



CASP CANADIAN ASSOCIATION
FOR SUICIDE PREVENTION

ACPS ASSOCIATION CANADIENNE POUR
LA PRÉVENTION DU SUICIDE

L'espoir et la résilience devraient être reflétés dans toutes les activités et tous les messages de prévention du suicide

La prévention du suicide est la responsabilité de tous

Aucune discipline ni aucun niveau d'organisation sociétale n'est seul responsable de la prévention du suicide ; les individus jouant de nombreux rôles à tous les niveaux de la communauté/société et du gouvernement peuvent et doivent contribuer à la prévention des comportements liés au suicide. La prévention du suicide nécessite donc une collaboration dans laquelle aucune discipline ou partie prenante n'est privilégiée par rapport à une autre.

Parler du suicide fait la différence

Le langage est la clé de la bienveillance, de la compréhension et du non-jugement. Lorsque vous parlez de suicide ou de comportements liés au suicide, utilisez un langage d'espoir et de réconfort qui permet d'éviter la honte et qui exclut les mots « commettre », ou « tentative de suicide ratée ». Il est préférable d'utiliser des termes tels que « mort par suicide » et « tentative de suicide ». La prévention du suicide est facilitée par la lutte contre la stigmatisation du suicide et de la maladie mentale.

Prévention, intervention et postvention

L'espoir, l'aide et la guérison sont les trois domaines sur lesquels on se concentre lorsqu'on travaille dans le domaine du suicide

On peut les voir comme les expériences avant, pendant et après les pensées suicidaires, les tentatives ou la mort. Chacun a un rôle et une contribution à jouer dans la prévention du suicide dans un ou plusieurs de ces domaines. Vous n'avez pas besoin d'être un expert. Vous devez cependant savoir comment prendre soin de vous et comment aider une autre personne à se mettre en sécurité si le besoin s'en fait sentir.



CASP CANADIAN ASSOCIATION
FOR SUICIDE PREVENTION

ACPS ASSOCIATION CANADIENNE POUR
LA PRÉVENTION DU SUICIDE

-
- La prévention est l'élément central de la réduction du nombre de décès par suicide ; il s'agit d'accroître la sensibilisation, d'éliminer la stigmatisation, de savoir quoi faire si vous ou quelqu'un que vous connaissez a des pensées ou des comportements associés au suicide. Il s'agit également de prendre conscience de la situation avant qu'une personne ne soit en crise.
 - L'intervention comprend la gestion et l'intervention dans le cas où vous ou une personne que vous connaissez ayez des pensées ou des comportements suicidaires.
 - La postvention comprend les compétences et les stratégies permettant de prendre soin de soi ou d'aider une autre personne à guérir après l'expérience de pensées suicidaires, d'une tentative de suicide ou d'un décès.
 - La prévention est l'élément central de la réduction du nombre de décès par suicide ; il s'agit d'accroître la sensibilisation, d'éliminer la stigmatisation, de savoir quoi faire si vous ou quelqu'un que vous connaissez a des pensées ou des comportements associés au suicide. Il s'agit également de prendre conscience de la situation avant qu'une personne ne soit en crise.
 - L'intervention comprend la gestion et l'intervention dans le cas où vous ou une personne que vous connaissez ayez des pensées ou des comportements suicidaires.
 - La postvention comprend les compétences et les stratégies permettant de prendre soin de soi ou d'aider une autre personne à guérir après l'expérience de pensées suicidaires, d'une tentative de suicide ou d'un décès.

Certains segments de la population, en particulier les personnes marginalisées, sont plus à risque de se suicider

Au sein de la population canadienne, les conditions uniques résultant de la marginalisation, des traumatismes institutionnalisés, du colonialisme, de la violence structurelle, du racisme, des préjugés, de l'acculturation et de l'homophobie ont contribué à ce que les Premières Nations, les Inuits et les personnes LGBTQ+ aient des taux plus élevés de comportements liés au suicide.

Au Canada, les hommes blancs plus âgés ont également des taux de suicide parmi les plus élevés, les facteurs contributifs comprenant les attentes culturelles et les rôles sexuels/sociétaux.



CASP CANADIAN ASSOCIATION
FOR SUICIDE PREVENTION

ACPS ASSOCIATION CANADIENNE POUR
LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Les attitudes et les conditions sociétales ont un effet profond sur le suicide et sa prévention

Le risque de suicide peut être réduit grâce à des engagements individuels et sociétaux en faveur de la justice sociale, de l'égalité et de l'équité, y compris, mais sans s'y limiter, en abordant et en dénonçant des problèmes tels que la stigmatisation, l'homophobie, le racisme, la pauvreté institutionnelle, la misogynie, les abus, l'oppression et le patriarcat, ainsi qu'en assurant l'accès à un traitement et à un soutien psychologique et médical efficaces et appropriés.

La prévention du suicide devrait s'effectuer tout au long de la vie.

La prévention du suicide devrait être intégrée dans la mosaïque des ressources communautaires

La prévention du suicide est plus efficace lorsque ses activités sont coordonnées et intégrées et qu'elle prend en compte le continuum de la prévention, de l'intervention et de la postvention.

La prévention du suicide est renforcée lorsqu'elle est guidée par les principes des soins qui tiennent compte des traumatismes

Il existe un lien bien établi entre les traumatismes psychologiques et le suicide.

Étant donné la prévalence des traumatismes psychologiques dans notre société, l'ACPS estime que la prévention du suicide devrait inclure une croyance dans le droit fondamental de chaque personne à recevoir des services guidés par des principes de soins qui tiennent compte des traumatismes.

Savoir quand et comment poser des questions sur le suicide permet de sauver des vies

Chaque personne peut savoir quand et comment poser des questions sur le suicide et en parler à quelqu'un — tout comme nous savons quoi faire en cas de douleur physique.

La prévention du suicide nécessite le soutien d'un discours ouvert et direct sur la sécurité et la formation en matière de suicide, afin de créer un climat dans lequel tous sont à l'aise de poser des questions sur le suicide et d'aider dans des situations à risque de suicide, quel que soit notre poste ou discipline dans la communauté.



CASP CANADIAN ASSOCIATION
FOR SUICIDE PREVENTION

ACPS ASSOCIATION CANADIENNE POUR
LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Les stratégies et les programmes de prévention du suicide doivent être fondés sur les connaissances

Les stratégies fondées sur les connaissances sont basées sur la recherche, la culture et l'expérience vécue.

La prévention du suicide doit être éclairée et guidée par le rôle central des endeuillés et des personnes ayant une expérience vécue de la suicidalité.

La prévention du suicide exige un respect de notre société multiculturelle et diversifiée et qui accepte une responsabilité partagée et mutuelle pour soutenir la dignité de la vie humaine et de chaque personne.

Les chefs de file et les défenseurs de la prévention du suicide encouragent la diversité des points de vue

L'ACPS croit que les parties prenantes de la prévention du suicide ont la responsabilité de remettre en question nos façons habituelles de penser au suicide et de faire preuve de curiosité et d'appréciation à l'égard de divers points de vue.

Engagement envers une approche communautaire

L'ACPS s'engage à adopter une approche à la fois communautaire et holistique de la prévention du suicide, une approche axée sur la personne qui reconnaît l'interdépendance du corps, de l'esprit et de l'âme.

Suicide et maladie mentale

Il n'existe pas de diagnostic unique de maladie mentale qui soit exclusivement responsable des décès par suicide. La majorité des personnes qui vivent avec une maladie mentale ne tentent pas de se suicider et ne meurent pas par suicide.

Quelques faits :

- 85 %-98 % des personnes diagnostiquées avec une dépression ne meurent pas par suicide.
- 80 % à 97 % des personnes atteintes de maladie bipolaire ne se suicident pas.
- 85 % à 94 % des personnes ayant reçu un diagnostic de schizophrénie ne se suicident pas.

Le risque de décès par suicide est accru si une personne souffre à la fois de dépression, de schizophrénie, de maladie bipolaire, de toxicomanie et de troubles anxieux. Les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité peuvent être jusqu'à trois fois plus susceptibles de se suicider que les autres, et le risque augmente si elles souffrent également d'une toxicomanie. Il est important de trouver de l'aide et du soutien si l'on souffre d'une maladie mentale.