

Tendre la main pour sauver des vies

Chaque année en septembre, des gens de partout au pays s'unissent pour attirer l'attention du public sur le suicide. Le thème de la campagne, « Tendre la main pour sauver des vies », vise à faire réfléchir sur le rôle que chacun d'entre nous peut jouer dans la lutte contre le suicide.

Karine Bernard,
Saint-Jean

Chaque jour, 11 Canadien(ne)s mettent fin à leur vie. Tristement, le suicide demeure la deuxième cause de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans.

Une multitude de raisons peuvent mener une personne au suicide. L'intimidation, la solitude, une rupture amoureuse, le décès d'un être cher, la perte d'emploi ou encore un problème de santé mentale en sont quelques exemples.

Parmi certaines communautés autochtones, les taux de suicides sont alarmants. Les causes

sont également multiples et complexes. Mais le manque d'emploi et d'accès à des services de santé adaptés, ainsi que les effets de la colonisation – perte de contrôle sur les terres, la culture, le système d'éducation ancestraux – sont pointés du doigt. Ces facteurs contribuent à la perte d'identité et au désespoir qui, par ricochet, conduisent à l'abus de substances, à la dépression et au suicide.

Chaque geste compte

Cette année, la campagne nous invitait à réfléchir sur les gestes que chacun d'entre nous peut effectuer et qui peuvent faire toute la différence dans la vie d'une personne qui traverse des moments

difficiles. Par exemple, apporter une écoute attentive et sans jugement envers une personne qui pourrait avoir des idées suicidaires peut lui sauver la vie.

L'honorable Steve Kent, Ministre de la santé et des services communautaires de Terre-Neuve-et-Labrador invitait également la population à continuer ses efforts pour réduire la stigmatisation entourant le suicide et guider les gens vers l'aide dont ils ont besoin.

Il est donc important de garder à l'esprit que la majorité des gens qui tentent de se suicider veulent vivre. C'est à la souffrance qu'ils veulent mettre fin. La prévention est donc essentielle !

SERVICE TÉLÉPHONIQUE EN FRANÇAIS

Le 1-866-APPELLE (1-866-277-3553) est un service en français, gratuit et confidentiel.

Offert par Suicide Action Montréal, il s'adresse à toutes les personnes qui pensent au suicide, qui sont inquiètes pour quelqu'un de leur entourage ou qui ont perdu un être cher par suicide. Vous habitez Terre-Neuve-et-Labrador? Le 1-866-APPELLE prendra votre appel. Si vous avez des idées suicidaires il est important d'en parler. Que se soit à un ami, un médecin ou un professeur, plusieurs personnes peuvent vous fournir de l'aide.

Pour plus de renseignements sur la prévention du suicide sur internet :

Commission de la santé mentale du Canada :

<http://www.mentalhealthcommission.ca>

Suicide Action Montréal :

<http://suicideactionmontreal.org>

L'association québécoise de prévention du suicide (AQPS) :

<http://www.aqps.info>

Retour sur la formation de premiers soins en santé mentale

Les 27 et 28 août dernier, enseignants, personnels du monde scolaire, travailleurs de la santé et citoyens de la communauté francophone étaient invités à participer à une formation de premiers soins en santé mentale offerte par le Réseau Santé en français.

L'objectif était d'apprendre aux participants à stabiliser un jeune faisant face à des difficultés personnelles et à le guider vers des ressources professionnelles. L'événement eut un vif succès! 23 participants ont été certifiés comme secouristes en santé mentale.

« Les gens ont apprécié la formation dans son ensemble, le fait de pouvoir interagir les uns avec les autres dans le cadre d'activités d'équipes et le climat de confiance qui s'est installé dans la salle dès la première matinée », explique Roxanne Leduc, responsable du Réseau Santé en français. « Ce fut aussi une occasion pour les participants de partager leur expérience de faits vécus autour d'eux ou dans le

cadre professionnel », ajoute-t-elle.

Madame Marie-Josée Murray, directrice du Centre éducatif l'ENVOL et présente à la formation, a adoré son expérience. « Il est important de pouvoir déceler les signes de la présence d'une maladie mentale et d'écouter sans porter de jugement », confie-t-elle en entrevue au Gaboteur. « Par la suite, il est de mon devoir de référer la personne aux responsables concernés. Dès lors, j'ai fait mon travail de secouriste et je dois laisser les personnes qualifiées le poursuivre. »

« Je recommande personnellement cette formation aux gens qui ont un intérêt pour la relation d'aide », écrit-elle sur la page facebook du Centre éducatif l'ENVOL www.facebook.com/ecoleevol. « Malheureusement, la santé mentale est souvent incomprise et pourtant des gens ont besoin d'aide. Cette formation a fait de moi une personne plus compréhensive face aux troubles et ouverte aux différentes ressources à disposition » conclut-elle. (KB)

Vidéos en français pour les ados



M'accrocher

Photo : Renaud Philippe

En 2012, le groupe Loco Locass a réalisé une vidéo, *M'accrocher*, sur la dépression chez les jeunes : www.youtube.com/watch?v=5cT3cNv8z_U



Pourquoi tout perdre

Photo : Capture d'écran de Pourquoi tout perdre

Antoine Olivier Pilon, lauréat du meilleur acteur pour sa prestation dans le film *Mommy* au Canadian Screen Award 2015, a réalisé la vidéo de la chanson *Pourquoi tout perdre* du chanteur Lenni-Kim (14 ans) qui traite du suicide d'un jeune élève.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue..

le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.



Santé Canada
Health Canada



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Sa publication est financée par Santé Canada par l'entremise de la Société Santé en français dans le cadre de la Feuille de route pour les langues officielles du Canada 2013-2018 : éducation, immigration, communautés.