

Semaine de prévention du suicide du 31 janvier au 6 février 2021 « Parler du suicide sauve des vies »

Cette 31^e édition de la *Semaine de prévention du suicide (SPS)* met l'accent sur un élément fondamental de la prévention : la **prise de parole**. Pour réduire les taux de suicide, il importe de parler de ce sujet encore tabou, tant sur un plan individuel que collectif.

Cette année, l'équipe a dû se réinventer et trouver de nouveaux moyens afin de sensibiliser la population à la problématique du suicide. C'est pourquoi, pour la *Semaine de prévention du suicide 2021*, le tout se fera majoritairement de façon virtuelle, ce qui vous permettra même de mettre quelques visages sur l'équipe de JEVI!



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^e Avenue Nord • Sherbrooke (Québec) • J1E 2T8

Intervention : 819 564-1354

Admin. : 819 564-7349 • preventionsuicide@jevi.qc.ca • www.jevi.qc.ca

Pour la SPS 2021, JEVI vous a préparé....



**Des vidéos
des membres
de l'équipe
sur la page
Facebook
de JEVI**

@jevicps.estrie

À travers de petites capsules vidéo, des membres de l'équipe discuteront des mythes et réalités entourant la problématique du suicide, eh oui, encore présents en 2021. Plus nous déconstruirons les tabous liés au suicide, plus nous donnerons d'informations sur la problématique, plus les personnes touchées oseront en parler et briseront le silence !

N'oubliez pas aussi de partager l'épingle virtuelle !



**La classique
distribution
d'épingles
et d'affiches**



Nous distribuons chaque année du matériel de sensibilisation dans différents milieux de travail (affiches avec cartes d'affaires de JEVI et épingles *T'es important pour moi*).

Près de 350 affiches et plus de 2 700 épingles 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 !



**Une présentation
virtuelle pour tous
sur la
problématique
du suicide**

*Le vendredi, 5 février
à 10 h 30*

Inscriptions : preventionsuicide@jevi.qc.ca

Si vous n'êtes pas familier avec Zoom, une procédure toute simple vous sera envoyée.

Puisque la sensibilisation est une partie importante de la mission de JEVI, le vendredi 5 février à 10 h 30 se tiendra une présentation virtuelle sur la problématique du suicide via la plateforme Zoom. Sylvie Potvin et Simon Leduc Thouin, formateurs à JEVI, discuteront des mythes et réalités liés au suicide, vous informeront sur comment parler du suicide et traiteront de l'état du suicide au Québec. C'est en s'informant et en connaissant les bonnes pratiques sur la problématique que nous pourrons faire diminuer les taux de suicide.

Vous ne voulez pas manquer cette présentation !
Inscrivez-vous dès aujourd'hui !



**Une trousse
virtuelle**

Vous faites du télétravail? JEVI ne vous a pas oubliés. Une trousse virtuelle sera disponible via Facebook durant la *Semaine de prévention du suicide*. Nous la ferons parvenir à plusieurs employeurs de la région afin de vous joindre le plus possible !

De l'aide sur le Web, maintenant, il y en a !



Pour clavarder avec un intervenant,
rendez-vous sur ce site :

suicide.ca



Pour aborder le suicide de la meilleure
façon, rendez-vous sur ce site :

commentparlerdusuicide.com



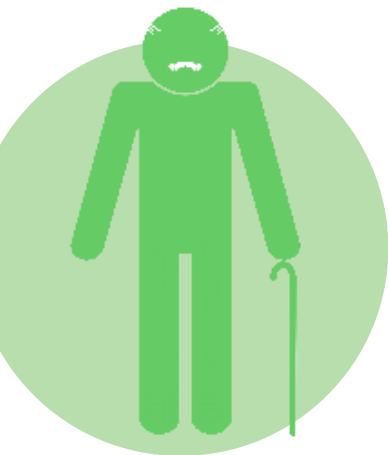
Pour avoir un outil afin de vous aider à
prévenir les moments difficiles et y faire face,
utilisez une de ces applications :

reso.cool

(pour les jeunes)

adulte.reso.cool

PARLER DU SUICIDE, C'EST...

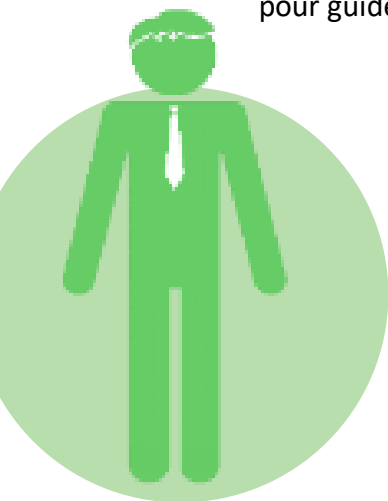


PARLER DE SA DÉTRESSE

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 le premier pas pour diminuer votre détresse et aller mieux. N'ayez pas peur d'inquiéter vos proches en parlant de vos idées suicidaires. Ils préfèrent assurément savoir ce que vous vivez réellement et ainsi pouvoir vous soutenir. Le sujet du suicide ne devrait pas être tabou. La douleur et la détresse font partie de la vie et tout le monde en ressent. Il ne sert à rien de s'en cacher.

PRENDRE LE TEMPS D'ÉCOUTER

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. Les services en prévention du suicide sont également disponibles pour guider les proches et les soutenir.



S'ENGAGER POUR LA CAUSE

S'engager pour la prévention du suicide.

Plus nous prendrons position pour que le suicide ne soit plus une option, plus le taux de suicide diminuera. Soutenir une ressource, référer une connaissance ou organiser une activité de sensibilisation sont toutes d'excellentes façons de s'engager. De plus, il existe des mots réconfortants et mobilisateurs, ainsi que des manières préventives de parler du sujet.

FAIRE CONNAÎTRE LES RESSOURCES

JEVI CPS - Estrie : 819 564-1354

Ligne provinciale : 1 866 277-3553

