plus importante en nombre que celle causée par tous les conflits armés présents dans le monde et un peu plus élevée que les décès causés par les accidents de la route ;
- √ ces chiffres sont probablement bien en-deçà de la réalité. En effet, bon nombre de pays ne calculent pas ou ne diffusent pas leurs statistiques, le suicide étant un tabou dans de nombreux endroits du monde.

Pour en savoir plus, consultez les données mondiales de l'OMS:

http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/country_reports/en/index.html

Le suicide au Québec : faits saillants 2009

Au cours des 10 dernières années, le taux de mortalité par suicide a **diminué 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.

2009¹ :

- √ 1 068 suicides;
- √ 830 hommes et 233 femmes : 3 suicides sur 4 sont commis par des hommes;
- √ taux : 13,5 décès par 100 000 personnes (21,3 pour les hommes; 5,9 pour les femmes).

Nous espérons que ce guide vous sera utile dans l'organisation d'activités pour prendre part activement à la Journée mondiale de la prévention du suicide 2011. Pour plus d'informations, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous. Toute l'équipe de l'AQPS vous souhaite une excellente Journée mondiale de la prévention du suicide!

¹ GAGNÉ, M., LEGARE, G., PERRON, P-A. et SAINT-LAURENT, D. (2011), *La mortalité par suicide au Québec : données récentes de 2005 à 2009 mise à jour 2011*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, Gouvernement du Québec, numéro de publication 1204, 8 pages.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca>.