

Prévenir le **suicide** en Chaudière-Appalaches

Outil à l'intention des médias

La région de la Chaudière-Appalaches a connu des taux de suicide parmi les plus élevés de la province vers la fin des années 1990 et le début des années 2000. Fort heureusement, la situation s'est améliorée et les taux de suicide ont diminué progressivement depuis 2002.

De nombreux efforts sont déployés dans la région afin de prévenir le suicide, améliorer les services offerts aux personnes en détresse et réagir plus adéquatement à la suite d'un suicide.

À titre de représentant d'un média en Chaudière-Appalaches, vous pouvez également contribuer à prévenir le suicide dans notre région.

Le suicide est un phénomène complexe marqué par une grande souffrance où interagissent des facteurs individuels, sociaux et environnementaux, de même que l'accessibilité aux services.

RAPPEL DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER L'EFFET DE CONTAGION :

Plusieurs études établissent qu'un suicide très médiatisé peut entraîner beaucoup de détresse dans la population. De plus, des recherches ont rapporté une association entre la couverture médiatique et le comportement suicidaire. Lorsque le sujet est bien traité, l'information véhiculée peut produire un effet préventif. À titre d'exemple, vous contribuez à prévenir la détresse et le suicide lorsque vous insistez auprès de la population sur l'importance de demander de l'aide et que vous présentez les services disponibles.

Idéalement, tout suicide ne devrait pas être médiatisé. Toutefois, si vous jugez qu'un suicide doit faire l'objet d'une nouvelle, voici quelques précautions à prendre en compte dans le traitement que vous en ferez.

COMMENT CONTRIBUER À PRÉVENIR LE SUICIDE DANS LE TRAITEMENT MÉDIATIQUE

À FAVORISER

- ▶ Informer sur l'existence de services pour venir en aide aux personnes vulnérables, à leurs proches, aux personnes endeuillées à la suite du suicide d'un proche et pour les personnes souffrant d'un problème de santé mentale, tels qu'indiqués au verso*.
- ▶ Diffuser le numéro de la ligne provinciale sans frais, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, c'est-à-dire le 1 866 APPELLE, 1 866 277-3553*.
- ▶ Mentionner les signes précurseurs d'un geste suicidaire, tels qu'indiqués au www.aqps.info/comprendre*.
- ▶ Choisir des termes neutres tels que tentative de suicide, décès par suicide ou suicide complété plutôt que suicide réussi, raté ou manqué.
- ▶ Souligner que toute personne suicidaire est nécessairement souffrante*.
- ▶ Insister sur l'importance de demander de l'aide*.
- ▶ Rapporter l'impact du suicide sur les proches de la victime (tristesse, désarroi, culpabilité, honte, etc.).

À ÉVITER

- ▶ Éviter de faire mention de l'évènement à la une.
- ▶ Éviter de traiter l'histoire de manière sensationnaliste.
- ▶ Éviter de donner une explication simplifiée du suicide en attribuant le geste à une seule cause comme les problèmes financiers, la rupture amoureuse, la perte récente, l'intimidation, etc.
- ▶ Éviter une couverture excessive, répétitive et à long terme de l'évènement.
- ▶ Éviter de donner des détails morbides.
- ▶ Éviter les descriptions détaillées, notamment de la méthode employée, du lieu du suicide, etc.
- ▶ Éviter de qualifier le geste suicidaire de courageux, de lâche, etc.
- ▶ Ne jamais présenter le suicide comme un moyen de résoudre des problèmes ou une solution à la souffrance.
- ▶ Éviter de véhiculer les mythes entourant le suicide, tels qu'indiqués au www.aqps.info/comprendre.

* Pour obtenir ces compléments d'information, vous pouvez, au besoin, contacter l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches ou le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre territoire sur les heures de bureau.

Le **suicide** laisse un vide douloureux.
Si vous êtes inquiet pour vous ou pour un proche... Téléphonnez.

1 866 APPELLE

1 866 277-3553

Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

LES SERVICES D'AIDE DISPONIBLES EN CHAUDIÈRE-APPALACHES

En composant le 1 866 277-3553, le citoyen est en lien avec la ressource en prévention du suicide de sa région. En Chaudière-Appalaches, il s'agit de la Centrale Urgence-Détresse.

Urgence-Détresse c'est :

- ▶ le service de crise régional.
- ▶ des professionnels formés et compétents qui répondent aux appels 24 heures par jour et sept jours par semaine.
- ▶ des services en lien étroit avec les centres locaux de services communautaires (CLSC) des CSSS de la région de la Chaudière-Appalaches.
- ▶ des intervenants terrain de garde sur téléavertisseur dans chacun des cinq territoires de CSSS pouvant se déplacer pour intervenir dans toute situation de crise.

D'autres services sont également disponibles, dont les CLSC et les centres d'écoute téléphonique. Consultez le site Internet www.prevenirlesuicide.com pour plus d'information.

SOURCES D'INFORMATION

Pour obtenir des statistiques officielles et vous documenter sur la problématique, voici plusieurs sources d'information fiables :

- ▶ Prévenir le suicide en Chaudière-Appalaches : www.prevenirlesuicide.com
- ▶ Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches : www.agencecss12.gouv.qc.ca
- ▶ Association québécoise de prévention du suicide : www.aqps.info
- ▶ Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie : www.crise.ca
- ▶ Institut national de santé publique du Québec : www.inspq.qc.ca
- ▶ Institut de la statistique du Québec : www.stat.gouv.qc.ca
- ▶ Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca
- ▶ Organisation mondiale de la santé : www.who.int/topics/suicide/fr

Merci de contribuer à prévenir le suicide en Chaudière-Appalaches!

Ce guide est une adaptation du document original produit par la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides, en collaboration avec le Centre prévention suicide le Faubourg.

Le **suicide** laisse un vide douloureux.
Si vous êtes inquiet pour vous ou pour un proche... Téléphonnez.

1 866 APPELLE

1 866 277-3553

Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 