

## **Semaine nationale de prévention du suicide : des données encourageantes, mais continuons nos efforts !**

**Québec, 3 février 2020** - Dans le cadre de la 30e Semaine nationale de prévention du suicide, la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale s'encourage en constatant que le taux annuel de mortalité par suicide a diminué dans la région de Québec entre 2013 et 2017. Il importe toutefois de continuer à parler du sujet et de poursuivre les efforts, puisqu'au Québec, le suicide demeure l'une des plus importantes causes de mortalité évitable.

Depuis plusieurs années, des interventions psychosociales et de prévention sont déployées et ont contribué à la réduction du taux de mortalité par suicide. Le travail concerté d'un ensemble de partenaires permet d'assurer un déploiement continu de services dans la région afin de détecter les idées suicidaires, d'évaluer et d'intervenir auprès des personnes vulnérables ainsi que d'accompagner les endeuillés. Des services d'écoute téléphonique et de conseils sont également disponibles pour les proches.

### **Parler du suicide sauve des vies !**

« Partager sa détresse à un ami, à un membre de la famille, à un collègue ou à un professionnel permet de diminuer la souffrance et d'obtenir du soutien, rappelle Marie-Michèle Dubeau, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de la santé publique. Parler à quelqu'un permet aussi de renouer avec ses forces et ses ressources ou de relativiser une situation. Et quand on s'inquiète pour quelqu'un, il faut prendre le temps de l'écouter, de lui parler de son inquiétude et lui rappeler qu'il existe de l'aide. »

La recherche nous démontre qu'au-delà des facteurs individuels, les conduites suicidaires sont influencées par des contextes environnementaux : économie, emploi, milieu de vie, exposition aux violences, isolement, accès aux services de prévention et de prise en charge, etc. Dans cette perspective, les gestes suicidaires ne relèvent pas seulement de la responsabilité d'un individu, mais également d'une responsabilité collective et sociale.

« Diverses actions permettent d'intervenir en amont en augmentant les facteurs de protection chez les individus et dans la communauté, ajoute Mme Dubeau. Que ce soit par la promotion des saines habitudes de vie, le développement des habiletés sociales, la valorisation de la demande d'aide et de l'entraide, nous pouvons agir sur notre bien-être et celui des autres. »

La ligne téléphonique 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Selon le dernier rapport de l'Institut national de santé publique et le Bureau du coroner en chef *Suicide au Québec : mise à jour 2020*, le taux annuel ajusté de mortalité par suicide a connu une légère baisse constante entre 2013 et 2017 dans la Capitale-Nationale.

Année	Nombre annuel de décès par suicide	Taux annuel ajusté de mortalité par suicide
2017 (données provisoires)	98 suicides	12,6 p.100 000 personnes
2016	96 suicides	12,9 p.100 000 personnes
2015	109 suicides	14,8 p.100 000 personnes
2014	112 suicides	15,3 p.100 000 personnes
2013	128 suicides	17,7 p.100 000 personnes

### À propos du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Chef de file en santé, le CIUSSS de la Capitale-Nationale offre des soins et des services sociaux à 753 705 personnes de Québec, Portneuf et Charlevoix. Tout en étant la porte d'entrée du réseau, il offre des services généraux et spécialisés, notamment en santé mentale et dépendance, en réadaptation, en protection de la jeunesse et en santé publique. Doté d'une mission universitaire et de quatre centres de recherche, il joue un rôle majeur dans l'avancement des connaissances et de l'innovation en santé!

-30-

### Source et renseignements :

Mathieu Boivin, agent d'information  
 Direction adjointe des communications  
 CIUSSS de la Capitale-Nationale  
[Relations.medias.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Relations.medias.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)  
 418 266-1019, poste 1539



[www.ciusscn.ca](http://www.ciusscn.ca)