

# Journée mondiale de la prévention du suicide

10 Septembre 2021



**CASP** CANADIAN ASSOCIATION  
FOR SUICIDE PREVENTION

**ACPS** ASSOCIATION CANADIENNE POUR  
LA PRÉVENTION DU SUICIDE



## Créer l'espoir par l'action

## *Journée mondiale de la prévention du suicide- Une occasion de réflexion et de partage*

**Le 10 septembre, chaque année, plus de 50 pays soulignent la  
JMPS. #JMPS**

La Journée mondiale de la prévention du suicide est l'occasion idéale de vous joindre à nous pour mieux comprendre les enjeux entourant le suicide : les personnes touchées par une tentative de suicide ou un décès, la famille et les amis, les organisations caritatives, les professionnels, les politiciens, les bénévoles et les membres de la communauté.

Chaque année, 160 millions de personnes dans le monde envisagent de se suicider et, tragiquement, 800 000 d'entre elles meurent par suicide. Cela signifie que plus de 159 millions de personnes survivent à des crises liées au suicide chaque année. Il ne devrait y avoir aucune raison de choisir le suicide et, si nous faisons tous notre part, nous pouvons prévenir les décès et leurs impacts dévastateurs.

[www.suicideprevention.ca/fr](http://www.suicideprevention.ca/fr)

Visitez régulièrement notre site pour accéder à des bannières dans plusieurs langues et des outils qui s'ajouteront sous peu !

**Table des matières :**

**Comment aider — p.2**

**Messages clés — p.3**

**Suggestions d'activités — p.4**

**Événements virtuels et de  
distanciation physique — p.5**

**Promotion de la vie — p.6**



## Le thème de la JMPS 2021

### « Créer l'espoir par l'action »

La thématique de cette année exprime notre désir de travailler ensemble pour créer un mouvement d'action préventive, reconnaître l'impact du suicide et finalement, lutter pour sa prévention.

Parfois, le travail de prévention du suicide peut nous sembler accablant, mais même les plus petites actions peuvent faire une énorme différence.

#JMPS2021 #Créerlespoirparlaction



### VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Il existe des ressources pour vous et votre communauté.

Consultez le répertoire des services de soutien de l'ASPC en cliquant sur l'onglet « Trouvez de l'aide » au [www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

## Lorsqu'une personne est en détresse...

Journée mondiale de la prévention du suicide - Créer l'espoir par l'action

## Comment aider ?

**Le pouvoir de se rassembler et de se tendre la main est incommensurable... Il peut sauver des vies.**

Nous pouvons apprendre beaucoup des personnes ayant été touchées par le suicide. Plusieurs personnes ayant surmonté des pensées ou des comportements suicidaires parlent d'une douleur intense, alimentée par la détresse et le désespoir. Elles mentionnent aussi vouloir arrêter de souffrir et ne pas nécessairement vouloir mourir. Cette souffrance est souvent causée par des circonstances complexes et uniques qui pourraient inclure une maladie mentale traitable, un événement de vie stressant ou des difficultés d'adaptation. Il existe des interventions qui peuvent aider à relever chacun de ces défis et les gens doivent être conscients que les choses peuvent changer.

On craint souvent d'intervenir. Le fait de prendre un moment pour tendre la main vers quelqu'un — un proche, un ami, ou même un étranger — peut changer le cours de leur vie. Parce que parler du suicide est difficile, offrir une écoute sans jugement peut aider à diminuer le sentiment d'isolement et rappelle à la personne que les autres tiennent à elles.

**Prenez de ses nouvelles régulièrement; vérifiez comment elle se porte;**



**Écoutez ce qu'elle a à dire avec empathie;**



**Gardez en tête que vous n'avez pas à avoir réponse à tout;**



**Connaissez et présentez les ressources d'aide de sa région, si elle a besoin de plus de soutien;**



**Soyez prêts à les aider dans leur recherche d'information, mais ne faites pas tout pour eux, car cela pourrait amplifier leur sentiment d'impuissance.**

La détresse et le désespoir qui mènent à des pensées suicidaires créent un profond sentiment d'isolement. Alors que les gens peuvent penser au suicide pendant longtemps, l'envie d'agir sur ces pensées varie en termes de durée et d'intensité. La compassion et l'empathie peuvent aider à changer les choses. Une véritable conversation peut faire toute la différence.

