



INFO LETTRE



Nous vous
souhaitons les
meilleurs vœux
et une belle
nouvelle année!!

*Dans l'esprit des Fêtes, notre bureau sera fermé
du 24 décembre 2020 au 3 janvier 2021*



UN MESSAGE DES FÊTES DU DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'ACPS

Mes salutations!

À cette période de l'année, lorsque les jours raccourcissent et que les nuits rallongent, nous pouvons parfois nous sentir engloutis par les ténèbres. En raison de la pandémie, 2020 a certainement été une période sombre pour beaucoup aux prises avec l'incertitude, l'anxiété croissante et la perte soudaine. Cependant, c'est aussi le moment de l'année où nous commençons à remarquer de belles lumières scintillant et contrastant l'obscurité de la nuit. De même, je vois beaucoup de phares de lumière briller en cette période sombre et pour qui je suis extrêmement reconnaissant. Ceux qui, malgré leur douleur stupéfiante, trouvent la force et le courage de demander de l'aide; ceux qui fournissent avec diligence et compassion un soutien en cas de crise; et ceux qui se déplacent quotidiennement pour fournir une étincelle d'espoir pour autrui lorsque cet espoir s'estompe.

L'année à venir est très prometteuse pour le travail de l'ACPS alors que nous poursuivons notre audacieuse aventure aux côtés de beaucoup d'autres pays vers un Canada sans suicide. Au début de 2021, sous la bannière de notre nouvelle Alliance pour le deuil par suicide et la postvention, l'ACPS lancera le Réseau des facilitateurs du Groupe de soutien au deuil par suicide. L'année verra également l'amélioration de la défense des intérêts et de la sensibilisation, grâce à une campagne s'étendant d'un océan à l'autre. L'accent mis sur les personnes endeuillées par suicide continuera d'être un élément essentiel du travail de l'ACPS. De plus, l'ACPS apprécie l'établissement de relations avec les Premières Nations pour appuyer les efforts de promotion de la vie. Les partenariats sont importants pour l'ACPS, et nous continuerons de travailler avec nos nombreux collègues du secteur de la prévention du suicide, surtout par l'entremise du Collectif national sur la

prévention du suicide. Enfin, du 27 au 29 octobre à Montréal, nous serons ravis du retour du Congrès national en prévention du suicide de l'ACPS, cette année en partenariat avec le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE-UQAM) et l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS).

Merci à tous les donateurs, membres, partenaires, directeurs et membres du personnel de l'ACPS pour tout ce que vous avez fait au cours de cette dernière année pour rendre possible le travail de l'ACPS. Je vous souhaite beaucoup de bonheur pour le temps des Fêtes et le Nouvel An. Utilisez de gentillesse envers vous-même et tous ceux que vous rencontrez.

Sincèrement,

Sean Krausert
Directeur général





SURVIVRE AU TEMPS DES FÊTES

(adapté à partir de notre bulletin de décembre 2019)

Pour ceux qui ont subi un deuil, qui sont affectés par des stresseurs importants ou qui tentent simplement d'y aller au jour le jour, la saison des Fêtes apporte des attentes, une atmosphère haute en adrénaline et des exigences multiples qui sont souvent tout simplement trop à gérer.

Alors, comment naviguez-vous à travers cette période de l'année? Une grande partie des astuces relèvent du gros bon sang, mais il peut être utile de les passer en revue malgré tout. Trop souvent, nous oublions tout ce que nous savons sur la meilleure façon de gérer les choses, quand on fait face à une couche de stress supplémentaire dans un train de vie déjà difficile.

Voici des idées pour prendre soin de vous :

Reconnaissez vos sentiments. Il est normal de ne pas nécessairement être d'humeur à célébrer. Quelles que soient vos émotions, en les nommant, il est plus facile de trouver un plan pour y faire face. C'est la première règle, peu importe la situation, de vous assurer de bien aller avant de pouvoir aider les autres. Ce n'est pas une question d'égoïsme, mais plutôt de pragmatisme.

Dites simplement « non ». Il est important de ne pas trop surcharger votre horaire pendant la période des Fêtes. Passez au crible vos différentes priorités et obligations et choisissez celles qui sont les plus importantes, c'est-à-dire celles qui sont vraiment essentielles ou que vous appréciez le plus. Déclinez les autres. Le fait d'établir des limites est vraiment nécessaire pour promouvoir et maintenir une bonne santé mentale.

