

*Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide en Outaouais  
Du 1<sup>er</sup> au 7 février 2004*

*Aujourd'hui pour demain, s'entraider c'est la clé  
1-866-APPELLE (277-3553)*

À chaque jour, au Québec, quatre à cinq personnes s'enlèvent la vie ; huit à dix personnes sont touchées de près ou de loin par le suicide (un proche, un collègue, un ami, un voisin). Huit personnes sur dix donnent des indices de leurs intentions.

Cette année, la campagne de sensibilisation «S'entraider c'est la clé» vise à informer la population qu'on peut agir aujourd'hui pour demain face à la détresse pour contrer le suicide. Nous invitons chacun d'entre vous à vous impliquer, à être à l'écoute de la souffrance des gens qui vous entourent car le suicide n'a pas d'âge, pas de sexe et aucun statut social. Il n'y a pas qu'une seule cause au suicide mais tous vivent une souffrance devenue insupportable sur laquelle il est possible d'agir. Offrons des choix pour la vie.

Je vous invite donc à lire attentivement le guide d'information qui suit, il vous apportera de précieux conseils afin de reconnaître et aider la personne qui souffre.

Une ligne d'intervention téléphonique 1-866-APPELLE (277-3553) est disponible à la grandeur du Québec, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, sans frais pour les personnes ayant des idées de suicide, leurs proches et aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide.

Nous sommes tous confrontés à la souffrance...  
Aujourd'hui posons des actions pour demain...  
Ensemble, brisons le silence qui tue...  
S'entraider c'est la clé, 1-866-APPELLE (277-3553)

Nathalie Girard  
Coordonnatrice régionale, prévention du suicide  
RéAction-Vie, Centre d'aide 24/7

Soyez de ceux qui accueillent et qui aident la personne présentant des comportements à risque suicidaire.

**Président d'honneur de la Semaine :**

Monsieur Martin Grenier (Énergie 104,1)

**Présentation du comité organisateur pour la Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide en Outaouais, février 2004 :**

M<sup>me</sup> Angèle Bastien (CLSC-CHSLD de la Petite-Nation)

M. Réjean D'Aoust (Fédération des travailleurs du Québec – FTQ)

M<sup>me</sup> Jacynthe Gagnon (Suicide Détour)

M<sup>me</sup> Magalie Gravelle (Centre de santé des Collines)

M. Pierre Lamirande (Les Centres jeunes de l'Outaouais – CJO)

M. Yvon Larrivé (CLSC de Hull)

M. Yvon Lebel (Centre de santé du Pontiac)

M<sup>me</sup> Tina Michaud (Comité sur l'employabilité et le développement économique communautaire – CEDEC Outaouais)

M<sup>me</sup> Natalie Patry (RéAction-Vie, Centre d'aide 24/7)

M<sup>me</sup> Monique Pellerin (CAP Santé Outaouais)

M<sup>me</sup> Monique Viau (CLSC-CHSLD de Gatineau)

**Collaborateurs :**

CADO (Centre artisanal pour la déficience intellectuelle de l'Outaouais)

CLSC-CHSLD Grande-Rivière

CLSC Vallée-de-la Lièvre

Régie régionale de la santé et des services sociaux de l'Outaouais

Serrure Outaouais inc.

Station de radio, Énergie 104,1

Tartar design graphique

**Conception du guide d'information**

La conception du guide a été faite par le comité organisateur de la Semaine de promotion de la vie et de la prévention du suicide.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de la Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide, qui se déroulera en février 2004 sous le thème : «S'entraider, c'est la clé!».

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à la condition de citer la source.

Ce guide d'information s'adresse à toutes personnes désireuses d'en connaître davantage sur la problématique du suicide. Dans le présent guide, vous apprendrez à reconnaître les signes de la détresse, à aider une personne qui souffre, à connaître les facteurs de protection et quelques services d'aide offerts à la population.