Nous ne devons pas assumer que toute personne en détresse est suicidaire (elles ne le sont pas!). Si une personne vous inquiète, le mieux est de commencer par lui poser des questions générales sur son bien-être. Entamer ce genre de conversation peut être difficile, essayez de commencer par quelque chose comme : « Je sais qu'il se passe beaucoup de choses dans ta vie en ce moment. Je veux que tu saches que je suis inquiet(e) pour toi ».

Si la réponse est inquiétante, vous pouvez lui demander : « Te sens-tu en sécurité ? » et « Est-ce que tu penses au suicide ? » C'est un mythe que le fait de demander ou de parler du suicide à quelqu'un « va lui mettre l'idée dans la tête ».





## **MESSAGES-CLÉS**

### **(Messages publics, messages écrits et dans les médias)**

**Les humains sont des apprenants sociaux, c'est-à-dire que nous apprenons à nous comporter en observant nos pairs. Il existe de solides données de recherche selon lesquelles la diffusion d'histoires de décès par suicide, en particulier chez des personnes hautement identifiables telles que les célébrités, peut causer des dommages, notamment l'augmentation du nombre de suicides.**

En revanche, partager des histoires de résilience (c'est-à-dire des personnes qui survivent à des crises suicidaires) peut sauver des vies. Pour cette raison, il est important de mettre l'accent sur des histoires de la résilience et de survie lorsque l'on diffuse des informations sur le suicide. Si nous devons parler de décès, ces situations doivent être contextualisées comme de tragiques anomalies avec un message d'espoir que de futurs suicides peuvent être évités.



**Dites aux personnes qui pensent au suicide comment elles peuvent obtenir de l'aide.**



**Évitez de discuter des moyens ou des méthodes, car cela pourrait aggraver la situation. Si la personne mentionne penser au suicide, questionnez-la sur la disponibilité du/des moyens envisagés, mais n'en suggérez aucun.**



**Parlez du suicide en termes neutres : se suicider, décédé(e) par suicide, tentative de suicide**

**N'UTILISEZ pas de vocabulaire obsolète y compris : a commis, a échoué, a réussi ou complété un suicide.**



**Partagez des histoires de résilience (pas des histoires à l'eau de rose, mais de vraies histoires inspirantes).**



**Incorporez de l'information sur la promotion de la vie lorsque vous parlez de prévention du suicide (voir p. 6)**



**Parlez de toutes les ressources disponibles**



**Rappelez aux gens que la guérison prend du temps et de l'attention.**

#### **MESSAGES PUBLICS**

Reconnaissons le fardeau mondial, canadien et local des comportements suicidaires, dans le contexte où la vaste majorité des gens s'en sortent.

Discutez des stratégies locales, régionales et nationales de prévention du suicide, en soulignant les initiatives culturelles et en mettant l'accent sur comment les initiatives de prévention spécifiques sont conçues pour répondre aux conditions culturelles locales. Plus d'info au [www.suicideprevention.ca/media](http://www.suicideprevention.ca/media)





# SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Dans le cadre de la JMPS, nous encourageons les communautés à s'engager dans des actions de sensibilisation à la prévention du suicide et à la promotion de la vie, et à honorer les vies qui ont été touchées par le suicide. Les initiatives qui éduquent et impliquent activement les gens sont les plus efficaces pour aider les gens à s'informer sur la prévention du suicide et la promotion de la vie. Voici quelques idées pour vous aider à lancer vos propres initiatives...

## MEILLEURES PRATIQUES POUR UN ÉVÉNEMENT RÉUSSI

- **Reconnaître le territoire autochtone**
- **Désigner un conseiller(ère) en matière de crise**
- **Préparez un espace calme et privé**
- **Ayez des informations sur les ressources à portée de main**
- **Des collations saines permettent de maintenir l'attention !**

## En tant que citoyens ou groupe de citoyens vous pouvez...

- Organiser un événement culturel ou spirituel, une foire ou une exposition.
- Interpeller les entreprises et organisations locales qui pourraient vouloir participer et à promouvoir leur soutien à la cause publiquement.
- Organiser une marche dans des lieux politiques ou publics, pour mettre en évidence l'importance de la prévention du suicide
- Organiser un service commémoratif, une cérémonie aux chandelles ou une marche pour se souvenir de celles et ceux qui ont été touché(es) par le suicide; sensibiliser et distribuer des dépliants et d'autres sources d'informations
- Allumez une flamme de l'espoir à 20 h (dans votre fuseau horaire)
- Afficher l'un de nos messages sur vos réseaux sociaux préférés et ajouter un cadre temporaire à votre profil sur Facebook
- Appelez un(e) ami(e), un(e) collègue ou un membre de la famille pour jaser ou invitez-les pour un café
- S'engager à faire au moins cinq actes de gentillesse durant la JMPS (et chaque jour de l'année)

## En tant qu'organisation...

- Offrir un atelier de sensibilisation au suicide, une formation en intervention, un atelier éducatif, une conférence publique ou un panel.
- Rédiger un article pour les journaux, blogues et magazines nationaux, régionaux et communautaires.
- Obtenir une entrevue à la radio ou à la télévision pour sensibiliser votre communauté.
- Tenir une conférence de presse, présenter une annonce, animer une discussion dans une classe, un bureau ou une équipe pour informer les gens sur la JMPS.
- Demander aux politiciens (régionaux, provinciaux) responsables de la santé de faire des annonces pertinentes, de publier des politiques ou de faire des déclarations de soutien ou des communiqués de presse sur la JMPS.
- Lancer de nouvelles initiatives, politiques et stratégies lors de la JMPS.
- Organiser un lancement de livre, publier des dépliants d'informations ou de lignes directrices, etc.





# Événements virtuels et activités de distanciation sociale



Peut-être plus que jamais, il est important pour les personnes touchées par le suicide de pouvoir entrer en contact avec d'autres personnes, même si la crise de santé publique actuelle autour de COVID-19 a entraîné un changement dans la planification de la plupart des activités de la WSPD, en particulier les événements publics qui rassemblent les gens. Alors que nous cherchons à favoriser la distanciation physique et à protéger les membres de la communauté, nous voulons également nous assurer que les gens se sentent toujours connectés les uns aux autres. C'est dans cette optique que nous avons dressé une liste d'activités qui favorisent la distanciation physique et la création de liens.

## Événements virtuels

- **Organiser un événement, tel qu'un webinaire ou une série de conférences, sur une plateforme telle que Zoom ou Facebook Live.**
- **Contactez votre station de radio locale afin qu'elle consacre une heure ou deux à la diffusion de chansons qui font la promotion de la vie lors de la JMPS.**
- **Créez une session en ligne sur Zoom ; Réunions Microsoft, FaceTime, You Tube, etc. pendant une heure pour que les gens dessinent, chantent, récitent le sens de Créer l'espoir par l'action**
- **Organisez un concert virtuel réunissant des musiciens sur YouTube dans un concert « Promouvoir la vie » pour la JMPS.**
- **Contactez votre bibliothèque publique locale pour leur demander de suggérer des histoires de résilience et de courage afin de promouvoir la vie dans le cadre de la JMPS.**
- **Si votre communauté dispose d'une station de télévision locale, demandez-lui de diffuser des histoires/films sur la promotion de la vie et sur la résilience pour souligner la JMPS le 10 septembre.**
- **Créez un souper virtuel « vive la vie », en partageant des aliments sains et nourrissants**
- **Créez un tournoi en ligne pour jouer « Le jeu de la vie ».**

## Activités de distanciation sociale

- **Coordonnez une exposition d'art public dans un espace extérieur, comme un parc, où il est possible de maintenir une distance physique. Inclure de l'art créé par des personnes touchées par le suicide. Vous pouvez également envisager de partager de l'art, de la musique et d'autres formes d'expression créatives sur les médias sociaux.**
- **Organisez un défilé de voitures, où chaque voiture est décorée d'un message lié à la JMPS, comme les coordonnées des ressources locales en santé mentale ou des numéros de ligne d'intervention et des messages d'espoir et de résilience.**
- **Encouragez les membres de la communauté à placer des messages de sensibilisation ou des messages de résilience dans leurs fenêtres. Ensuite, demandez aux membres de la communauté de se promener pied ou en voiture pour trouver le plus de messages possibles.**
- **Créez une chasse au trésor « connectée » en marchant/conduisant dans votre communauté à la recherche de signes de vie et de connexion. La personne avec le plus de « signes » remporte un prix symbolique (t-shirt ; bulbes à planter qui fleuriront au printemps).**

## Médias sociaux

- **Coordonnez une campagne sur les réseaux sociaux dans votre communauté pour encourager les gens à se retrouver lors de la JMPS. Demandez aux gens de partager une photo ou une vidéo de la façon dont ils Créent l'espoir par l'action pour prévenir le suicide lors de la JMPS.**



# La promotion de la vie



*Sagesse de l'Univers : Christi Belcourt*

Le concept de la promotion de la vie offre à la collectivité l'occasion d'équilibrer et de mobiliser les paradigmes actuels de prévention du suicide vers des approches exhaustives, holistiques et fondées sur la force. La promotion de la vie est fondée sur les lois naturelles reflétant la sagesse et le cercle des systèmes de savoirs traditionnels autochtones.

Afin de fournir une compréhension fondamentale et une relation à la promotion de la vie, l'ACPS priorise la communication et les conseils du cadre du Continuum du bien-être mental de la Thunderbird Partnership Foundation. Nous remercions également les aînés, les jeunes, les familles et les communautés de nous avoir guidés dans le partage de nos histoires de pratiques sages, ainsi que notre enseignante originelle, la Terre Mère, dans notre pratique et notre vision collectives.

**« L'humanité n'a pas tissé la toile de la vie. Nous n'en sommes qu'un fil. Quoi que nous fassions à la toile, nous le faisons pour nous-mêmes. Toutes les choses sont liées entre elles. Toutes les choses sont connectées ».**

– Chief Seattle

## Ressources et lectures complémentaires

Visitez Thunderbird Partnership Foundation : Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations

We Belong: Life Promotion to Address Indigenous Suicide Discussion Paper (anglais seulement).

Visitez Sages pratiques pour la promotion de la vie : Leadership autochtone pour vivre pleinement sa vie <https://wisepractices.ca/fr/> - Sages pratiques, Ressources clé, Guide d'action communautaire, Changement aux niveaux systémiques

Foundation (anglais seulement): Choosing Life Special Report on Suicide Amongst Aboriginal People Royal Commission on Aboriginal Peoples 1995





## Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations — Thunderbird Partnership Foundation

«Le mieux-être mental renvoie à un équilibre entre les aspects mental, physique, spirituel et émotionnel. Cet équilibre est enrichi à mesure que les personnes ont : un BUT dans leur vie quotidienne, que ce soit par l'éducation, l'emploi et les activités de prestation de soins, ou par des façons culturelles d'être et de faire; de l'ESPOIR pour leur avenir et celui de leur famille qui est fondé sur un sentiment d'identité, des valeurs autochtones uniques et une croyance en l'esprit; un sentiment d'APPARTENANCE et de connectivité au sein de leur famille, de leur communauté et de leur culture; et enfin, un sentiment de SENS et une compréhension de la façon dont leur vie et celle de leurs familles et de leurs communautés font partie de la création et d'une riche histoire.»

L'Ainé Jim Dumont, dans son ouverture au Rassemblement national en juin 2013, a décrit comment les quatre directions — physique, mentale, émotionnelle et spirituelle — sont toutes nécessaires au bien — être mental aux niveaux individuel, familial et communautaire. Il a décrit comment la tâche clé pour soutenir le bien-être mental est de faciliter les connexions de chacun de ces niveaux et dans les quatre directions.

Journée mondiale de la prévention du suicide - Créer l'espoir par l'action



**Le continuum du mieux-être mental reflète ces enseignements et vise à soutenir toutes les personnes tout au long de la vie, y compris celles qui ont des besoins multiples et complexes. Le centre du modèle fait référence à l'interconnexion entre le comportement mental, physique, spirituel et émotionnel — le but, l'espoir, le sens et l'appartenance. Un équilibre entre tous ces éléments conduit à un bien-être mental optimal.**

«Ces concepts et résultats (espoir, sens, appartenance et but) sont tirés de la recherche financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) dans le cadre du projet "La culture comme intervention". D'un océan à l'autre, les membres des Premières Nations ont déclaré : qu'un lien avec l'esprit (identité, valeurs et croyances) favorise l'espoir; qu'un lien avec la famille, la communauté, la terre et l'ascendance favorise un fort sentiment d'appartenance; que le fait de savoir qui on est et d'où l'on vient permet de penser, de ressentir et de comprendre la vie dans une perspective autochtone et donne un sens à la vie; et qu'une compréhension de la façon unique qu'ont les Premières Nations d'être et de faire les choses dans le monde, favorise le but».

Nous sommes reconnaissants de l'engagement et des conseils du sénateur Murray Sinclair, du Dr Ed Connors, de l'Ainé John Rice, ainsi que de nombreux autres, qui ont consacré leur vie à leur manière, à partager nos enseignements sur le chemin de vie et à centraliser quatre questions pour éveiller et soutenir les gens à travers la vie, à n'importe quelle étape du chemin de la vie.



### D'où je viens ? Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Où vais-je ?

Ces quatre questions correspondent à la promotion de la vie :

Signification — D'où je viens ?

But — Pourquoi suis-je ici ?

Espoir — Où vais-je ?

Appartenance — Qui suis-je (par rapport aux autres?)

Il est important de souligner que la reconnaissance de la Terre Mère et de nos enseignements originaux, dans notre relation à l'essence fondamentale de la promotion de la vie. En tant que telles, la connexion et la guérison terrestres sont essentielles à la façon dont nous promouvons et comprenons la promotion de la vie..



## Stay in Touch:



C.P. Box 53083  
RPO Rideau Centre  
Ottawa, ON K1N 1C5



613-702-4446



CASP@suicideprevention.ca  
membership@suicideprevention.ca  
communications@suicideprevention.ca  
fundraising@suicideprevention.ca  
volunteer@suicideprevention.ca



[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)



<https://www.facebook.com/CanadianAssociationforSuicidePrevention>



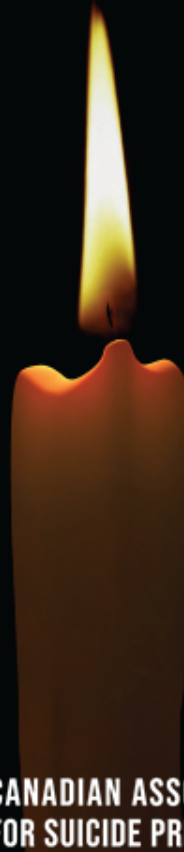
<https://www.instagram.com/casp.acps/>



[https://twitter.com/CASP\\_CA](https://twitter.com/CASP_CA)

**L'ACPS est un organisme de bienfaisance enregistré depuis avril 1985 : 118828904RR0001**

**"Allumez une flamme d'espoir"  
Vigile à la bougie  
10 septembre à 20 heures**



**CASP** CANADIAN ASSOCIATION  
FOR SUICIDE PREVENTION

**ACPS** ASSOCIATION CANADIENNE POUR  
LA PRÉVENTION DU SUICIDE

