



## Journée mondiale de la prévention du suicide

Relier. Communiquer. Soutenir.

### RELIER. COMMUNIQUER. SOUTENIR

L'Organisation Mondiale de la Santé estime que plus de 800.000 personnes meurent par suicide chaque année - une personne toutes les 40 secondes. Jusqu'à 25 fois plus font une tentative de suicide. Les répercussions tragiques signifient qu'il y a beaucoup plus de gens endeuillés par le suicide ou qui ont été proches de quelqu'un qui a essayé de s'ôter la vie. Et cela se produit en dépit du fait que le suicide est évitable.

« Relier, Communiquer, Soutenir » est le thème de la Journée Mondiale de la Prévention du suicide 2016. Ces trois mots sont au cœur de la prévention du suicide.

#### Relier

Favoriser les liens entre ceux qui ont perdu un être cher par suicide ou ont été suicidaires eux-mêmes est essentiel pour poursuivre les efforts en prévention du suicide. Bien que chaque suicide soit différent, des enseignements communs sont à tirer. Ceux qui ont été au bord du suicide peuvent nous aider à comprendre l'interaction complexe des événements et des circonstances qui les ont amenés à ce moment-là, et ce qui les a sauvés ou aidés à choisir une pensée plus axée sur la vie. Les personnes ayant perdu un être cher par suicide ou ayant soutenu quelqu'un qui était suicidaire peuvent nous fournir des indications sur la façon dont ils sont allés de l'avant. Le grand nombre de personnes touchées par le suicide pourrait former un réseau considérable.

Bien sûr, ces connexions doivent être à double sens. Il y aura toujours des moments où ceux qui ont été endeuillés par le suicide ou qui se sentiraient suicidaires auront besoin de soutien. Veiller sur eux et vérifier qu'ils vont bien pourrait faire toute la différence. Les liens sociaux réduisent le risque de suicide donc être présent pour quelqu'un qui est isolé peut être considéré comme un acte de sauvetage. Mettre ces personnes en lien avec les soutiens officiels et non officiels peut également aider à prévenir le suicide. Les individus, les organisations et les communautés ont tous ici une responsabilité.

### Communiquer

Une communication franche et ouverte est essentielle si nous voulons combattre le suicide. Dans de nombreuses communautés, le suicide est passé sous silence ou abordé de façon discrète. Nous devons parler du suicide comme tout autre problème de santé publique si nous voulons dissiper les mythes à ce sujet et réduire la stigmatisation qui l'entoure. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas faire preuve de prudence; nous ne voulons pas normaliser le suicide non plus. Des messages bien réfléchis sur le suicide et sa prévention sont justifiés, ainsi qu'une prise de conscience de la façon dont les différents groupes de personnes peuvent recevoir et interpréter cette information.

Donner les moyens aux personnes de communiquer efficacement avec ceux qui pourraient être vulnérables face au suicide est une partie importante de toute stratégie de prévention du suicide. Aborder le sujet du suicide est difficile, et ce type de conversations est souvent évité. Cependant, il existe quelques conseils simples qui peuvent aider. La plupart d'entre eux consistent à montrer de la compassion et de l'empathie et d'écouter sans jugement. Les personnes ayant traversé un épisode de pensées suicidaires extrêmes disent souvent que des conversations gérées avec sensibilité les ont aidés dans leur parcours vers la guérison.

Les médias ont également un rôle important à jouer dans la prévention du suicide. Certains reportages sur le suicide (par exemple des histoires explicites) se sont révélés être associés à des «pics» de taux de suicide, mais d'autres (par exemple, ceux qui décrivent la maîtrise des crises suicidaires) se sont révélés avoir des effets protecteurs. Des recommandations pour les médias ont été développées par l'Association internationale pour la Prévention du Suicide et l'Organisation mondiale de la santé pour aider les journalistes à aborder la question. Voir : [http://www.iasp.info/resources/Suicide\\_and\\_the\\_Media/](http://www.iasp.info/resources/Suicide_and_the_Media/)



## Soutenir

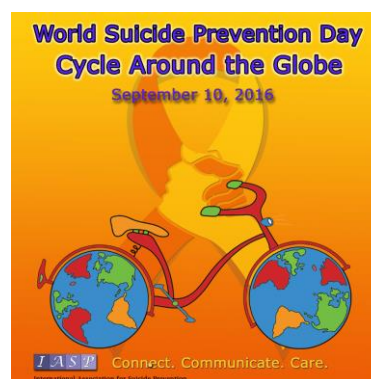
Toutes les connexions et la communication dans le monde n'auraient aucun effet sans l'apport final - soutenir. Nous devons veiller à ce que les décideurs politiques et les organisateurs se soucient assez de la prévention du suicide pour en faire une priorité et pour la financer à un niveau proportionnel à son importance en tant que problème de santé publique.

Nous devons nous assurer que les cliniciens et les autres personnels de services de santé tiennent compte du sujet pour que la prévention du suicide soit au cœur de leur métier. Et nous devons faire en sorte que les communautés se soucient assez de ce problème pour être capables d'identifier et de soutenir ceux pouvant être à risque.

Tous ensemble, nous devons nous assurer que nous prenons soin des uns des autres. Nous avons besoin de regarder dehors pour voir les personnes en difficulté, et les laisser raconter leur histoire à leur manière et à leur propre rythme. Ceux qui ont été touchés par le suicide ont beaucoup à nous apprendre à cet égard.

## Relier, Communiquer et Soutenir pour la Journée Mondiale de la Prévention du Suicide

Le 10 Septembre, joignez-vous les uns les autres à travers le monde avec ceux qui ont pour objectif commun la prévention du suicide. Signaler aux gens que ce sujet vous préoccupe et commencer une conversation bienveillante avec eux en leur demandant comment ils vont. Explorer les moyens de se connecter avec d'autres qui essaient de prévenir le suicide dans votre communauté, votre pays, ou à l'étranger. Montrer votre soutien en prenant part à [Cycle Around the Globe](#)



L'Association internationale pour la prévention du suicide vous invite à allumer une chandelle



**Le 10 septembre**

Journée mondiale de la prévention du suicide

Allumez une chandelle près d'une fenêtre à 20h00

Pour démontrer votre appui à la prévention du suicide

En souvenir d'un être cher

Et pour tous les endeuillés par suicide.

Journée mondiale de la prévention du suicide [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd)

La première Journée Mondiale de la Prévention du Suicide a eu lieu en 2003 et est une initiative de l'Association Internationale pour la Prévention du Suicide (IASP) et de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Depuis lors, la Journée mondiale de prévention du suicide a lieu le 10 Septembre de chaque année.

Voir la [fiche d'information de l'OMS sur le suicide](#)



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR SOUTENIR LA JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**La Journée Mondiale de la Prévention du Suicide**, le 10 Septembre, est une occasion pour tous les secteurs de la communauté - le public, les organisations, les communautés, les chercheurs, les cliniciens, les praticiens, les politiciens et les décideurs politiques, les bénévoles, les personnes endeuillées par le suicide, d'autres groupes et personnes intéressées - de se joindre à l'Association Internationale pour la Prévention du Suicide (IASP) pour attirer l'attention du public sur la charge et les coûts des comportements suicidaires à travers diverses activités pour promouvoir la compréhension du suicide et mettre en évidence des activités de prévention efficaces.

Ces activités peuvent attirer l'attention sur la charge mondiale que représentent les comportements suicidaires et permettre de discuter des stratégies locales, régionales et nationales pour la prévention du suicide, en soulignant les initiatives culturelles et en mettant l'accent sur la façon dont les initiatives de prévention spécifiques sont instaurées pour répondre à des conditions culturelles locales.

Les initiatives qui font participer les populations sont susceptibles d'être plus efficaces pour aider à mieux comprendre les nouvelles informations sur le suicide et sa prévention. Des exemples d'activités qui peuvent soutenir la Journée mondiale de prévention du suicide :

- Lancement de nouvelles initiatives, politiques et stratégies
- Conférences, journées portes ouvertes, séminaires ou lectures publiques
- Rédaction d'articles pour les journaux nationaux, régionaux et communautaires, blogs et magazines
- Conférences de presse
- Mise en place d'informations sur votre site en utilisant la bannière IASP de la Journée Mondiale de Prévention du Suicide
- Sécurisation des interviews à la radio et la télévision
- Organisation de services commémoratifs, d'événements, de cérémonies avec chandelle ou de promenades en souvenir de ceux qui sont morts par suicide
- Demander aux politiciens nationaux chargés de la santé, de la santé publique, de la santé mentale ou de la prévention du suicide de définir des communiqués pertinents ou des déclarations de soutien à la Journée Mondiale
- Événements de sensibilisation à la dépression dans les lieux publics en proposant un dépistage de la dépression
- Organisation de manifestations, d'expositions culturelles ou spirituelles
- Lancements de livres ou de nouveaux livrets, guides ou brochures
- Distribution de dépliants, affiches et autres informations écrites
- Éditoriaux à des fins scientifiques, médicales, éducationnelles, juridiques...
- Diffusion des résultats de recherche et édition de communiqués de presse pour les nouveaux documents de recherche
- Organisation de formations pour sensibiliser à la prévention du suicide et à la dépression
- .....

[https://www.iasp.info/wspd/pdf/2016/2016\\_wspd\\_suggested\\_activities.pdf](https://www.iasp.info/wspd/pdf/2016/2016_wspd_suggested_activities.pdf)