## Table des Matières

<b>SEMAINE DE LA PROMOTION DE LA VIE ET DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN OUTAOUAIS.....</b>	<b>1</b>
<b>QUELQUES STATISTIQUES.....</b>	<b>2</b>
<b>ACTION ET RÉACTION.....</b>	<b>3</b>
<b>MYTHE OU RÉALITÉ ?.....</b>	<b>4</b>
<b>LA RÉALITÉ.....</b>	<b>5</b>
<b>RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉTRESSE.....</b>	<b>6</b>
<b>COMMENT APPORTER DE L'AIDE ?.....</b>	<b>7</b>
<b>FACTEURS DE PROTECTION.....</b>	<b>8</b>
<b>RESSOURCES À CONSULTER.....</b>	<b>9</b>
<b>RESSOURCES D'AIDE.....</b>	<b>10</b>
<b>LIENS INTERNET.....</b>	<b>10</b>
<b>STRUCTURE ORGANISATIONNELLE DE L'OUTAOUAIS.....</b>	<b>12</b>
<b>PRÉVENTION DU SUICIDE.....</b>	<b>12</b>
<b>COMITÉ RÉACTION-VIE.....</b>	<b>12</b>
<b>LES MEMBRES DU COMITÉ RÉACTION-VIE.....</b>	<b>12</b>
<b>LEXIQUE.....</b>	<b>13</b>

## **SEMAINE DE LA PROMOTION DE LA VIE ET DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN OUTAOUAIS**

La Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide est une occasion, par le biais d'une campagne nationale, d'informer, de sensibiliser, de mobiliser la population à la prévention du suicide et par la même occasion, promouvoir le mieux-être en valorisant les compétences individuelles et collectives.

### **LA CAMPAGNE DE SENSIBILISATION DE FÉVRIER 2004 en Outaouais**

*«S'entraider, c'est la clé !»*

Cette année, la campagne veut mettre l'emphase sur les initiatives individuelles et collectives «il faut aller vers la personne qui souffre et briser son isolement». Nous souhaitons encourager la population de l'Outaouais à poser un geste d'aide en lui donnant un outil de communication «LA CLÉ». Nous côtoyons tous des personnes, connues et inconnues qui, à un moment donné, pourraient avoir besoin d'une clé ; notre aide. Une simple clé peut faire une différence.

### **MISSION ET RÔLE DU COMITÉ ORGANISATEUR DE LA SEMAINE**

Le comité organisateur est composé de différents représentants d'organismes et d'établissements de l'Outaouais. Ces personnes participent à l'élaboration et à la mise en place de la Semaine. Le comité agit comme courroie de transmission pour diffuser les outils promotionnels développés et pour favoriser le maillage avec la population dans le cadre de la *Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide*.

## QUELQUES STATISTIQUES

**Le suicide est considéré comme étant un problème préoccupant en santé publique au Québec et malheureusement, le Québec occupe la première place pour le nombre de suicide au Canada (en 1999, 4074 Canadiens sont décédés par suicide, de ce nombre 1612 québécois). De plus, selon les données statistiques, la tendance québécoise des décès par suicide est à la hausse depuis 1990. Nous devons réagir à cette situation.**

Source : Statistique Canada

### SITUATION RÉGIONALE ET QUÉBÉCOISE SELON LES ANNÉES

En Outaouais, on compte en moyenne soixante (60) décès par suicide par année, cela représente plus ou moins un (1) décès par semaine.

Source : Statistiques données du Bureau du Coroner en chef 2002, 2003.

### Nombre de décès par suicide au Québec

<i>Année</i>	<i>Nombre de décès par suicide</i>
2001	1338
2000	1354
1999	1612
1998	1572

Sources : Association québécoise de prévention du suicide, Cahier technique, Semaine de la prévention du Suicide de 01 au 13 février 2004. Décembre 2003

### Saviez-vous que :

- Chaque année, plus d'un million (1 000 000) de personnes meurent par suicide dans le monde
- Chaque jour, plus de dix (10) personnes meurent par suicide au Canada
- Chaque jour, près de cinq (5) personnes meurent par suicide au Québec et environ sept (7) personnes sont hospitalisées suite à une tentative de suicide
- Le taux de suicide est plus élevé chez les hommes que chez les femmes pour un pourcentage global de 3,5 pour 1 au Québec

Sources : Association québécoise de prévention du suicide, Cahier technique, Semaine de la prévention du Suicide de 01 au 13 février 2004. Décembre 2003

## ACTION ET RÉACTION

Imaginez les deux situations suivantes :

1. Une personne que vous ne connaissez pas fait une violente chute dans l'escalier. Elle semble sérieusement blessée.  
Que faites-vous ?

---

---

---

2. Une personne que vous ne connaissez pas est seule et recroquevillée à l'arrêt d'autobus. Elle semble pleurer.  
Que faites-vous ?

---

---

---

Source : S'entraider pour la vie, c'est oser parler, CAP Santé Outaouais, RéAction-Vie et leurs partenaires, 2000.

### **Ce petit exercice porte à réfléchir sur nos actions...**

Dans la première situation, une personne est **blessée physiquement**. Dans une telle situation nous offrons notre aide, sans tarder.

Dans la deuxième situation, une personne est **émotionnellement blessée** on se pose alors plusieurs questions avant d'agir :

- Devrais-je aller lui parler ?
- Qu'est-ce que je peux faire ?
- A-t-elle besoin d'aide ? etc...

Nous concluons souvent face à ces situations en se disant : « Cette personne doit bien avoir une personne à qui parler, je ne m'en mêle pas ! » Cependant, cette personne, a-t-elle vraiment un confident ?

Dans le cadre de la *Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide*, seront distribués dix milles (10 000) clés, accompagnés des numéros de téléphone des services d'aide de l'Outaouais. Ces clés sont pour la population de l'Outaouais un outil pour entrer en communication avec une personne en difficulté. S'il vous arrive d'être dans une situation semblable à la deuxième situation, dites-vous que vous pouvez faire une différence et lui offrir un numéro de téléphone d'une ressource d'aide (voir pages 9 et 10) ou la clé, « **S'entraider c'est la clé !** ».

## MYTHE OU RÉALITÉ ?

Connaître les mythes reliés au suicide vous aidera à mieux comprendre et aider la personne en détresse.

Quand nous reconnaissons qu'une personne est en situation difficile et que nous commençons à douter qu'elle puisse avoir des intentions de s'enlever la vie, nous avons parfois recours à des explications qui ne sont pas toujours fondées, et ce, dans le but de nous sécuriser. Ces explications sont souvent des mythes, des tabous, qui nous empêchent d'agir et d'intervenir.

### QU'EN PENSEZ-VOUS ? Mythe ou Réalité ?

		Faux	Vrai
1)	Ceux qui se suicident sont vraiment décidés à mourir ?	_____	_____
2)	Le suicide se produit sans avertissement ?	_____	_____
3)	Le suicide est un acte de courage et/ou de lâcheté ?	_____	_____
4)	La personne qui menace de se suicider veut manipuler les autres ?	_____	_____
5)	Parler de suicide à une personne peut lui donner l'idée de passer à l'acte ?	_____	_____
6)	Pour aider une personne qui pense au suicide, il faut être intervenant ou expert dans ce domaine ?	_____	_____

Source : Assemblée des évêques du Québec, Un sentier d'espoir, Guide d'accompagnement en prévention du suicide, Association québécoise de suicidologie, 1999, 92 pages.

Dépliants, S'entraider pour la vie, Ministère de la santé et des services sociaux.

## LA RÉALITÉ

- 1) **Ceux qui se suicident sont vraiment décidés à mourir ? Faux**  
En fait, la personne suicidaire est ambivalente. Ce n'est pas la mort qu'elle recherche, mais la fin de ses souffrances.
- 2) **Le suicide se produit sans avertissement ? Faux**  
Dans 80% des cas, la personne donne des indices ou lance des messages annonçant ses intentions suicidaires. Ces signaux peuvent par ailleurs être parfois difficiles à décoder. (voir page 6, Reconnaître les signes de détresse)
- 3) **Le suicide est un acte de courage et/ou de lâcheté ? Faux**  
La personne suicidaire n'est ni lâche ni courageuse. Lorsque la vie lui paraît insupportable, la personne a atteint sa limite de tolérance face à la souffrance et elle n'est plus en mesure de percevoir les autres avenues d'aide possible.
- 4) **La personne qui menace de se suicider veut manipuler les autres ? Faux**  
Tout comportement suicidaire doit être considéré comme le signe d'un mal de vivre et comme un appel à l'aide. Toute menace ou tentative de suicide doit être prise au sérieux. Même les personnes qui menacent à répétition de se suicider sont souffrantes et ont besoin d'une intervention appropriée.
- 5) **Parler du suicide à une personne souffrante lui donnera l'idée de passer à l'acte ? Faux**  
Demander directement à une personne si elle pense au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée ; au contraire c'est lui permettre de briser son silence, son isolement et lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance et à l'aide extérieure.
- 6) **Pour aider une personne qui pense au suicide, il faut être intervenant ou expert dans ce domaine ? Faux**  
Chacun et chacune d'entre nous peut aider une personne suicidaire. En effet, il est possible de la soutenir, de discuter et de l'accompagner vers une ressource d'aide. (Voir page 7, Comment apporter de l'aide)

Sources : Inspirée de, Assemblée des évêques du Québec, Un sentier d'espoir, Guide d'accompagnement en prévention du suicide, Association québécoise de suicidologie, 1999, 92 pages.

Inspirée de, dépliant *S'entraider pour la vie*, Ministère de la santé et des services sociaux.

## RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉTRESSE

Les signes de détresse (signes précurseurs) peuvent se présenter sous formes de messages verbaux directs, indirects, émotifs et comportementaux. Voici quelques exemples :

### SIGNES PRÉCURSEURS DU SUICIDE

<b>Messages verbaux directs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai le goût de mourir...</li><li>• J'ai fait mon testament, tout est prêt, je prends mes médicaments...</li><li>• Je vais me suicider...</li><li>• Je veux en finir pour toujours...</li></ul>	<b>Messages verbaux indirects</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vous allez bientôt avoir la paix...</li><li>• Je vais débarrasser le plancher...</li><li>• ... de toute façon, je n'en aurai plus de besoin...</li><li>• J'ai fini de vous emmerder...</li></ul>
<b>Les indices d'ordre émotionnel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Désintérêt, perte de plaisir, de désir</li><li>Émotions qui éclatent soudainement</li><li>Brusques changements de l'humeur, agressivité / pleurs</li></ul>	
<b>Les indices comportementaux</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil (manger davantage ou moins) (insomnie ou sommeil prolongé)</li><li>➤ Changements radicaux dans les attitudes et les comportements</li><li>➤ Dons soudains d'objets significatifs pour la personne</li><li>➤ Diminution de la performance scolaire ou au travail</li><li>➤ Retrait, isolement</li><li>➤ Manque d'énergie, extrême lenteur</li><li>➤ Consommation inhabituelle de drogues, d'alcool, de médicaments</li><li>➤ Intérêt soudain pour les armes à feu et les médicaments</li><li>➤ Changement dans la tenue vestimentaire, dans les habitudes d'hygiène personnelle.</li></ul>	

## COMMENT APPORTER DE L'AIDE ?

La personne en détresse se tourne davantage vers son entourage pour demander de l'aide plutôt que de faire appel aux professionnels. Il faut d'abord comprendre que la prévention du suicide ne concerne pas seulement les personnes professionnelles du domaine du travail social, de la psychologie ou de la médecine. Toute personne peut aider une personne suicidaire !

### **Que faire pour aider une personne qui vous parle de ses intentions suicidaires ou pour qui vous êtes inquiet ?**

Premièrement, il est important de rester sensible à ce que vit la personne, car le suicide est lié à une grande souffrance.

- ◆ Prendre le temps de comprendre ce que vit la personne, de l'écouter
  - «Tu m'inquiètes, tu sembles triste, que s'est-il passé ?»
- ◆ Parler ouvertement et directement du suicide avec elle.
  - «Est-ce qu'il t'arrive de penser au suicide ?»
- ◆ Prendre au sérieux et permettre l'expression de sa souffrance.
  - «Comment te sens-tu ?»
- ◆ Ne jamais rester seul avec une personne suicidaire.  
(car cela risque de limiter les interventions possibles et de nous faire porter seul la responsabilité du mieux-être de l'autre)
  - Accompagner la personne vers une ressource d'aide.

### **QUOI FAIRE SI LA PERSONNE REFUSE L'AIDE ?**

- Contactez la ligne 1-866-APPELLE (277-3553)
- Contactez une ressource d'aide pour leur expliquer la situation et leur demander conseils.

### **QUOI FAIRE LORSQUE TU TE SENS INCAPABLE D'AIDER ?**

- Assures-toi qu'une autre personne lui apporte de l'aide.

**Qu'il s'agisse d'un besoin d'informations, de conseils ou de soutien, il existe dans la région des ressources d'aide qui peuvent vous aider à faire face à la détresse. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Voir la liste des ressources d'aide aux pages 9 et 10 du présent document.**

Source : Inspirée de *S'entraider pour la vie c'est oser parler*, C.A.P. Santé Outaouais, RéAction-Vie et leurs partenaires, 2000.

## **FACTEURS DE PROTECTION**

Les facteurs de protection sont des éléments qui nous aident à garder un bon équilibre. Ils contribuent à diminuer le risque de suicide. Les facteurs de protection peuvent se traduire de plusieurs façons :

- Maintenir de bonnes habitudes de vie (une bonne alimentation, faire de l'exercice, avoir un bon sommeil, une bonne hygiène corporelle...);
- Garder confiance en ses compétences personnelles (être capable de gérer son stress, avoir de bons confidents et être capable de résoudre des problèmes complexes...);
- Tenir des occupations valorisantes ;
- Conserver une bonne santé physique ;
- Développer un engagement spirituel propre à soi ;
- Détenir des relations de confiance avec les autres ;
- Pouvoir assurer ses besoins de base ;
- Vivre dans un environnement sécuritaire ;
- Bénéficier d'un revenu suffisant pour assurer ses besoins (manger, dormir, se loger, se vêtir et se divertir...);
- Posséder de bonnes relations familiales ;
- Être pourvu de modèles positifs ;
- Sentir son appartenance à un groupe ;
- Connaître les ressources d'aide.

**GARDER UN BON ÉQUILIBRE  
C'EST SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS.  
MAINTENIR UN BON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL  
DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS  
AUGMENTE NOTRE CAPACITÉ  
À FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES.**

Source : Michel Diotte, RéAction-Vie Jeunesse et Jean-Pierre Courteau, médecin spécialiste en santé communautaire à la Direction de la santé publique, RRSSSO, février 2001.

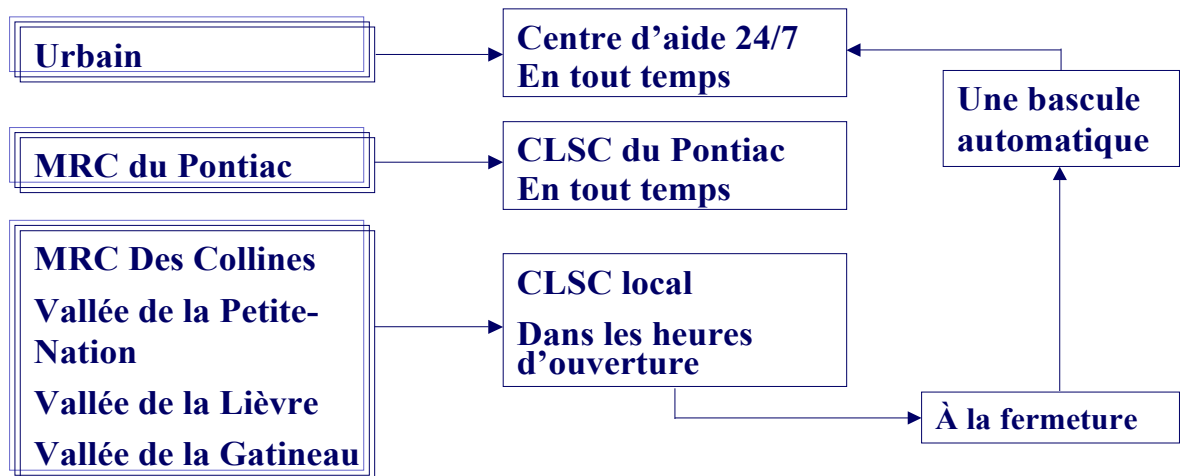
## RESSOURCES À CONSULTER

### S'entraider, c'est la clé

En tout temps, en composant le 1-866-APPELLE (277-3553)  
Vous êtes automatiquement dirigé vers le service d'aide approprié

## 1-866-APPELLE (277-3553)

En composant le **1-866-APPELLE**, le système téléphonique fait basculer l'appel vers les services d'aide appropriés :



## **RESSOURCES D'AIDE**

**S'entraider, c'est la clé**

Centre d'aide 24/7 .....	595-9999
Centre Inter-Section (Deuil après suicide).....	568-4555
CLSC-CHSLD des Collines.....	456-2819 ou le 671-3777
CLSC et CHSLD de Gatineau .....	561-2550
CLSC et CHSLD Grande-Rivière .....	684-2251
CLSC de Hull.....	770-6900
CLSC-CHSLD de la Petite Nation.....	983-7341
Centre de santé du Pontiac.....	1-800- 567-9625
Centre de santé Vallée-de-la-Gatineau .....	1-866- 441-2600
CLSC de la Vallée-de-la-Lièvre .....	986-3359
Ligne Parents.....	1-800- 361-5085
Tel-Jeunes.....	1-800- 263-2266
Tel-Aide Outaouais .....	741-6433 / 1-800- 567-9699

**D'autres ressources sont aussi disponible :**

- Médecins
- Psychologues
- Tous autre professionnels de la santé

## **LIENS INTERNET**

CAP Santé Outaouais, Météo Mentale  
[www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org)

