



« Parler du suicide sauve des vies »

Baie-Comeau, 25 janvier 2018 – La 28^e Semaine nationale de prévention du suicide se déroulera du 4 au 10 février 2018 sous le thème « Parler du suicide sauve des vies ». Ce dernier rappelle qu'il est nécessaire de parler pour agir en prévention du suicide. Individuellement, mais aussi en tant que société, c'est en ouvrant le dialogue et en étant à l'écoute des autres que nous arriverons à renforcer le filet humain autour des gens vulnérables.

- Parler de sa détresse permet d'aller chercher du réconfort et un soutien nécessaire pour aller mieux.
- Quand on s'inquiète pour quelqu'un, lui parler de notre inquiétude, lui rappeler qu'on est là pour lui/elle et même lui poser la question « Penses-tu au suicide ? » peut véritablement aider.
- Si l'on souhaite s'engager pour la cause, la prise de parole est également incontournable. Il existe des mots réconfortants et mobilisateurs, ainsi que des manières préventives de parler du sujet.

Le site www.commentparlerdusuicide.com, initiative de l'Association québécoise en prévention du suicide, sera lancé le 1^{er} février 2018 et proposera des pistes pour tous ceux qui ont besoin de parler du sujet.

Cette démarche permet de valoriser la demande d'aide en dissociant les sentiments d'échec, de faiblesse et/ou de honte qui rongent souvent la personne souffrante. Cet enjeu est d'autant plus prédominant chez les hommes. C'est pourquoi une attention particulière sera portée à cette clientèle. Il est important, en société, de contrecarrer ces impressions négatives et de transformer la demande d'aide en un geste de courage.

Actions de prévention

Dans un premier temps, le CPS s'est doté d'un nouvel outil de visibilité avec la conception d'un macaron autocollant « **Je soutiens le CPS Côte-Nord** ». Il est donc possible d'afficher son soutien à la cause en arborant fièrement ce macaron ou en le distribuant à ses proches et, ainsi, contribuer à la création d'un mouvement collectif aidant et rassembleur dans la communauté. Ces macarons sont disponibles gratuitement auprès du CPS Côte-Nord.

Également, un envoi massif à de nombreuses organisations en tout genre a été réalisé au début du mois de janvier sollicitant leur implication à souligner l'événement. Un cahier technique, conçu par l'équipe du CPS Côte-Nord, a été acheminé à travers la région afin de servir de guide lors des préparatifs. Ce cahier technique est également disponible sur le www.preventionsuicidecotenord.ca.

Finalement, pour une 7^e année, l'organisation du Drakkar de Baie-Comeau a accepté de s'associer au CPS Côte-Nord afin de tenir un match thématique sur la prévention du suicide. Le 31 janvier prochain alors que le Drakkar rencontrera l'Armada de Blainville-Boisbriand, l'équipe du CPS tiendra un kiosque tout en informant et en remettant du matériel promotionnel aux partisans de l'équipe.

1 866 APPELLE : une ligne d'aide pour les gens vulnérables

La Semaine de prévention du suicide est l'occasion de rappeler que de l'aide professionnelle existe pour les personnes qui ont des pensées suicidaires, leurs proches et les endeuillés par suicide, dont la ligne 1 866 APPELLE (277-3553), disponible partout au Québec, 24/7.

— 30 —

Source : Gladys Tremblay, directrice générale
Centre de prévention du suicide Côte-Nord
directioncps09@globetrotter.net
418-295-2101