Parfois, le changement, c'est bien. Ce n'est pas parce que vous avez toujours fait les choses d'une certaine façon que vous ne pouvez pas les faire d'une autre façon, en éliminant ou en remplaçant des éléments. Créer de nouvelles traditions peut non seulement réduire le stress, mais aussi vous donner l'occasion de découvrir des activités et des rituels plus significatifs qui peuvent favoriser

un sentiment de paix et d'accomplissement. Les nouvelles routines sont les bienvenues lorsque vous redoutez les anciennes qui ne vous semblent plus adéquates. Faites de la place pour ceux qui ne sont plus parmi nous. Trop souvent, nous pensons qu'il faut cacher notre chagrin pendant les Fêtes afin de ne pas imposer nos sentiments de perte aux autres. L'expérience nous a toutefois appris que l'inclusion de rituels permettant de reconnaître la personne disparue peut être très significative non seulement pour les proches les plus affectés, mais aussi pour la famille et les amis qui cherchent des moyens d'exprimer leur soutien.

Portez attention à ce que votre corps dit. Le lien entre l'esprit et le corps est bien réel. Manger consciemment pour vous assurer que vous le nourrissez de façon nutritive et limiter la consommation d'alcool, cela peut aider. Essayer de faire de l'exercice, au-delà des courses et du ménage, est également une bonne habitude à prendre. Utilisez-vous la méditation, les exercices de respiration ou la pleine conscience comme façon de gérer le stress? C'est peut-être le moment idéal pour pratiquer ces techniques dans un souci de bienveillance envers vous-même. Planifier des pauses juste pour se détendre est logique lorsque votre corps commence à montrer des signes de stress.

Prenez quelques instants pour réfléchir aux choses positives.

Oui, les Fêtes peuvent être une période difficile à traverser et tout n'est peut-être pas parfait. Pourtant, chaque jour, on peut trouver des moments de satisfaction ou d'appréciation. Prenez un moment pour identifier ces instants positifs et réfléchissez à la façon dont les choses simples ou celles qui fonctionnent bien peuvent vous aider au niveau émotionnel au quotidien, même pour un bref moment.

Restez connecté. Il est parfois difficile pendant les Fêtes de trouver l'équilibre entre le temps pour soi et le temps passé avec les autres. Pouvoir se retirer pendant de courtes périodes pour reprendre notre souffle, c'est important, mais il est aussi utile de se rappeler de tendre la main à votre réseau de soutien quand on se sent dépassé ou moins à l'aise sur le plan émotionnel. Ce n'est pas le bon moment pour vous isoler. Déterminez vers qui vous pouvez vous tourner lorsque vous allez moins bien, avec qui partager lorsque les choses vont bien et quelles ressources sont disponibles lorsque vous avez besoin de vous confier ou en cas d'urgence. Partager notre fardeau émotionnel peut nous aider à nous sentir plus légers pendant un certain temps.

Lorsque l'on combine les contraintes internes et externes pendant la période des Fêtes, on arrive à mieux identifier les stratégies et les sources de soutien qui peuvent aider à rendre cette période aussi apaisante que possible.



La Journée internationale des personnes endeuillées par suicide

Le samedi 21 novembre 2020, en l'honneur de la Journée internationale des personnes endeuillées par suicide (aussi connue sous le nom de Journée internationale des survivants du suicide, aux États-Unis), l'ACPS a organisé un événement inaugural : une projection virtuelle de témoignages vidéo en direct.

Basés sur une série d'entrevues auprès de gens endeuillés par suicide à un moment de leur vie, qu'il s'agisse d'un ami, d'un collègue ou d'un membre de leur famille, ces témoignages personnels se sont concentrés spécifiquement sur le « cheminement du deuil », des premières étapes de leur deuil jusqu'à aujourd'hui, en mettant l'accent sur l'espoir et la guérison.

Cette projection vidéo a été suivie de présentations et d'une séance de questions/réponses, en français et en anglais.