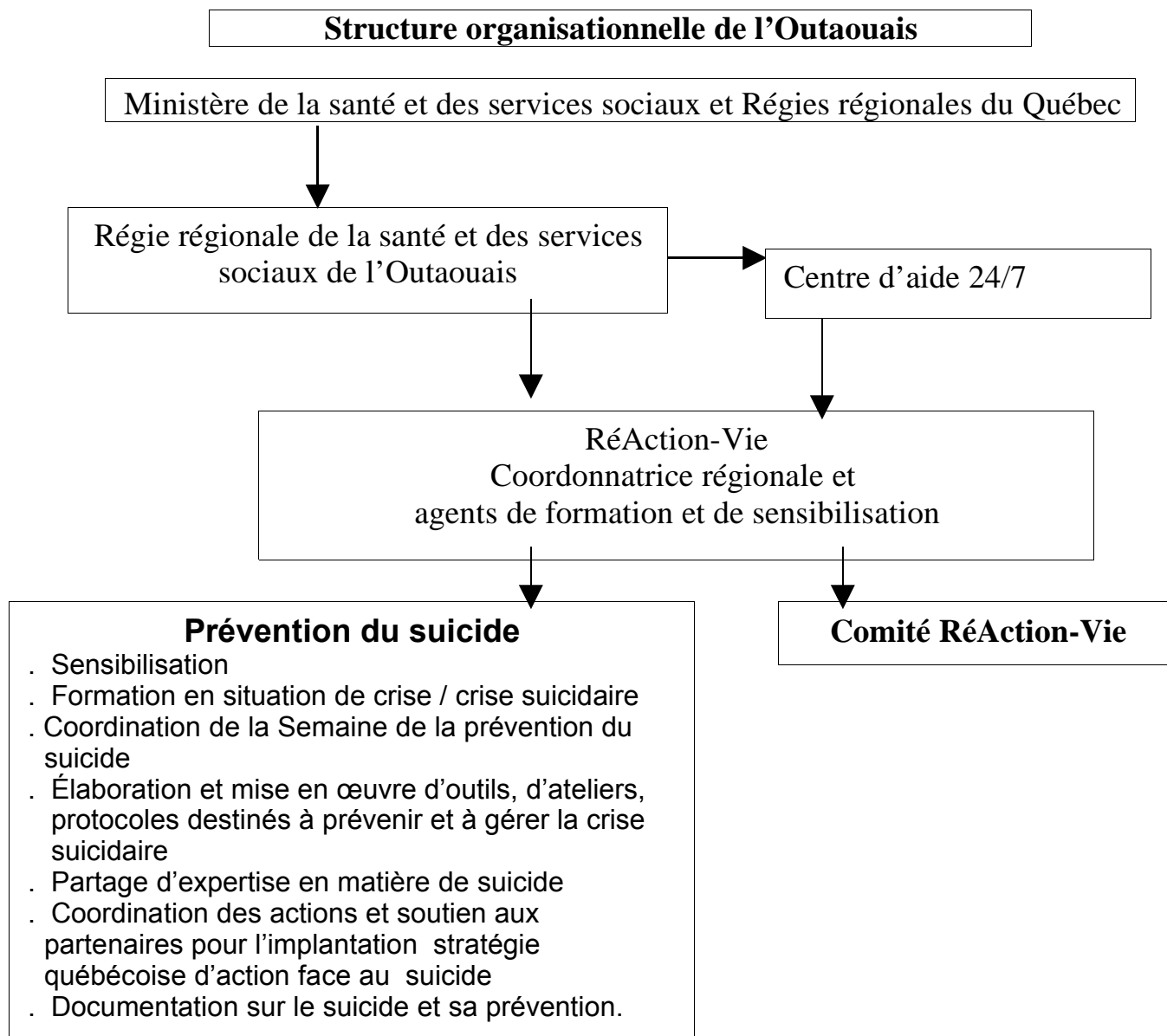
Stratégie québécoise d'action face au suicide : S'entraider pour la vie  
[www.msss.gouv.qc.ca/suicide](http://www.msss.gouv.qc.ca/suicide)

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)  
[www.cam.org/~aqs/](http://www.cam.org/~aqs/)

Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie  
[www.crise.ca](http://www.crise.ca)

L'association canadienne pour la prévention du suicide  
[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

Tel-Jeunes  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)



### **RéAction-Vie / Stratégie québécoise d'action face au suicide**

En Outaouais, l'équipe de la prévention du suicide (RéAction-Vie) du Centre d'aide 24/7, est mandatée pour actualiser la politique du ministère de la Santé et des Services sociaux «la Stratégie québécoise d'action face au suicide, S'entraider pour la vie», 1998. De plus, l'Outaouais s'est doté d'un comité (Le Comité RéAction-Vie) composé d'experts et de représentants de chaque territoire et de différents milieux (Centre hospitalier, Service de police, CLSC, Service ambulancier, Centres jeunesse, Centre de crise, Régie régionale et organismes communautaires) se réunissent régionalement et localement (groupes d'actions territoriales) pour établir les priorités, orienter et supporter les actions locales liées à la prévention, l'intervention et à la postvention en matière de suicide dans l'ensemble des territoires de l'Outaouais.

## **LES MEMBRES DU COMITÉ RÉACTION-VIE** (Réseau d'entraide et d'action face au suicide)

M<sup>me</sup> Martine Bergeron (CLSC de la Vallée-de-la-Lièvre)  
M. Mario Bisson (Sûreté du Québec, Hull)  
M<sup>me</sup> Diane Brière (CLSC – CHSLD de la Petite-Nation)  
M. Mario Corbeil (Régie régionale, Département de Santé publique)  
M<sup>me</sup> Louise Delisle (Tel-Aide Outaouais)  
M. Michel Diotte (Centre d'aide 24/7, RéAction-Vie)  
M. André Gagnon (Centre hospitalier Pierre-Janet)  
M<sup>me</sup> Jacynthe Gagnon (Suicide Détour)  
M<sup>me</sup> Marie-Hélène Gérome (Régie régionale)  
M<sup>me</sup> Nathalie Girard (Centre d'aide 24/7, RéAction-Vie)  
M<sup>me</sup> Norma Johns (Centre de santé Vallée-de-la-Gatineau)  
M. Sylvain Laflamme (Centre Inter-Section)  
M. Pierre Lamirande (Centres jeunesse de l'Outaouais)  
M. Marcel Lauzon (AUPRES)  
M. Sylvain Lefebvre (CLSC de la Vallée-de-la-Lièvre)  
M. Yves Martel (Service de police, Gatineau)  
M. André-Luc Osborne (Coopérative des techniciens ambulanciers)  
M<sup>me</sup> Nathalie Patry (Centre d'aide 24/7, RéAction-Vie)  
M<sup>me</sup> Julie Ruel (Les Services de santé des Collines)  
M<sup>me</sup> Monique Séguin (Université du Québec en Outaouais)  
M<sup>me</sup> Christine Simard (Centre Inter-Section)  
M<sup>me</sup> Lyne Soucy (Tel-Aide Outaouais)  
M<sup>me</sup> Diane Vaillancourt (Centre d'aide 24/7)  
M. Yvon Vaillancourt (Centre de santé du Pontiac)

### **Responsables par territoire :**

M<sup>me</sup> Diane Brière  
M<sup>me</sup> Norma Johns  
M. Sylvain Lefebvre  
M<sup>me</sup> Julie Ruel  
M<sup>me</sup> Diane Vaillancourt  
M. Yvon Vaillancourt

## LEXIQUE

### **Suicide complété<sup>1</sup> :**

Comprend tous les décès dans lesquels un acte délibéré, menaçant la vie, et accompli par une personne contre elle-même, a effectivement causé sa mort.

### **Tentative de suicide<sup>1</sup> :**

Situation dans laquelle une personne a manifesté un comportement qui met en danger sa vie avec l'intention de causer sa propre mort ou de faire croire que telle est son intention.

### **Idéation suicidaire<sup>1</sup> :**

Expression d'une pensée suicidaire ou comportement qui peuvent être observés et dont on est justifié de conclure à une intention de suicide sans accomplissement d'un geste.

### **Signes précurseurs<sup>2</sup> :**

Sont des indications de la détresse psychologique de la personne. Ces signes peuvent être exprimés sous diverses formes. Ils peuvent prendre la forme d'indices verbaux, émotifs et comportementaux. Les messages verbaux peuvent être exprimés directement ou indirectement à l'entourage. Les messages indirects sont souvent plus difficiles à saisir.

### **Facteurs de protection<sup>3</sup> :**

Sont des éléments qui nous protègent. Ils diminuent le risque de comportements suicidaires et favorisent l'adaptation de la personne face à une situation plus difficile.

- Sources :1) Inspiré, Association québécoise de suicidologie, La prévention du suicide au Québec, vers un modèle intégré de services, 1990.  
2) Inspiré, Des outils pour la vie, Association québécoise de suicidologie, Assurance-vie Desjardins Laurentienne, Conseil permanent de la Jeunesse, 1997.  
3) Michel Diotte, RéAction-Vie Jeunesse et Jean-Pierre Courteau, médecin spécialiste en santé communautaire à la Direction de la santé publique, RRSSO, février 2001.