



CENTRE
PRÉVENTION
SUICIDE
SAGUENAY-LAC SAINT-JEAN

CHARTRE RÉGIONALE EN PRÉVENTION DU SUICIDE



Ambassadeur pour la Vie !

10 septembre 2019

Charte régionale en prévention du suicide

Mise en contexte

Au Saguenay–Lac-Saint-Jean, chaque année, on enregistre en moyenne un peu plus de 40 décès par suicide et on estime qu’au moins 800 personnes font une tentative de suicide dont environ 300 sont hospitalisées. (Source : REGARD SUR LE SUICIDE AU SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN : MIEUX COMPRENDRE, MIEUX PRÉVENIR, CIUSSS 02, JANVIER 2017.)

Nous croyons fermement qu’une réduction significative de ce nombre est possible. En effet, l’expertise développée par le Centre de prévention du suicide (CPS 02) et ses partenaires de l’ensemble de la province, au cours des trois dernières décennies, ainsi que la littérature scientifique sur le sujet, nous permettent d’identifier clairement les moyens les plus efficaces afin de prévenir le suicide. Mais il demeure que c’est seulement ensemble, par l’implication de tout un chacun, que nous pourrions véritablement y arriver.

En concordance avec sa mission, qui l’engage notamment à susciter la prise en charge du phénomène du suicide par la communauté, à assurer la croissance de groupes partenaires et à développer des agents multiplicateurs en prévention, le CPS 02 lance un appel à la population régionale pour faire en sorte qu’il en soit autrement. Ensemble, nous pouvons bâtir une société où les valeurs humaines comme la solidarité, l’aide et l’entraide prédominent pour faire obstacles à la détresse et au suicide.

1 Adoption d’une Charte régionale en prévention du suicide

Cette initiative se veut un engagement formel des individus, regroupements, organismes, institutions, municipalités, entreprises... et un levier d’action concret.

De cette Charte découlent notamment des valeurs, des rôles ainsi qu’un partage de responsabilités, dont la concrétisation constitue l’essence même de la démarche. Elle traduit non seulement une volonté et un engagement réel de réduire le nombre de suicides dans notre communauté, mais surtout, notre ultime conviction qu’ensemble, nous pouvons y arriver!

2 Principales valeurs qui soutiennent la démarche

PROTECTION DE LA VIE : Toute personne a droit à la vie et au secours. La personne suicidaire ressent une détresse, une ambivalence et un sentiment d’impasse desquels un espoir peut naître.

RESPECT DE LA PERSONNE : Tout être humain doit être apprécié pour ce qu'il est en toute dignité afin qu'il puisse se sentir légitimé et soulagé de partager sa souffrance et de travailler en faveur de la vie.

ENGAGEMENT : Toute personne peut s'engager à faire des choix en faveur de la vie puisqu'elle possède en elle des capacités et des forces. Dans cet esprit, les gens qui aident une personne souffrante s'engagent à créer un contexte favorable pour rechercher avec elle des sources de satisfaction, de fierté et d'espoir.

Ces valeurs servent de guides et d'inspiration dans l'accomplissement de la mission du CPS 02. Elles sont en cohérence avec celles privilégiées par la Charte québécoise des droits et libertés de la personne, l'Association québécoise de prévention du suicide, le Regroupement des centres de prévention du suicide du Québec.

3 Principes et engagements

Les principes décrits dans la présente charte, dès lors qu'ils y ont adhéré, engagent les partenaires dans un mouvement collectif et collaboratif ainsi que dans des actions concrètes en regard de la prévention du suicide dans leurs milieux.

3.1 Promouvoir les services d'aide disponibles, dont le 1 866 APPELLE

La ligne 1 866 APPELLE est un outil précieux. Elle rend l'intervention accessible en tout temps dans tout le territoire québécois. S'adressant aux personnes suicidaires et à leurs proches, aux personnes endeuillées par suicide, aux Sentinelles et aux intervenants, elle est l'une des grandes forces du réseau de la prévention du suicide au Québec. Notons également les services spécifiques auprès des hommes représentant près de 80 % des suicides dans la région.

3.2 Soutenir le déploiement d'un réseau régional de Sentinelles en prévention du suicide, en suivant la formation dispensée par le CPS 02 et/ou incitant d'autres personnes à le faire

Les Sentinelles sont des citoyens formés qui, à l'intérieur de leur milieu de travail ou de vie, ont pour rôle d'établir un contact avec une personne en détresse et d'assurer le lien entre celle-ci et les ressources d'aide. Elles sont le fer de lance de la prévention du suicide sur le terrain. Tant la recherche que l'expérience indiquent que les proches d'une personne suicidaire sont de puissants facteurs de protection : ils sont des raisons de vivre, des intermédiaires souvent essentiels entre la personne en détresse et les services d'aide et ils offrent un soutien quotidien.



3.3 Participer à la Journée mondiale de prévention du suicide, la Semaine de prévention du suicide et autres activités d'envergure en regard de la problématique

Ces événements de sensibilisation et de mobilisation sont des incontournables partout au Québec. Prenez part au mouvement par de petits gestes concrets dans votre milieu. Par exemple, commander et distribuer du matériel promotionnel, organiser un atelier thématique ou une activité grand public, faire un don ou initier une levée de fonds, contribuer à éliminer les préjugés en regard du suicide et de la demande d'aide...

3.4 Réduire l'accès aux moyens lors de situations à risque suicidaire

Plusieurs études confirment qu'en réduisant l'accès aux moyens, certains décès par suicide peuvent être évités. En effet, contrairement à ce que l'on aurait tendance à croire, un pourcentage des personnes susceptibles d'utiliser un moyen pour se suicider n'utilise pas un autre moyen si on leur enlève la possibilité d'accès à celui-ci. Le temps joue toujours en faveur de la personne en crise par rapport à sa possibilité à recevoir de l'aide. Si un de vos proches présente des signes de dépression ou de tendances suicidaires, la prudence doit vous inciter à rendre arme à feu et médicaments inaccessibles ainsi qu'à demander de l'aide auprès d'un professionnel.

3.5 Favoriser la tenue d'activités à la suite d'un suicide ou d'une tentative

La postvention réfère aux mesures à prendre afin de réduire les effets négatifs d'un suicide ou une tentative de suicide dans un milieu : empêcher le développement de réactions de panique; diminuer l'intensité et la durée de la crise; minimiser le risque d'effets d'entraînement; faciliter le processus de deuil; éviter le développement de troubles émotifs persistants. L'implantation d'un programme de postvention dans un milieu donné permet de mieux faire face à de tels événements.

Par l'adhésion à cette charte, nous nous engageons formellement à soutenir, à notre niveau, les différentes actions jugées efficaces et essentielles en prévention du suicide :

Organisation : Ville de Saguenay

Ville de Saguenay , le 9 septembre 2019

Nom (lettres moulées) : Josée Néron Titre : Mairesse

Signature : *Josée Néron*

Nom (lettres moulées) : Jean Gagné Titre : Président

Signature : *Jean Gagné*