

## Semaine de prévention du suicide 2 au 8 février 2020

### Parler du suicide sauve des vies

La Semaine de prévention du suicide 2020 aura pour thème « Parler du suicide sauve des vies ».

Cette 30<sup>e</sup> 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.

#### 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.** Ce pas est 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, 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 ».** Cela 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.

**S'engager pour la cause, car la prise de parole est incontournable.** Il existe des mots réconfortants et mobilisateurs, ainsi que des manières préventives de parler du sujet.

Source : AQPS, 2020

#### Des actions simples pour souligner la Semaine de prévention du suicide

- Partagez et faites connaître les ressources d'aide en prévention du suicide.
  - JEVI CPS - Estrie : 819 564-1354
  - Ligne provinciale : 1 866 277-3553
- Distribuez des épingles dans votre milieu ! Appelez-nous au 819 564-7349 pour en obtenir.
- Partagez les messages de prévention et les publications de notre page Facebook (@jevicps.estrie) et utilisez le #ParlerDuSuicide dans vos publications.
- Visitez le site [www.commentparlerdusucide.com](http://www.commentparlerdusucide.com) pour vous informer sur les façons de parler du suicide.
- Signez et invitez d'autres personnes à signer la *Déclaration pour la prévention du suicide*, comme l'ont fait plus de 50 000 personnes : [ajoutermavoix.com](http://ajoutermavoix.com)

# Activités en Estrie

## Distribution d'affiches et d'épingles à nos partenaires

Près de **500** affiches et plus de **3 000** épingles *T'es important pour moi* sont distribuées à nos partenaires : les ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie, les établissements du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, la CSN, la FTQ et plusieurs autres organismes et entreprises. Vous en voulez pour votre milieu ? Contactez-nous au 819 564-7349 !



## Visitez les kiosques midi au CHUS pour recevoir votre épingle !

Encore cette année, les kiosques d'information sur la prévention du suicide se tiendront à la cafétéria des deux sites du CHUS de 11 h à 13 h 30.

**Le mardi, 4 février 2020**  
au CHUS – Hôpital Fleurimont

**Le mercredi, 5 février 2020**  
au CHUS - Hôtel-Dieu

Sylvie Potvin et Noémie Poulin, formatrices à JEVI, ainsi que Brigitte Pinsonneault du CHUS vous accueilleront.



## Suivez et partagez !



Au cours de la *Semaine de prévention du suicide*, des témoignages vidéo seront diffusés pour sensibiliser la population à la prévention du suicide.

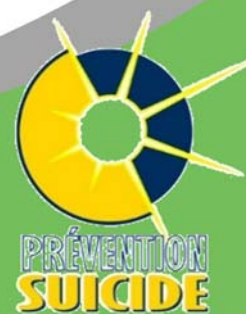
Pour ne rien manquer, abonnez-vous à notre page Facebook (@jevicps.estrie) dès maintenant !

Profitez-en pour partager nos outils de sensibilisation et *l'épingle virtuelle*.

## Soirée conférence à Granby : Face à face avec l'anxiété

Notre partenaire, le *Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska*, vous invite à la conférence de **Patrice Coquereau**.

- ✓ Le lundi, 3 février 2020, à 19 h.
- ✓ Le Palace de Granby - 135, rue Principale à Granby.
- ✓ Laissez-passer obligatoire, disponible au Palace de Granby seulement : 450 375-2262.
- ✓ Entrée gratuite (contribution volontaire sur place).



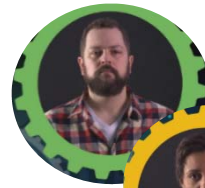
# Publicités de la *Semaine de prévention du suicide* à la télévision et à la radio



## PUBLICITÉS TÉLÉVISÉES

Du **27 janvier** au **8 février** prochain, deux publicités télévisées seront diffusées sur les ondes de **Radio-Canada**. Ces publicités apparaîtront à plusieurs reprises durant deux semaines! Comme l'an dernier, la publicité télévisée démontre que nous pouvons tous passer à l'action pour aider une personne en détresse.

Un rappel du thème de la *Semaine de prévention du suicide* :  
**Parler du suicide sauve des vies.**



## PUBLICITÉS RADIOS

Du **2 au 7 février 2020**, vous pourrez entendre les capsules radio sur les ondes de **Rouge FM 102,7**. Les mythes et réalités y seront abordés !

« Les personnes qui menacent de se suicider veulent attirer l'attention ou manipuler les gens. »

Faux. Il faut toujours prendre les « menaces » de suicide au sérieux et rester vigilant devant tout comportement suicidaire. Il s'agit d'appels à l'aide.



[commentparlerdusucide.com](http://commentparlerdusucide.com)

**Être outillé et agir en prévention du suicide**

Le slogan *Parler du suicide sauve des vies* 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 que nous arriverons à renforcer le filet humain autour des gens vulnérables.

Le site [commentparlerdusucide.com](http://commentparlerdusucide.com) a pour but d'outiller les gens ayant des idées suicidaires, les proches et les personnes endeuillées, les médias, les intervenants et les citoyens sur les façons de parler du suicide.

Le site [commentparlerdusucide.com](http://commentparlerdusucide.com) est aussi disponible en anglais.

## Le Phoenix de Sherbrooke se mobilise pour la cause

La Ligue de hockey junior majeur du Québec s'associe aux organismes locaux en santé mentale et en prévention du suicide pour sensibiliser la population à la santé mentale.



**Parlons-en**

Pour une troisième année, le *Phoenix de Sherbrooke* a planifié un match le **mardi, 28 janvier prochain**, lors duquel il fera la promotion du programme *Parlons-en* avec la collaboration de JEVI.

Sous le thème des super-héros, différentes activités sont prévues en lien avec la promotion de la santé mentale et la prévention du suicide. Des intervenants de JEVI tiendront un kiosque pour discuter avec les personnes présentes et les informer des services offerts.

Pour l'achat de billets, consultez le site : <http://hockeyphoenix.ca/>



## Fier commanditaire de l'activité épingle « T'es important pour moi »



Un merci très spécial à la *Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec* ainsi qu'au magasin *Canadian Tire Fleurimont* et à son propriétaire M. Marian Richard.

Ensemble, nous avons produit un outil de sensibilisation de qualité en grande quantité !



JE VEUX  
FAIRE  
UN DON

J E V I C e n t r e d e p r é v e n t i o n d u s u i c i d e - E s t r i e

120, 11<sup>e</sup> Avenue Nord • Sherbrooke (Québec) • J1E 2T8  
Admin. : 819 564-7349 • [preventionsuicide@jevi.qc.ca](mailto:preventionsuicide@jevi.qc.ca) • [www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca)