

LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION!



Louise Lévesque
 Directrice générale

Chers membres,

Quel plaisir de vous savoir si nombreux à être solidaires de votre centre de prévention du suicide en Estrie. En effet, vous êtes maintenant 251 personnes et organisations à avoir complété et retourné la demande d'adhésion ou de renouvellement comme membre de JEVI.

J'invite, bien sûr, tous les anciens membres qui n'ont pas encore renouvelé leur adhésion à le faire le plus tôt possible.

Nous savoir en lien avec chacun de vous est très important. Vous êtes des acteurs essentiels au développement de la prévention du suicide en Estrie.

D'ailleurs, en ce sens, ce bulletin vous informe sur un événement important en Estrie et au Québec, la *Semaine de prévention du suicide*. En plus de vous informer, il vous invite à poser un geste significatif en **ajoutant votre voix** à celles des autres, si vous ne l'avez déjà fait (voir p. 3).

Soyez curieux, parcourez ce bulletin; il regorge d'informations. ♦

21^e Semaine de prévention du suicide du 30 janvier au 5 février 2011

Dans le but de sensibiliser la population québécoise et de favoriser sa participation sociale à la prévention du suicide, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) instituait, en 1991, la première *Semaine de prévention du suicide* (SPS). Depuis, l'événement se tient chaque année durant la première semaine de février.

LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION.

Pourquoi ce thème ?

Le suicide n'est pas un geste exclusivement individuel, mais un acte qui s'inscrit dans un contexte culturel et social. En ce sens, il est une réponse culturelle à une grande souffrance.

Au Québec, la montée des taux des années 1960 à la fin des années 1990, l'effet d'entraînement et le tabou entourant les décès par suicide, combinés à une conception communément partagée du suicide comme un choix rationnel et individuel, ont entraîné le développement progressif d'une certaine tolérance, une «culture» du suicide comme moyen de mettre fin à la souffrance.

Il est temps de faire évoluer cette culture. Ensemble, on peut prévenir le suicide, à la condition de le sortir de la liste des options possibles pour répondre à la souffrance. Le message de la *Semaine de prévention du suicide* veut participer à répandre la conviction que le suicide ne peut être envisagé lorsqu'il s'agit de mettre fin à une souffrance. À la place, valorisons la demande d'aide, notamment par le biais du 1 866 APPELLE.

Le *Plan d'action en santé mentale* du MSSS affirme que (page 20) : « Une intervention globale de prévention du suicide doit être mise en oeuvre (...). On veut également parvenir, grâce à cette intervention, à la concertation nécessaire pour diminuer la tolérance sociale face au suicide, voire sa banalisation ou sa valorisation. » C'est dans cette volonté de diminuer la tolérance, la banalisation et la valorisation du suicide que s'inscrit cette 21^e édition de la *Semaine de prévention du suicide*. ♦

Provenance des membres sur le territoire estrien	
Provenance (MRC)	Nb. de membres
Les Sources	4
Coaticook	18
Le Granit	11
Haut-Saint-François	11
Memphrémagog	20
Ville de Sherbrooke	159
Val-Saint-François	9
Hors région	19
TOTAL	251

Activités de la SPS 2011

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION



Distribution de ce signet dans des bibliothèques de Sherbrooke (Éva-Senécald, Université de Sherbrooke, Cégep de Sherbrooke), la Biblairie GGC et les Caisses Desjardins de Sherbrooke.



JEVI distribuera 10 000 dépliant **Ajouter ma voix** dans Sherbrooke et les environs par le biais du **Publisac**. Gardez l'œil ouvert et contribuez au mouvement!

Conférences

- ♦ Le mardi, 1^{er} février de 19 h à 21 h, conférence intitulée *Suicide et deuil* par Mme Lucie Pelchat, agente de sensibilisation et de formation de JEVI, au Centre funéraire coopératif - Région de Coaticook. Gratuit et ouvert à la population.
- ♦ Le jeudi, 3 février à 13 h, conférence de M. Gilles Tremblay, PhD, t.s., intitulée *Les hommes et leur santé : Un regard sur la situation ailleurs dans le monde*. Inscription obligatoire (voir encadré p. 4).

Dans le cadre de la *Semaine de prévention du suicide*, le *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie* a mis en ligne une page Facebook où une multitude d'informations sont disponibles en lien avec la santé mentale et la prévention du suicide.

Pour suivre les développements du DÉFI : *Ajouter ma voix*, consultez quotidiennement cette page entre le 24 janvier et le 11 février 2011. Pour accéder directement, tapez l'adresse suivante : <http://on.fb.me/gaOJTb> ou encore rendez-vous sur le site de JEVI au www.jevi.qc.ca et cliquez sur l'icône de Facebook.



Participation de Mme Josée Parent, agente de sensibilisation et de formation à JEVI, au point de presse organisé par L'Ensoleillée, le mardi, 25 janvier au 4663, rue Dollard à Lac-Mégantic.

Des informations sur l'implantation du réseau de sentinelles et du projet RÉS♂ PRÉVENTION SUICIDE ainsi que le témoignage d'une sentinelle de la MRC du Granit seront présentés.



Dans le but de rejoindre et de sensibiliser les travailleurs, JEVI fera l'envoi d'une centaine d'affiches à deux syndicats de l'Estrie (CSN et FTQ) et d'une autre centaine à diverses organisations de l'Estrie.



Kiosque

Quoi : Information sur la prévention du suicide
Quand : Le vendredi, 4 février 2011 de 11 h à 13 h
Où : À la cafétéria du CHUS – Hôtel-Dieu
Animation : Josée Parent de JEVI et Brigitte Pinsonneault du CHUS – Hôtel-Dieu

A j o u t e r m a v o i x



L'Estrée compte actuellement **490** signataires et l'**objectif** à atteindre est de **2 489** soit **1%** de la population active de 15 ans et plus.

Ajouter ma voix veut rassembler les individus préoccupés par la problématique du suicide. Parce que nous souhaitons réunir ceux et celles qui désirent voir le suicide diminuer dans nos communautés, nous vous invitons à vous joindre à nous. Nous espérons que vous puissiez vous engager à votre mesure à la prévention du suicide. Participez en signant la déclaration de solidarité en cliquant sur l'icône **Ajouter ma voix** sur le site de JEVI. Ainsi, vous rejoindrez des milliers d'autres personnes préoccupées par le suicide et croyant qu'ensemble, nous sommes une partie de la solution. ♦

Mots d'enfants du *Groupe de thérapie pour enfants endeuillés à la suite du suicide d'un proche*

« Le groupe m'a appris que c'était correct d'être triste ou en colère suite au suicide de mon père. »

« J'ai appris qu'il faut parler de nos émotions aux personnes en qui on a confiance. »

« J'ai aimé parler avec des personnes qui ont vécu la même chose que moi. »

...et mot d'un parent :

« J'ai pu constater les bienfaits du groupe avec mes enfants.
C'est différent de connaître un service et de le vivre. »

« Maman, est-ce que papa va venir du ciel pour mon anniversaire? »

Karine Gauthier, intervenante

Drôle de question, me direz-vous? Celle-ci m'a été posée par une petite fille qui a perdu son père à l'âge de 5 ans. Le papa de Julie* s'est suicidé deux mois avant son anniversaire laissant la petite dans une incompréhension totale. Elle se demande encore aujourd'hui s'il serait toujours là si elle avait été plus sage, si elle avait mieux rangé sa chambre ou, simplement, si elle avait été plus gentille avec lui. *Le suicide n'est pas une option* car il laisse derrière lui des dommages importants chez les proches. Comme chez la petite Julie, le sentiment d'être liée à la mort de l'autre est présent chez les endeuillés, ce qui laisse une trace importante dans leur vie.

Le suicide n'est pas une option car il laisse un manque important chez le proche. Comme la petite Julie qui n'aura pas son père dans les moments importants de sa vie : sa graduation, son premier petit copain, apprendre à conduire sa voiture, etc.

Le suicide n'est pas une option car il y a toujours un point de vue qui n'a pas été exploré, il y a toujours une autre solution aux difficultés. Le suicide est un geste définitif à un problème temporaire. Pour tous ceux qui restent et pour la vie qui sera perdue, dites non au suicide.

Le suicide n'est pas une option car il donne un mauvais message aux proches : « Quand ça va mal, on peut se suicider. » Il est préférable de dire aux gens qu'on aime que, dans les moments de désespoir, il y a toujours une autre avenue possible et que de l'aide existe.

Le suicide n'est pas une option car, comme pour la petite Julie, personne ne devrait perdre un être cher de cette façon. Le suicide est une mort évitable. Il n'est pas dans l'ordre des choses, il ne suit pas le cours de la vie.



Cette année, le thème invite la population à ajouter leur voix, à dire non au suicide. Pour ma part, j'ai ajouté ma voix afin que plus jamais un enfant ne demande *son papa* comme cadeau d'anniversaire. Et vous, ajouterez-vous votre voix ? ♦

*prénom fictif

La formation accréditée s'est refait une beauté !

Lucie Pelchat, agente de sensibilisation et de formation

La formation accréditée de 3 jours *Intervenir en situation de crise suicidaire* s'est refait une beauté ! En effet, l'état des connaissances sur la prévention du suicide issues des recherches et des savoirs expérientiels des intervenants et des formateurs demandait une mise à jour de la formation.

Intégrant, entre autres, la nouvelle grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire, créée par *Suicide Action Montréal* et le *Centre Dollard-Cormier - Institut universitaire sur les dépendances* et des outils tirés de l'approche orientée vers les solutions permettant à l'intervenant de mieux travailler l'ambivalence de la personne suicidaire et de susciter l'espoir, la nouvelle formation est maintenant prête à être diffusée auprès des intervenants. Comme toujours, votre intérêt pour la prévention du suicide fait en sorte qu'il y a une forte demande pour toutes nos formations. D'ailleurs, les prochaines places disponibles pour cette formation sont en novembre 2011 ! Quel heureux problème !

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour tout besoin de formation; nous allons répondre à votre demande dans les délais les plus raisonnables possibles. Merci de votre habituelle compréhension. ♦

Veillez prendre note que la coordination clinique de JEVI CPS-Estrie est désormais assumée par Mme Tania Boilar. Vous pouvez la rejoindre au courriel suivant: taniaboilar@jevi.qc.ca

Mme Sylvie Potvin n'est plus à l'emploi de JEVI. Nous lui adressons nos meilleurs vœux de réussite dans ses nouvelles fonctions.

Merci énormément à nos bénévoles qui assurent l'envoi des bulletins *JEVI... ma vie* soit Mesdames Lucie Couture, Maria Dario, Phyllis Fortin, Lucie Lefebvre, Francine Morissette, Solange Roy et Messieurs Roger Cardin, Serge Caron, Yvan Labranche et Charles Thériault.

Nouveauté

Vous pouvez maintenant effectuer votre don en ligne sur notre site Internet.

Rien de plus facile, rendez-vous dans la section *Dons et activités de financement*.

Merci de votre générosité !

www.jevi.qc.ca

DANS LE CADRE DE SON PROJET RÉS♂ PRÉVENTION SUICIDE

JEVI vous invite à une conférence intitulée

LES HOMMES ET LEUR SANTÉ : UN REGARD SUR LA SITUATION AILLEURS DANS LE MONDE

par

M. Gilles Tremblay, PhD, t.s.,
École de service social
Université Laval

Le jeudi, 3 février 2011 à 13 h
180, Côte de l'Acadie à Sherbrooke

Coût d'entrée : Gratuit

Une collation sera servie. Places limitées.

Inscription obligatoire avant
le 27 janvier 2011 au 819 564-7349.
Au plaisir de vous y rencontrer !

1 866 APPELLE
(277-3553)

