



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: www.ontario.cmha.ca

Le suicide peut être évité

Mélanie Brulée a perdu son père par suicide alors qu'elle n'avait que 12 ans. Le cœur brisé, la jeune fille s'est tournée vers la musique. "Elle a toujours été un moyen d'expression pour moi", dit-elle. "Elle m'aide à régler les choses et à aller de l'avant. Je me suis tournée vers la musique pour gérer mes propres sentiments, et cela a fait boule de neige pour atteindre un objectif plus large."

Aujourd'hui, [Brulée](#) est une chanteuse et compositrice bilingue accomplie qui utilise sa plateforme pour promouvoir la conversation sur le bien-être mental et le suicide.

L'Organisation mondiale de la santé estime qu'environ [700 000 personnes s'enlèvent la vie](#) chaque année et que beaucoup d'autres tentent de le faire. Au Canada, [11 personnes en moyenne meurent par suicide chaque jour](#), ce qui porte le total annuel à environ 4 000. Le suicide est la deuxième cause de décès chez les Canadiens âgés de 15 à 24 ans. (La première cause est constituée par les accidents et les blessures évitables).

Le suicide est un problème très préoccupant, c'est pourquoi les professionnels de la santé mentale ont célébré la création de la [Journée mondiale de prévention du suicide](#) en 2003. Ils soulignent que le suicide peut être évité grâce à une meilleure sensibilisation au problème et à une meilleure intervention.

Aide disponible

Une fois que vous avez identifié une personne en détresse, vous pouvez prendre des mesures pour prévenir le suicide. Pour commencer, vous devez lui demander si elle pense au suicide. Si c'est le cas, déterminez si elle a un plan en place, puis écoutez-la en faisant preuve d'empathie et en évitant de la juger. Ne minimisez pas leurs sentiments et ne leur faites pas jurer de garder le secret. En fait, vous devriez obtenir le soutien de la famille et des amis et demander l'aide de professionnels si nécessaire.

Un médecin de famille peut apporter son aide, tout comme un professionnel de la santé mentale. Lorsque le suicide semble imminent, une visite à l'urgence d'un hôpital peut être une intervention qui sauvera une



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

vie. Il existe également des services tels que celui de [la Coalition pour la prévention du suicide de Champlain-Est](#) et une ligne de crise supervisée par le [Service canadien de prévention du suicide](#).

Si vous avez identifié une personne à risque de suicide et que vous avez besoin de conseils pour l'aider, vous pouvez vous inscrire à un programme de formation proposé par [LivingWorks](#), une entreprise sociale basée en Alberta..

Brulée encourage les gens à prendre soin d'eux-mêmes et des autres lorsqu'il s'agit de la prévention du suicide - et elle prévoit de continuer à utiliser sa musique pour faire passer le message. "Plutôt que de me voir comme une victime du suicide, je vois ce qui est arrivé comme un cadeau bizarre", dit-elle. "J'ai une plateforme pour aider les autres. C'est le but de ma vie maintenant."

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.