

Communiqué

Semaine nationale de prévention du suicide : L'importance de poursuivre les efforts de prévention

Québec, le 6 février 2024 – Dans le cadre de la 34^e Semaine nationale de prévention du suicide se déroulant du 4 février au 10 février 2024, le Directeur de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale, le Dr André Dontigny, 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 2021, il occupait le 2^e rang des décès chez les 18-39 ans ainsi que chez les 40-49 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, il est important de prendre le temps de s'intéresser à elle, de l'écouter et d'accueillir sa souffrance. Lorsque nous observons des signes de détresse chez un proche, il est également recommandé de parler ouvertement du suicide et de poser la question : « penses-tu au suicide? ». Il est également important de l'encourager à recevoir de l'aide.

L'état de la situation en chiffres

De 2000 à 2012, la région de la Capitale-Nationale, comme le reste du Québec, a connu une diminution importante du taux de mortalité par suicide. Selon le rapport, le taux annuel de mortalité par suicide semble avoir atteint un plateau, après avoir connu une légère baisse entre 2016 et 2018. Selon les données provisoires émises par le Bureau du coroner en chef du Québec, le nombre de suicides en 2021 et 2022, pour l'ensemble du Québec, est relativement stable.

Données de la Capitale-Nationale

Année	Nombre annuel - décès par suicide	Taux annuel ajusté - mortalité par suicide
▪ 2022	▪ 107 suicides (donnée provisoire)	▪ 14,0 p. 100 000 personnes
▪ 2021	▪ 81 suicides	▪ 10,3 p. 100 000 personnes
▪ 2020	▪ 121 suicides	▪ 15,6 p. 100 000 personnes
▪ 2019	▪ 117 suicides	▪ 15,7 p.100 000 personnes
▪ 2018	▪ 96 suicides	▪ 12,7 p.100 000 personnes
▪ 2017	▪ 97 suicides	▪ 13,1 p.100 000 personnes

Dans la région, nous observons une diminution du nombre et du taux de suicide en 2021, mais une légère augmentation en 2022 est observée par rapport à l'année précédente. Toutefois, la

comparaison des dernières années montre une stabilité des taux de suicides et des taux comparables à ceux du reste du Québec. Cette variation indique qu'il faut être davantage attentif et renforcer les actions de prévention. Le maintien d'un réseau social de qualité est l'une des solutions pour protéger la santé mentale de tous et ainsi limiter les comportements suicidaires.

Préoccupation chez les jeunes filles et les adolescentes

Le rapport *Les comportements suicidaires au Québec : Portrait 2024* souligne, pour l'ensemble du Québec, un taux de visites aux urgences en raison de comportements suicidaires plus élevé en 2021 et en 2022 pour les adolescents et adolescentes. Ce sont les filles âgées de 15 à 19 ans qui font davantage appel aux urgences pour tentative de suicide ou idées suicidaires. De plus, au niveau provincial, nous observons une augmentation importante des visites aux urgences et des hospitalisations chez les jeunes filles de 10 à 14 ans.

Parmi les causes possibles de ce phénomène, on note que : « Les pressions sociales, académiques et personnelles peuvent être écrasantes pour les adolescentes et les jeunes filles. C'est pourquoi il est essentiel de créer des environnements sûrs où elles se sentent à l'aise de demander de l'aide sans crainte de stigmatisation ou de jugement. » (INSPQ, 2024)

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 depuis les deux dernières années. Un accompagnement en promotion de la santé mentale positive est offert aux milieux scolaires par le biais du projet ministériel *Épanouir*.

Récidives et suicides chez les personnes ayant des antécédents suicidaires

Selon le rapport de l'INSPQ, une attention particulière doit être portée aux personnes qui ont déjà consulté pour des idées suicidaires;

Ces données nous indiquent la nécessité de mieux accompagner les personnes qui consultent pour des idées suicidaires. Il est primordial d'assurer une prise en charge rapide et adaptée dans les services d'urgence, mais également d'offrir un suivi adapté à leurs besoins à la suite de l'hospitalisation, afin de mieux prévenir la venue d'une autre crise suicidaire.

Des ressources essentielles

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. Le site www.commentparlerdusucide.com offre quelques conseils. Un service numérique québécois en prévention du suicide, suicide.ca, est dorénavant disponible en tout temps.

Source:

CIUSSS de la Capitale-Nationale

Direction adjointe des communications – relations médias et affaires publiques

Relations.medias.ciusssc@sss.gouv.qc.ca

www.ciusssc.ca