La Journée internationale des personnes endeuillées par suicide a été rebaptisée par l'ACPS comme alternative au terme américain « Journée des survivants » afin d'être inclusive

International Day for People Impacted by Suicide Loss
Journée internationale des personnes touchées par une perte par suicide



November 21 Novembre

de toutes les personnes ayant perdu quelqu'un à cause du suicide, peu importe si elles se définissent comme endeuillées par le suicide, survivantes à une perte par suicide ou par tout autre terme qui reflète leur expérience de deuil. L'ACPS reconnaît que l'expérience du deuil s'étend souvent à la communauté entière, allant bien au-delà des amis proches et des membres de la famille.

Cette journée spéciale marque le moment de l'année où les personnes touchées par le suicide, peu importe où elles habitent, peuvent se réunir en tant que communauté, trouver et offrir du réconfort et se remémorer ceux qui sont décédés par suicide à travers des histoires partagées de perte, de guérison et d'espoir.

Juste avant la Journée internationale des personnes endeuillées par suicide, l'ACPS a également organisé deux journées « réseaux sociaux » sur leurs plateformes de réseaux sociaux afin d'accroître l'engagement et la sensibilisation de la population.

L'événement de la Journée internationale des personnes endeuillées par suicide a été financé avec l'appui de la Commission de la santé mentale du Canada à la suite d'une nouvelle Alliance nationale pour le deuil par suicide et la postvention.

Première du genre au Canada, l'Alliance a pour mission de favoriser les communautés, partager des ressources et soutenir l'initiative en ce qui a trait au deuil par suicide et à la postvention au Canada, y compris l'organisation d'événements.

Événements qui vous sont présentés par :



Lancement du Réseau des facilitateurs du Groupe de soutien au deuil par suicide en 2021

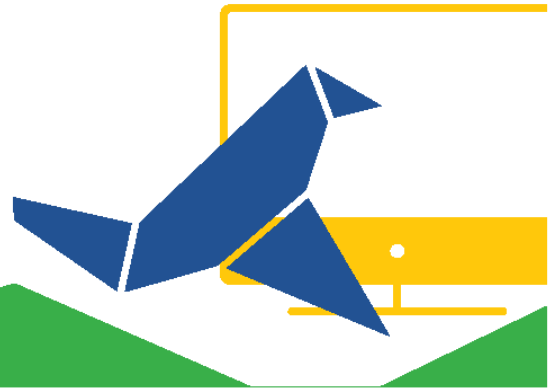
Le lancement du Réseau des facilitateurs du Groupe de soutien au deuil par suicide de l'ACPS aura lieu au cours de l'année qui vient! Avec l'appui de la Commission de la santé mentale du Canada, cette nouvelle initiative passionnante, la première du genre au Canada, vise à rassembler une communauté de personnes qui fournissent des services de groupes de soutien aux endeuillés par suicide, afin de partager les connaissances et d'élaborer des pratiques d'excellence. Le Réseau offrira non seulement un soutien aux facilitateurs par le partage d'expériences et le transfert des connaissances, mais contribuera également à briser l'isolement vécu par les facilitateurs vivant dans les régions rurales et urbaines du Canada.





**WEBINAIRES
NATIONAUX
EN PRÉVENTION
DU SUICIDE**
28 au 30 octobre
2020

**NATIONAL
WEBINARS
ON SUICIDE
PREVENTION**
October
2020 28-30



Les webinaires nationaux attirent 1700 participants

Au lieu du Congrès national en prévention du suicide de l'ACPS cette année, les co-hôtes de la Conférence, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE-UQAM), ont organisé une série de webinaires présentant une variété de sujets d'intérêt pour les cliniciens, les étudiants, les chercheurs, les personnes ayant une expérience vécue et les membres de la communauté, avec des présentations en français et en anglais.

Offrant un aperçu de ce qui nous attend au congrès de Montréal en 2021, les efforts extraordinaires, le travail acharné et la grande polyvalence des co-hôtes ont porté fruit, car plus de 1700 participants ont assisté aux trois jours de webinaires. L'ACPS aimerait exprimer sa gratitude pour ces efforts remarquables! Félicitations!

L'ACPS tient une assemblée générale annuelle

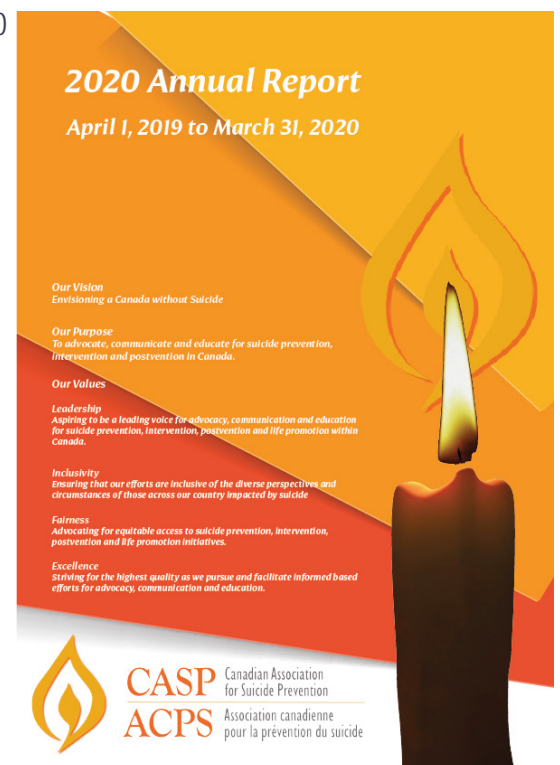
La 34^e assemblée générale annuelle de l'ACPS a eu lieu le 23 octobre 2020 et, pour la toute première fois, elle s'est tenue virtuellement.

L'ACPS a accueilli quatre nouveaux membres du conseil élus à l'AGA : Amelia Curran (T.-N.-L.), Corey Cadeau (N.-É.), Dre Juveria Zaheer (Ont.) et Veronica Marshall-Bernard (N.-É.) et dit adieu aux membres sortants du conseil d'administration Jérôme Gaudreault (Qué.) et Rebecca Sandford (C.-B.).

L'assemblée annuelle a également reconnu le travail significatif et les efforts dévoués de la Directrice générale sortante Julie-Kathleen Campbell et de la Directrice associée, Karen Letofsky.

Les réalisations de la dernière année sont consignées dans notre rapport annuel, qui se trouve sur notre site Web :

<https://suicideprevention.ca/resources/Documents/CASPARFRFINALv2.pdf>



Présentation de l'équipe de l'ACPS

RENCONTREZ NOTRE PERSONNEL...



Nom : Sean Krausert

Titre du poste à l'ACPS : Directeur général

Responsabilités professionnelles à l'ACPS : Gestion de toutes les activités de l'ACPS.

Expérience et formation pertinentes : B.A. (Science politique et histoire); LL.B. Possède plusieurs décennies d'expérience en leadership exécutif dans les secteurs sans but lucratif, à but lucratif et public.

Note aux lecteurs : Sean aimerait entendre vos idées sur la façon dont l'ACPS peut aider à sensibiliser la population à la prévention du suicide dans votre communauté.



Nom : Janine Vincent

Titre du poste à l'ACPS : Adjointe administrative

Responsabilités professionnelles à l'ACPS : Jongleuse de courriels hors pair, chasse à l'information, embellissement des documents et des présentations, amélioration des processus, création de procédures et coordination.

Expérience et formation pertinentes : Plus de 30 ans d'expérience combinée dans les domaines des finances, des assurances et des organismes sans but lucratif à titre de gestionnaire de bureau, d'adjointe la direction et de gestionnaire de bénévoles.

Note aux lecteurs : Vous avez une question et vous ne savez pas vers qui vous tourner pour la poser? Vous cherchez de l'information? Souhaitez partager de l'information? En tant que notre banque d'informations humaine en résidence, Janine est votre référence.



Nom : Erika Luoma

Titre du poste à l'ACPS : Coordinatrice aux communications et au développement de fonds

Responsabilités professionnelles à l'ACPS : Passionnée des mots. Fine stratège en communications. Journaliste. Linguiste en résidence. Gourou graphique. Experte des réseaux sociaux.

Expérience et formation pertinentes : B.A. Science politique et sociologie, Diplôme universitaire finlandais en études de l'Europe de l'Est; Diplôme de 2e cycle en presse écrite. Possède plus de 20 ans d'expérience en communications entre le gouvernement et le secteur public.

Note aux lecteurs : Erika se fera un plaisir de vous aider pour tous vos besoins de collecte de fonds liés à l'ACPS ou toute idée de campagne de marketing que vous avez!



Avec un peu d'aide de nos amis...

Éternellement reconnaissants envers nos donateurs!

Au cours de cette merveilleuse saison de dons et de générosité, l'ACPS aimerait remercier nos nombreux membres, donateurs, bénévoles, membres du conseil d'administration, membres du personnel et de la communauté en général pour leur soutien continu et leur aide à la défense des intérêts dans la prévention du suicide au Canada.

Nous sommes plus que reconnaissants envers la générosité des donateurs de l'ACPS.

Grâce à l'appui par des dons et à l'engagement dévoué des Canadiens, l'ACPS continue de défendre et de promouvoir la sensibilisation face à la crise du suicide et à l'importance de la santé mentale au pays. Ensemble, nous pouvons faire une différence!



RECONNAÎTRE LES EFFORTS DES AUTRES!



En l'honneur de la récente Journée internationale des personnes endeuillées par suicide, qui s'est tenue le 21 novembre dernier, Mont-Royal Kantorei a publié une prestation de « Please Stay » du compositeur Jake Runestad, dans le but de mettre en lumière le suicide, la prévention du suicide et la déstigmatisation des problèmes de santé mentale.

En partageant cette performance touchante, ils espèrent que cette dernière encouragera des conversations ouvertes sur ces problèmes et sur la maladie mentale, puisque nous sommes tous concernés.

La performance peut être visionnée ici :

<https://youtu.be/rB0usciHcvk>



Nos amis du Centre de prévention du suicide (CPS) ont récemment publié des lignes directrices relatives au partage d'expériences de suicide.

Ce guide fournit des suggestions et des considérations destinées aux personnes touchées par le suicide qui souhaitent partager publiquement leurs expériences.

Reconnaissant le fait que les personnes qui ont été touchées par le suicide, que ce soit par le deuil par suicide ou par une tentative de suicide, peuvent trouver force et croissance en partageant leur expérience, ces lignes directrices encouragent un partage public d'expériences qui s'avère sécuritaire pour tout le monde.

Les lignes directrices du CPS se trouvent à l'adresse suivante :

<https://www.suicideinfo.ca/resource/guidelines-for-sharing-experiences-with-suicide/>





Photo credit: Adam Szwarczyk / Pexels

LA JOURNÉE DE GUÉRISON DE L'ACPS S'EST TENUE VIRTUELLEMENT EN 2020

Lancée en 2019 à titre d'événement pré-conférence lors du congrès national annuel de l'ACPS, la Journée de guérison de cette année a eu lieu virtuellement le 27 octobre 2020.

La Journée de guérison, accessible à toute personne touchée par le suicide (idéations, tentatives, deuil, etc.), a été conçue pour faire vivre une expérience, c'est-à-dire un moment de réflexion, d'expression et de partage.

L'objectif principal de cette journée était de donner l'occasion à ceux ayant une expérience vécue de se réunir dans un espace sécuritaire et, par la créativité, les arts et des exercices de pleine conscience, de se connecter les uns aux autres par leurs pensées et leurs sentiments, en plus d'explorer de nouvelles façons de s'engager et d'honorer leur cheminement. La session comprenait également une perspective autochtone et comprenait des activités en petits groupes qui étaient offertes en français et en anglais.



Visitez

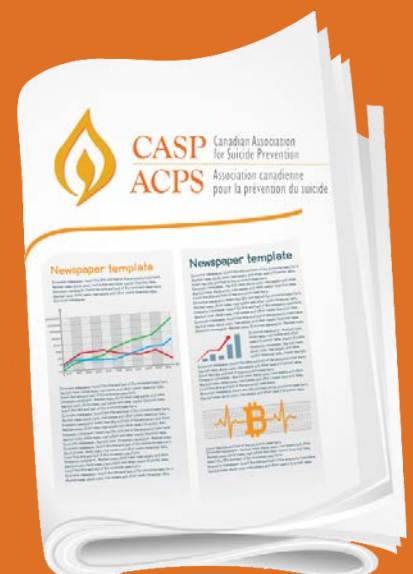
https://suicideprevention.ca/Store?locale=fr_ca
pour obtenir des rubans de sensibilisation à la prévention du suicide et d'autres articles, que ce soit pour les activités de votre organisation ou vos efforts personnels de collecte de fonds.

N'OUBLIEZ PAS! LISEZ TOUT SUR LE SUJET!

Si vous ne l'avez pas encore fait, inscrivez-vous à notre infolettre pour recevoir toutes les informations concernant nos événements et activités!

Aller à :

<https://suicideprevention.ca/NEWS-LETTER-SIGN-UP>





DANS LES MÉDIAS

MOTION ADOPTÉE POUR ÉTABLIR UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE À TROIS CHIFFRES

Le 11 décembre 2020, la Chambre des communes a adopté à l'unanimité la motion du député Todd Doherty visant à établir une ligne téléphonique nationale de prévention du suicide à trois chiffres.

L'Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS) appuie et salue la récente motion approuvée à l'unanimité par la Chambre des communes visant à établir une ligne téléphonique à trois chiffres pour la prévention du suicide. Cette ligne spécialisée permettra d'accroître l'accès au soutien en cas de crise, peu importe l'endroit ou le moment. Nous attendons avec impatience les détails liés à la mise en œuvre au fur et à mesure qu'ils émergeront et espérons que la ligne d'assistance téléphonique sera mise en place dans le cadre d'une stratégie intégrée, globale et financée en matière de santé mentale.

L'ACPS TÉMOIGNE À L'AUDIENCE DU COMITÉ SÉNATORIAL SUR LE PROJET DE LOI C-7

Récemment, le Comité permanent des Affaires juridiques et constitutionnelles a tenu plusieurs jours d'audiences par vidéoconférence pour examiner l'objet du projet de loi C-7, Loi modifiant le Code criminel (aide médicale à mourir). Le 24 novembre 2020, Sean Krausert, Directeur général de l'ACPS, a été invité à témoigner et à émettre des commentaires au nom de l'ACPS.

L'ACPS s'intéresse particulièrement à l'AMM pour s'assurer que celle-ci ne chevauche pas ce qu'on entend traditionnellement par « suicide » et qu'elle continue de protéger les personnes souffrant de problèmes de santé mentale d'un décès médicalement assisté de façon prématurée qui pourrait être évité par un traitement et des soins adéquats.

L'ACPS est devenue véritablement préoccupée suite à l'affaire Truchon, qui a laissé la porte grande ouverte à une interprétation possible d'un certain nombre d'affections ne mettant pas la vie en danger, y compris les problèmes de santé mentale, en les considérant comme graves et irrémédiables et, par conséquent, admissibles pour une demande d'AMM. Plus tôt cette année, l'ACPS a effectué une revue de la littérature et une consultation pour favoriser l'émission de sa Déclaration sur l'élargissement de l'aide médicale à mourir aux personnes dont le décès n'est pas nécessairement raisonnablement prévisible :

<https://suicideprevention.ca/Statement-on-MAID>

FÉLICITATIONS À LA DRE JUVERIA ZAHEER, MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ACPS!

Parmi les nouveaux membres du conseil d'administration de l'ACPS figure la Dre Juveria Zaheer, qui a été nommée dans la liste des 40 Canadiens âgés de moins de 40 ans pour l'année 2020.

Il s'agit d'une reconnaissance annuelle pour les réalisations remarquables de 40 Canadiens exceptionnels de moins de 40 ans. La Dre Zaheer, urgentologue au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et chercheuse en suicidologie, a été reconnue pour ses recherches novatrices, son mentorat inclusif et son expertise clinique.

Félicitations Juveria pour cette réalisation exceptionnelle!



L'ACPS est un organisme de bienfaisance enregistré depuis avril 1985 :



C.P. 53083
RPO Rideau Centre
Ottawa, ON K1N 1C5



613-702-4446



CASP@suicideprevention.ca



www.suicideprevention.ca



<https://www.facebook.com/CanadianAssociationforSuicidePrevention>



<https://www.instagram.com/casp.acps/>



https://twitter.com/CASP_CA



*Envisioning a Canada without Suicide
Envisager un Canada sans suicide*