

# Journée mondiale de la prévention du suicide

Travailler ensemble à  
prévenir le suicide

Boîte à outils

## En chiffres. . .



**800,000**

Suicides par  
année dans le  
monde

**9e**

principale cause de  
décès en général et  
2e chez les jeunes de  
24 ans et moins



**4400**

décès par suicide  
au Canada  
chaque année



**131**

Un suicide toutes  
les 131 minutes  
au Canada

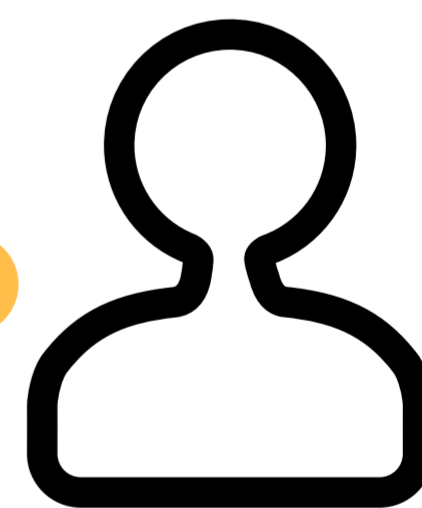


**NUMÉROS**

Lignes d'aide et  
d'intervention  
partout au Canada

**1**

Une personne peut  
faire la différence  
pour quelqu'un en  
détresse



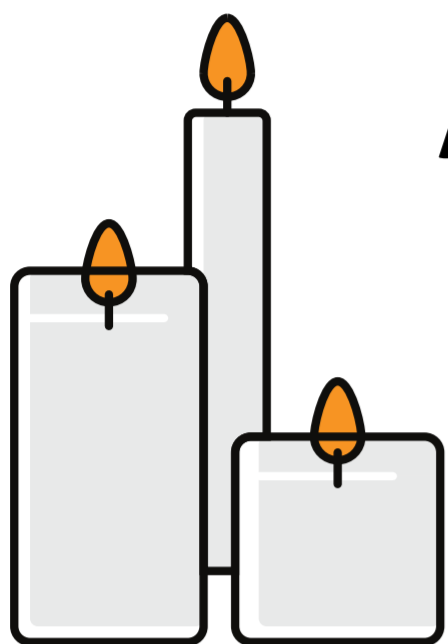
La Journée mondiale de la prévention du suicide est une occasion pour tous les membres de la communauté - le public, les organismes de bienfaisance, les collectivités, les chercheurs, les cliniciens, les praticiens, les politiciens et les décideurs, les bénévoles, les personnes ayant vécu des tentatives de suicide ou des pertes, - de se joindre à l'Association internationale pour la prévention du suicide et à l'Association canadienne pour la prévention du suicide pour promouvoir une connaissance du suicide et souligner les activités de prévention efficaces. Cette boîte à outils contient des ressources et du matériel pour vous aider à faire connaître la prévention du suicide, la promotion de la vie et le potentiel d'espoir et de guérison.



10 Septembre, 2018  
[suicideprevention.ca/jmps](http://suicideprevention.ca/jmps)

Le thème de la Journée mondiale de prévention du suicide (JMPS) de cette année est «Travailler ensemble pour prévenir le suicide». Parfois, le travail de prévention du suicide peut sembler accablant. Nous pouvons nous demander ce que nous pouvons faire pour aider, surtout lorsque nous entendons les statistiques. Nous devons toujours nous rappeler que l'aide, l'espoir et la guérison sont possibles. Quand nous nous réunissons dans le travail, les petits actes peuvent faire une grande différence.

La JMPS est l'occasion de se rassembler pour sensibiliser au suicide et encourager chacun à faire sa part. Travaillant ensemble, nos efforts peuvent faire toute la différence. La JMPS est un point de départ - ce que nous faisons après cette date est également important. Envisagez d'utiliser la JMPS comme un moment pour renouveler votre engagement à travailler ensemble pour prévenir le suicide et promouvoir la vie. Alors que pouvez-vous faire? Voici quelques idées. . .



### **Allumez une bougie**

Allumez une bougie et placez-la près d'une fenêtre à 20h le 10 septembre. Dans le monde entier, les bougies brilleront comme un symbole d'espoir. Allumez une bougie pour montrer votre soutien à la prévention du suicide, pour vous souvenir de quelqu'un qui s'est suicidé et pour honorer ceux dont la vie a été touchée par le suicide.

### **Organisez ou participez à un événement dans la communauté**

Vous planifiez un événement? Partagez l'information à [suicideprevention.ca/wspd](http://suicideprevention.ca/wspd) afin que les autres membres de la communauté puissent en apprendre davantage. Voulez-vous participer à un événement? Recherchez un événement près de chez vous en utilisant l'outil de recherche sur le site ci-dessus. Participez à des événements qui diffusent des messages d'espoir - pensez à planter un arbre dans votre communauté en l'honneur de la JMPS

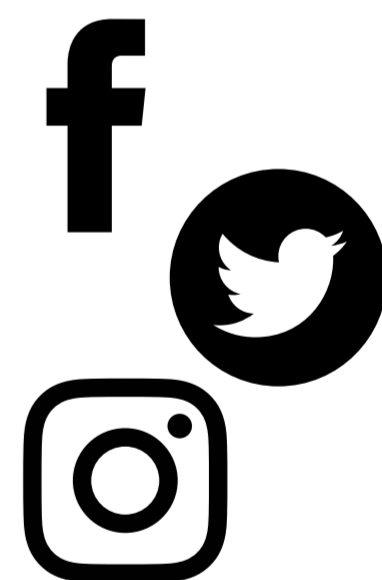


### **Portez le ruban**

Pour la troisième année, joignez-vous à d'autres dans le monde entier pour porter un ruban orange et jaune en signe de soutien à la prévention du suicide. Les couleurs symbolisent la flamme d'une bougie - espoir et lumière dans l'obscurité.

### **Rejoignez-nous sur les médias sociaux**

Téléchargez l'une des affiches de médias sociaux, écrivez ce que vous ferez pour la JMPS pour aider à prévenir le suicide, puis prenez une photo et partagez-la sur les réseaux sociaux. Assurez-vous d'utiliser #WSPD18 lorsque vous affichez votre photo! Changez votre photo de profil en un ruban jaune et orange, une bougie ou l'une des autres images de médias sociaux fournies dans la boîte à outils. Encouragez les autres à s'impliquer! Partagez des ressources en ligne et encouragez les autres à partager.



### **Allez vers quelqu'un dans le besoin**



Lorsque quelqu'un vit de la détresse, la première étape consiste à prendre un moment avec lui et écouter avec compassion ce qu'il a à dire. Vous pouvez commencer par: "Je sais que tu as vécu beaucoup de choses ces derniers temps..." Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses, mais soyez prêt à les aider à trouver des ressources et des informations si nécessaire. Visitez [suicideprevention.ca/need-help/](http://suicideprevention.ca/need-help/) pour trouver des ressources dans votre communauté.

### **Téléchargez et partagez la boîte à outils**

La boîte à outils contient un exemple de communiqué de presse, une lettre à l'éditeur, une carte postale, une affiche, et plus encore! Visitez [suicideprevention.ca/jmps](http://suicideprevention.ca/jmps) pour trouver plus de ressources, d'informations et d'idées pour vous impliquer!

