

10 septembre **Journée mondiale**
de la prévention
du suicide

www.aqps.info



Document d'information

à l'attention des membres et des partenaires de l'AQPS

Le **10 septembre 2017** aura lieu la **15^e Journée mondiale de la prévention du suicide** (JMPS). Cet événement mondial a pour but de sensibiliser nos communautés à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir.

Dans le monde

À l'échelle mondiale, on estime qu'un suicide a lieu toutes les quarante secondes et une tentative toutes les trois secondes, ce qui correspond à plus de 800 000 suicides chaque année. C'est plus que l'ensemble des personnes tuées par les guerres et les catastrophes naturelles. À cela s'ajoutent dix millions de nouveaux endeuillés par an. Initiative de l'Association internationale pour la prévention du suicide, en collaboration avec l'Organisation mondiale de la Santé, la JMPS est soulignée partout dans le monde.

Au Québec

Pour cette édition, l'Association québécoise de prévention du suicide s'est inspirée fortement du slogan international et propose aux Québécois le thème « **Prenez une minute, changez une vie** ».

En prévention du suicide, la notion de temps est vitale. Il est parfois nécessaire d'agir de façon urgente pour protéger une personne vulnérable en faisant appel aux précieux conseils des intervenants en prévention du suicide ou aux services d'urgence. En d'autres occasions, il est important de s'accorder du temps pour prendre soin de soi, de ses relations et de sa santé mentale. Le thème *Prenez une minute, changez une vie* exprime aussi l'idée que nos actions et notre attention peuvent faire une différence dans la vie d'un proche, d'un voisin, d'un collègue. Et c'est grâce à la multiplication de ces actions individuelles que la cause devient collective et qu'est renforcé le filet humain qui soutient les personnes en détresse.

Pour les citoyens, il existe de nombreuses façons très concrètes de prendre une minute et de contribuer à la prévention du suicide. Tout d'abord, aider nos proches. Demandons à une personne qui vit un moment difficile comment elle va. Si nous sommes inquiets, osons poser la question « penses-tu au suicide » et faisons appel rapidement aux ressources d'aide spécialisées en prévention du suicide (<http://aqps.info/besoin-aide-urgente/>). Renseignons-nous sur les formations disponibles. Ce sont là quelques-unes des nombreuses pistes pour nous aider à faire un pas vers l'autre. La crainte de ne pas trouver les mots justes et d'aggraver la situation peut nous dissuader d'agir. Il est pourtant important de se rappeler qu'il n'y a pas de formule magique. Offrir un mot réconfortant et une écoute sans jugement sont des actions à la portée de tous.

D'autres types d'actions sont possibles pour la cause : prendre position pour un Québec sans suicide en signant la *Déclaration pour la prévention du suicide*, réaliser un projet de sensibilisation dans notre milieu, soutenir une organisation en prévention du suicide, etc.

LA CAMPAGNE

Voici les éléments de la campagne développée par l'AQPS cette année :

Allumer une chandelle

Le 10 septembre à 20 h, les Québécois sont invités à prendre une minute pour allumer une chandelle afin de démontrer leur appui à la prévention du suicide, leur soutien aux nombreux endeuillés par suicide ou en souvenir d'un être cher. Cette activité est devenue un rituel pour de nombreuses personnes touchées par la cause. Les moments de recueillement, surtout pour les endeuillés, font partie de ces temps d'arrêt nécessaires. Les photos de cette activité symbolique peuvent être partagées sur les réseaux sociaux #PreventionSuicide.

www.aqps.info/journeemondiale

Afin de promouvoir l'activité, un événement Facebook sera créé à la fin août 2017 sur la page de l'AQPS. N'hésitez pas à le partager et à cliquer sur Je participe. En 2016, près de 4 000 personnes y ont pris part (de façon virtuelle).

Note importante : nous n'invitons plus les gens à allumer leur chandelle près d'une fenêtre. Un service des incendies de la Ville de Montréal nous a sensibilisés aux risques associés à une telle pratique (vent, rideaux, etc.).



Souligner les 20 000 intervenants formés au Québec

Depuis 2010, plus de 20 000 intervenants des réseaux communautaires, publics et privés ont reçu la formation *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques* ou l'une de ses déclinaisons. Il s'agit d'un filet de sécurité majeur pour le Québec. Il importe d'exprimer toute notre reconnaissance à ces personnes formées qui font une différence dans le quotidien de nombreux hommes et femmes. L'occasion est propice également à informer la population québécoise de l'existence de ce réseau et de la disponibilité de ces précieux intervenants.

Dans ses activités de relations publiques, l'AQPS dévoilera cette donnée. De plus, une carte virtuelle de reconnaissance sera transmise aux intervenants par le biais d'une infolettre. L'AQPS l'acheminera ainsi à la liste des quelque 20 000 intervenants formés. La carte virtuelle pourra être partagée sur les réseaux sociaux et être utilisée par les partenaires de l'AQPS qui souhaitent à leur tour remercier leur réseau d'intervenants. Avant l'envoi, des détails seront transmis aux organisations et aux formateurs en charge de la formation des intervenants.

Vidéo animée « Prenez une minute, changez une vie »

L'AQPS diffusera une vidéo animée qui mettra sur l'engagement en prévention du suicide et proposera des pistes d'action simples aux citoyens. Elle sera disponible quelques jours avant la JMPS et pourra être utilisée par les membres et partenaires de l'AQPS.

Autres suggestions d'activités :

- remettre aux participants de votre activité le dépliant [S'engager en prévention du suicide](#) qui présente, de façon claire et attrayante, des moyens de se mettre concrètement en action pour la cause. Quatre gestes précis sont proposés : aider un proche, prendre position, réaliser un projet et soutenir la cause;
- faire signer la [Déclaration pour la prévention du suicide](#);
- distribuer du matériel de sensibilisation dans votre milieu dont les épingles « T'es important-e pour moi »;
- transmettre un communiqué de presse à vos médias locaux et régionaux;
- organiser un rassemblement, une marche ou une conférence pour la prévention du suicide;
- animer vos réseaux sociaux.

À noter que plusieurs organisations et citoyens proposeront des activités publiques telles que des marches, des rassemblements dans un lieu public, des conférences, des spectacles-bénéfice, des activités médiatiques, etc. D'autres opteront pour des collaborations avec des milieux de travail ou des organismes communautaires de leur région.

VISUEL ET OUTILS

L'illustration choisie pour cette édition met l'accent sur l'activité principale proposée lors de la JMPS, soit celle d'allumer une chandelle le 10 septembre à 20h (détails plus bas). La chaîne de maisons est une référence au filet humain, à la chaîne de solidarité à bâtir autour des personnes plus vulnérables. Certains visuels contiennent la mention de l'activité de la chandelle, d'autres une mention du thème.

Nous vous encourageons à déployer la campagne dans votre région en utilisant les visuels développés. Vous pourrez les télécharger sur le site de l'AQPS et les utiliser à des fins promotionnelles sur vos diverses plateformes Web : <http://aqps.info/journeemondiale/materiel-jmps.html>. Notez qu'à l'exception du logo qui a été traduit, les visuels sont offerts en français uniquement.

Aucun outil imprimé (à l'image de la présente campagne) n'a été produit et imprimé par l'AQPS cette année. Nous disposons toutefois d'une affiche 8 ½ X 11 que vous pourrez imprimer de votre côté. N'hésitez pas à nous faire la demande du fichier. Lors de vos activités, vous pourrez distribuer des épingles, des dépliants *S'engager en prévention du suicide* ou du matériel qui a été utilisé lors de la

dernière Semaine de prévention du suicide et sur lequel apparaît le numéro 1 866 APPELLE. Vous pouvez [les commander en ligne](#).

WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX

Une section du site Web de l'AQPS est consacrée à la JMPS. Vous y trouverez les renseignements les plus à jour au sujet de l'événement : www.aqps.info/journeemondiale. Nous vous invitons également à nous faire connaître vos activités. Nous les ajouterons à notre [calendrier](#).

Dès la fin août, nous diffuserons divers messages sur nos réseaux sociaux. N'hésitez pas à les utiliser et à les partager dans vos réseaux.

- Site de l'AQPS : www.aqps.info/journeemondiale
- Facebook : @preventiondusucide
- Twitter : @AQPS_Quebec
- LinkedIn : Association québécoise de prévention du suicide
- Youtube : <https://www.youtube.com/user/AQPSQuebec#p/a>
- Instagram : @AQPS

Le hashtag que nous suggérons d'utiliser pour la campagne de la JMPS est **#PreventionSuicide**.

RELATIONS PUBLIQUES

MEMBRES : l'AQPS propose un modèle de communiqué de presse à ses membres. N'hésitez pas à vous inspirer de sa forme et de ses messages pour la rédaction de votre propre communiqué.

AQPS : nous tiendrons une activité médiatique à l'occasion de la Journée mondiale. Les détails seront communiqués un peu avant le 10 septembre.

PARTICIPATION DE L'ÉQUIPE DE L'AQPS

Si vous souhaitez qu'un membre de l'équipe de l'AQPS participe à votre activité, n'hésitez pas à nous solliciter. Nous nous déplacerons avec plaisir s'il est possible de le faire.

RENSEIGNEMENTS

- Communications et activités : Catherine Rioux, 418 614-5909 p.33 ou crioux@aqps.info
- Commande de matériel : 418 614-5909 p.21 ou reception@aqps.info

**Merci de prendre une minute!
Merci de changer des vies!**

ANNEXE

LIGNES DE COMMUNICATION GÉNÉRALES ET STATISTIQUES

La prévention du suicide au Québec

- Il est urgent et nécessaire d’agir puisque trois Québécois se suicident chaque jour, ce qui correspond à plus d’un millier de personnes chaque année.
- La baisse des taux de suicide que le Québec a connue au cours des 10 dernières années démontre que le suicide n’est pas une fatalité et que nous avons le pouvoir de changer les choses. Il existe des mesures concrètes et efficaces pour faire diminuer rapidement le nombre de décès par suicide. Dans son Plaidoyer pour la prévention du suicide, l’AQPS a identifié 10 mesures efficaces prioritaires :
 - Augmenter l’accessibilité de la ligne 1 866 APPELLE
 - Développer l’intervention en ligne
 - Renforcer les services de crise
 - Généraliser le suivi étroit des personnes ayant commis une tentative de suicide
 - Développer les services aux endeuillés et la postvention
 - Améliorer l’accès à la formation pour les intervenants
 - Multiplier et soutenir les réseaux de sentinelles
 - Mettre en œuvre des campagnes de sensibilisation et de mobilisation
 - Réduire l’accès aux moyens de s’enlever la vie
 - Augmenter la connaissance et la surveillance du problème

Permettre un meilleur accès à des services de psychothérapie est assurément une autre mesure à prioriser.

- Si la prévention du suicide est une priorité de santé publique, elle requiert la volonté de nos leaders d’y consacrer les moyens humains et financiers qui permettront la mise en place des mesures efficaces.
- Tous les acteurs de la société, dont les citoyens, les organisations et les élus, sont invités à se mobiliser pour la cause. La Journée mondiale de la prévention du suicide est l’une des occasions de le faire : www.aqps.info/journeemondiale/

Sources :

- [La mortalité par suicide au Québec : 1981 à 2014](#), publié en 2017 par l’Institut national de santé publique;
- [Plaidoyer pour la prévention du suicide](#), publié en 2013 par l’AQPS.

Dans le monde

- Chaque année, plus de 800 000 personnes se suicident dans le monde, soit une personne toutes les 40 secondes. C’est plus que l’ensemble des personnes tuées par les guerres et les catastrophes naturelles.
- On dénombre environ dix millions de nouveaux endeuillés chaque année.
- Pour chaque adulte qui se suicide, il pourrait y en avoir 20 autres qui font des tentatives de suicide.
- Un tel constat est inacceptable puisque le suicide est une cause de décès évitable, selon l’OMS, et que les solutions sont connues.
- Sur 22 pays membres de l’OCDE sélectionnés, le Québec se situait au 9^e rang en 2013, soit au centre du groupe des pays industrialisés retenus.

IMPORTANT : L'INSPQ rappelle que ces comparaisons internationales doivent être considérées avec réserve, car les méthodes de détermination des cas de suicide peuvent faire varier considérablement les taux d'un pays à l'autre et ainsi modifier leur position relative.

Messages clés de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) - Rapport de 2014 :

- Avec un suicide toutes les 40 secondes, l'OMS appelle les acteurs à décréter l'état d'urgence en matière de prévention du suicide.
- Le suicide ne figure que très rarement au rang des priorités en matière de santé publique. L'OMS encourage les pays à placer la prévention du suicide à l'ordre du jour.
- Le suicide est évitable. Nous savons ce qui fonctionne. Le temps est maintenant venu d'agir.
- Il est impératif que davantage de gouvernements investissent des ressources financières et humaines dans la prévention du suicide. Pour que les actions nationales soient efficaces, les pays doivent se doter d'une stratégie multisectorielle globale. Seulement 28 pays sont dotés d'une stratégie nationale de prévention du suicide.

Source :

[Prévention du suicide : l'état d'urgence mondial](#), publié en 2014 par l'Organisation mondiale de la Santé.

Autres références

Association internationale pour la prévention du suicide

<https://www.iasp.info/wspd/>

Canadian Association for Suicide Prevention

<http://suicideprevention.ca/>