

Semaine nationale de prévention du suicide Du 3 au 9 février 2019

Parler du suicide sauve des vies



La Semaine de prévention du suicide 2019 a pour thème « Parler du suicide sauve des vies ». Cette 29e édition met l'accent sur un élément fondamental de la prévention, soit la prise de parole.

Pour réduire les taux de suicide, il importe d'ouvrir le dialogue sur le sujet, tant sur un plan individuel que collectif. Puisque de plus en plus de Québécois se sentent concernés par le suicide et désirent contribuer à la prévention, et que la problématique est très présente dans les médias, les œuvres de fiction et les réseaux sociaux, il est nécessaire de répondre aux questionnements et de guider les nombreuses personnes qui souhaitent parler du sujet.

Que l'on souhaite exprimer sa détresse et trouver du réconfort, que l'on veuille demander à un proche qui ne va pas bien si on peut l'aider et s'il pense au suicide ou que l'on désire sensibiliser sa communauté, il existe des mots pour en parler de manière préventive et sécuritaire. Il existe aussi des façons de développer une écoute attentive. Les bénéfices à cette prise de parole sont nombreux; elle permet notamment de renforcer le filet humain.

Parler du suicide, c'est...

- Parler de sa détresse et de ses idées suicidaires à un ami, à un membre de la famille, à un collègue ou à un intervenant est un pas important dans la recherche d'un soutien nécessaire pour diminuer la souffrance. Les professionnels de la prévention du suicide, notamment ceux des centres de prévention du suicide et des centres de crise, les psychologues et autres intervenants peuvent aider à discuter de ce désir d'arrêter de souffrir, tout en aidant à rester en contact avec la partie de soi qui veut vivre et à trouver des pistes de solutions à certaines difficultés. Parler à quelqu'un permet parfois de renouer avec ses forces et ses ressources ou de relativiser une situation.

- Quand on s'inquiète pour quelqu'un, prendre le temps de l'écouter, lui parler de notre inquiétude, lui rappeler qu'on est là pour lui et même, lui poser la question « penses-tu au suicide » peut véritablement aider. Pour nous guider dans cette prise de parole, les services en prévention du suicide sont également disponibles pour les proches qui ont besoin de repères.
- 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. Des conseils existent pour les médias et les milieux jeunesse notamment.

Volet Travailleurs

Peu importe l'uniforme, on peut tous avoir besoin d'aide. Certains contextes professionnels exigent de la part des travailleurs une importante attention pour le bien-être, la santé et la sécurité des autres. Ils demandent un grand don de soi, une gestion du stress et une qualité d'écoute notables. Pourtant, ces travailleurs qui sont d'importants maillons du filet humain peuvent eux-aussi avoir besoin de soutien. C'est pourquoi un segment de la campagne Parler du suicide sauve des vies leur est destiné. Il vise également les travailleurs de certains milieux où la force et l'invulnérabilité sont valorisées. Ces derniers peuvent aussi avoir besoin de parler et de recevoir de l'aide psychologique à certains moments de leur vie.

Le site www.commentparlerdusucide.com propose des conseils pour parler du sujet.

