

Communiqué

Semaine nationale de prévention du suicide : Agir peut faire toute la différence

Québec, le 6 février 2023 – Dans le cadre de la 33^e Semaine nationale de prévention du suicide se déroulant du 5 février au 11 février 2023, la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale rappelle l'importance de poursuivre les efforts dans la prévention du suicide. Le suicide demeure l'une des plus importantes causes de mortalité prématurée évitable. Dans notre région, entre 2017 et 2019, il occupait le 2^e rang des décès chez les 18-39 ans et le 3^e rang chez les 40-64 ans.

La **Semaine nationale de prévention du suicide** met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence. Le thème de la semaine est : « Mieux vaut prévenir que mourir – Ose parler du suicide ».

En effet, « lorsque l'on s'inquiète pour une personne; prendre le temps de s'intéresser à elle, de l'écouter, d'accueillir sa souffrance, de parler ouvertement du suicide et de poser la question : penses-tu au suicide? » est essentiel, rappelle la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Selon les données officielles émises pour 2020, 121 personnes se sont enlevé la vie dans la région de la Capitale-Nationale, ce qui représente un taux annuel ajusté de mortalité par suicide de 15,8 pour 100 000 personnes. Ces données sont similaires à celles de l'année précédente. Mais considérant les données de 2021 (mises à jour le 16 décembre 2022) par le Bureau du coroner en chef du Québec, le taux et le nombre de suicides dans la région seraient en diminution.

Données de la Capitale-Nationale

Année	Nombre annuel décès par suicide	Taux annuel ajusté mortalité par suicide
▪ 2021	▪ 80 suicides (donnée provisoire)	▪ 10,3 p.100 000 personnes
▪ 2020	▪ 121 suicides	▪ 15,8 p.100 000 personnes
▪ 2019	▪ 117 suicides	▪ 15,6 p.100 000 personnes
▪ 2018	▪ 96 suicides	▪ 12,8 p.100 000 personnes
▪ 2017	▪ 97 suicides	▪ 13,1 p.100 000 personnes
▪ 2016	▪ 96 suicides	▪ 12,9 p.100 000 personnes

Le maintien d'activités de prévention concertées peut avoir soutenu cette stabilité, et ce, malgré la pandémie. Il importe donc de poursuivre les actions concertées en prévention. Actions pour prévenir le suicide, mais aussi, celles en amont de la prévention du suicide, c'est-à-dire, la mise

en place de mécanismes de protection pour le maintien d'une bonne santé mentale. Cette promotion de la santé mentale est réalisée, entre autres, par le biais d'activités de sensibilisation auprès de la population et auprès des jeunes dans les milieux scolaires.

Il importe de mentionner que le rapport *Les comportements suicidaires au Québec — Mise à jour 2023* met en évidence, pour l'ensemble du Québec, une hausse marquée du taux de visites aux urgences en raison de comportements suicidaires (idées suicidaires et tentative de suicide) en 2021 et 2022 chez les jeunes filles de 10 à 14 ans, les adolescentes de 15 à 19 ans et les jeunes femmes de 20 à 34 ans. De plus, les dernières données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), présentées dans le rapport, indiquent qu'il y a eu au cours des six dernières années une augmentation des idées suicidaires sérieuses chez les filles de 15 à 19 ans et chez les jeunes femmes de 20 à 34 ans. Comme le mentionnent les auteurs du rapport, il est possible que ce groupe vive plus de crises nécessitant une prise en charge dans les urgences du Québec. Il se peut également que ce groupe soit davantage ouvert à chercher de l'aide lorsque nécessaire, soutenu par leurs proches et se rende plus rapidement aux urgences lorsque des crises se manifestent.

Dans ce contexte, et afin de protéger les jeunes aux prises avec des problématiques pouvant mener à des comportements suicidaires, la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale déploie des actions de prévention plus soutenues pour cette population. Un accompagnement en promotion de la santé mentale positive est nouvellement offert aux milieux scolaires par le biais du projet national *Épanouir*. Depuis un an, des conseillères en promotion de la santé mentale offrent un accompagnement aux équipes-écoles pour la mise en place d'activités de promotion de la santé mentale et de prévention des difficultés psychosociales. Des stratégies de communication, des rencontres et des groupes de travail sont en cours afin d'assurer la collaboration entre les milieux (scolaires, communautaires et intervenants jeunesse du CIUSSS). De plus, des ateliers de transfert de connaissances sont offerts à des équipes-écoles concernant l'intervention auprès des jeunes de 13 ans et moins vulnérables au suicide. Atelier tiré du *Guide de soutien pour intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire*, paru en juin 2021. Enfin, soulignons l'apport essentiel des divers acteurs de la région qui se mobilisent pour protéger le bien-être psychologique et la santé mentale de la population. Rappelons que la ligne d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour soi ou un proche.

Pour certaines personnes, il est plus facile de discuter du suicide via les outils numériques comme le clavardage ou le texto. Les sites www.commentparlerdusucide.com et oseparlerdusucide.com offrent quelques conseils. Un service numérique québécois en prévention du suicide, suicide.ca, est dorénavant disponible en tout temps.

- 30 -

Source:

CIUSSS de la Capitale-Nationale
 Direction adjointe des communications – relations médias et affaires publiques
 Relations.medias.ciusscn@sss.gouv.qc.ca

 CIUSSS_CN



www.ciusscn.ca