



*Service d'intervention
en situation de crise et de détresse*

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Semaine de prévention du suicide : 1^{er} au 7 février 2015

Ma lumière dans la nuit

Gatineau, 2 février 2015 – La 25^e édition de la Semaine de prévention du suicide se déroulera du 1^{er} au 7 février 2015 et aura pour thème «**Ma lumière dans la nuit**». Partout au Québec, des milliers de citoyens se mobiliseront pour la cause. Le suicide est un problème grave, il est temps de refuser qu'il soit une option pour mettre fin à la souffrance et urgent de mettre en place les mesures pour l'enrayer et prendre soin des personnes vulnérables. Pour une troisième année consécutive, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) souligne la place inestimable que chaque personne occupe dans son entourage, dans son milieu de travail et dans la société. Elle rappelle également que le suicide ne doit plus être considéré comme une réponse à la souffrance. De nombreuses activités de sensibilisation auront lieu partout au Québec. Parmi elles, notons la distribution d'épingles « T'es important-e pour moi ». Entre le 1^{er} et le 7 février, les Québécois sont invités à se mettre en mouvement pour la cause en offrant des épingles à leurs proches, en leur disant qu'ils comptent pour eux et font une différence dans leur vie.

1 100 suicides au Québec chaque année

Selon les dernières données disponibles, 1102 personnes sont décédées par suicide au Québec en 2012, ce qui représente un taux ajusté par 100 000 habitants de 13,5 pour la période 2010-2012. Ceci est sans compter qu'en moyenne 76 Québécois font une tentative de suicide chaque jour. Les hommes représentaient plus du trois quarts des suicides (856 hommes et 246 femmes) en 2012.

D'un point de vue régional, on compte 66 décès par suicide en Outaouais pour l'année 2012. Ce nombre équivaut à un taux ajusté de 16,2 décès par 100 000 habitants pour les années 2010-2012. En 2009 ont comptait 48 décès, dont un taux ajusté de 14,9 décès par 100 000 habitants pour les années 2009-2011. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues qui en souffrent; c'est toute une communauté qui est affectée. D'où l'importance d'être nombreux à prendre position en faveur de la cause et de la soutenir pour changer des vies et une communauté.

Des micros lumières

En Outaouais, le comité organisateur de la semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide en Outaouais, sous l'égide du Centre d'aide 24/7, fera une distribution massive d'un outil promotionnel pour la prévention du suicide : un porte-clés avec une micro lumière sur lequel il sera inscrit « **Trouve ta lumière** », ainsi que l'adresse du site web du Centre d'aide 24/7. Les gens trouveront sur ce site plusieurs liens utiles, dont une liste des ressources d'aide disponibles. C'est dans la noirceur que nous réalisons l'importance de la lumière et c'est dans les moments difficiles qu'il est apprécié et précieux d'avoir accès à des ressources d'aide. La distribution de ce porte-clés se fera tout au long de la semaine dans divers kiosques (établissements scolaires) ainsi que pendant le spectacle "**Flocons de vie**".

Activité au Domaine des flocons

La population de l'Outaouais est invitée à participer à deux représentations du spectacle « **Flocons de vie** » au parc Jacques Cartier à la Scène des flocons, soit à 13:05 et 16:00, le samedi 7 février prochain où nous fêterons ensemble la vie.

Pour de plus amples informations, visitez le www.centredaide247.ca

1 866 APPELLE : une ligne d'aide pour les gens vulnérables

La Semaine de prévention du suicide est l'occasion de rappeler que l'aide professionnelle existe pour les personnes qui ont des pensées suicidaires, leurs proches et les endeuillés par suicide, dont la ligne 1 866 APPELLE (277-3553), disponible partout au Québec, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

« Pour des conseils pour aider une personne ou si vous avez besoin d'aide, dans l'une ou l'autre de ces situations, référez-vous à une liste de ressources pour obtenir de l'information ou une aide immédiate :

www.centredaide247.ca » Nathalie Girard, Centre d'aide 24/7.

Vous êtes importants-es pour nous!

Source et informations : Natalie Patry
Superviseure clinique et agente de formation à la prévention du suicide
Centre d'aide 24/7
Supervision247@videotron.ca
819-595-3476