



FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS
DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

DU 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER

CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE
1-833-456-4566

À venir cette semaine

31 janvier

La dépression

Dépression.
Dépression majeure.
Dépression saisonnière.
Les différences.

1^{er} février

Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble
de l'adaptation?
Qu'est-ce que le TSPT?

2 février

La dépendance

Les divers types de
dépendance: alcool,
drogue, médicament.

3 février

La Vigile

Les services offerts.

4 février

Méthode Brunet

Qu'est-ce que
la méthode Brunet?

SEMAINE NATIONALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Cette année, nous en sommes à la 32^e Semaine nationale de la prévention du suicide. Malgré toutes ces années de prévention, bon nombre de Québécois choisissent ce moyen permanent à une situation souvent temporaire.

Le taux de suicide, dans les années 1990, avait atteint des sommets alarmants, au point où nous avons l'un des pires taux de suicide au monde. À l'époque, la belle province avait un taux de 21,7 par 100 000 habitants, tout sexe confondu. Depuis, avec une prévention plus présente, des ressources et une reconnaissance d'un esprit sain dans un corps sain, le Québec a vu le taux descendre. Les dernières données de l'INSPQ datent de 2018 et nous étions à 12,6 par 100 000 habitants. Malgré cette baisse importante depuis l'aube du millénaire, il est évident que ces chiffres sont encore beaucoup trop élevés.

Les ressources

Souvent peu connues, mal connues, les ressources sont pourtant là. Il y a plusieurs organismes locaux et propres à chaque région. Il serait donc trop fastidieux pour que je puisse vous parler de chaque organisme. Cependant, je vous invite à consulter le bottin des organismes (Voir l'encadré du bas). Il vous est possible de choisir la région et quel type d'organisme vous recherchez.

Liens utiles

L'Association québécoise de la prévention du suicide
1-866-APPELLE

Le bottin des organismes
arrondissement.com

INSPQ
inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2720_suicide_quebec_2021.pdf

FPHQ
fphq.ca

Comité santé mentale
santementalefphq@gmail.com

AQPS

L'Association québécoise de la prévention du suicide est un organisme qui oeuvre dans le domaine depuis 1986. Le centre offre un service 24 sur 24, 7 jours sur 7 et ce, à travers la province.

Depuis toutes ces années, l'AQPS a abordé le sujet sous plusieurs angles.

Le thème est encore plus vrai pour les RMU et les Paramédics: Parler du suicide sauve des vies ! Et pourtant...

Cordonniers mal chaussés

Malgré qu'au fil des dernières années, il y a de plus en plus d'ouverture face aux divers problèmes de santé mentale, il existe encore plusieurs tabous dans nos métiers respectifs. Nous ne pouvons pas se cacher que beaucoup souffrent en silence et n'osent pas parler à leurs collègues. La peur d'être jugé. La crainte de ne pas être compris dans leur souffrance. Pourtant, une écoute active envers nos collègues pourrait permettre d'éviter de commettre l'irréparable. Parler du suicide sauve des vies !!!

Nous sommes là !

Il est important que vous sachiez que votre syndicat est là pour vous. Pas seulement quand il s'agit de poser des actions de négociation, pas seulement quand il s'agit de déposer un grief. Votre comité en santé mentale est là pour vous guider, vous aider dans vos démarches, afin de vous épauler et de trouver les bonnes ressources pour vous. N'hésitez jamais à nous contacter que ce soit pour vous ou un de vos pairs.

Nous espérons que notre message sera bien entendu et nous vous souhaitons une bonne semaine de **PRÉVENTION** du suicide.

Votre comité en santé mentale

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture