



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est

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

Journée mondiale de prévention du suicide, 10 septembre 2026

Changer le discours autour du suicide

Soumis par Jennifer Meyer, promotrice de la santé mentale, ACSM Champlain Est

Chaque jour au Canada, environ 12 personnes meurent par suicide, laissant des familles, des amis et des communautés en deuil d'une perte profonde. Bien que ces chiffres soient préoccupants, il existe de l'espoir. Le suicide peut être prévenu, et l'un des moyens les plus puissants d'aider consiste à changer le discours entourant le suicide et la santé mentale.

Pendant trop longtemps, nous avons évité de parler du suicide en raison de la stigmatisation et de la peur. Beaucoup de gens craignent que parler du suicide aggrave la situation ou mette l'idée dans la tête de quelqu'un. En réalité, c'est l'inverse qui est vrai. Demander directement à une personne si elle pense au suicide peut montrer que vous vous souciez d'elle et offrir un soulagement à quelqu'un qui peut se sentir seul dans sa détresse.

Ce message est particulièrement important pour les jeunes. De nombreux adolescents qui vivent des pensées suicidaires hésitent à demander de l'aide parce qu'ils craignent le jugement ou les conséquences de partager leurs émotions. En créant des espaces sécuritaires où les conversations sur la santé mentale et le suicide sont accueillies, les adultes de confiance, les familles, les éducateurs et les membres de la communauté peuvent aider à s'assurer que les jeunes reçoivent du soutien avant d'atteindre un point de crise.

Nous pouvons tous jouer un rôle dans la prévention du suicide en changeant le discours. Informez-vous sur les ressources importantes qui sont à votre disposition et sur la façon de parler à des amis ou à des proches ayant des pensées suicidaires. Écoutez sans jugement, validez leurs émotions et encouragez-les à accéder à un soutien professionnel lorsque nécessaire. Parfois, une simple conversation peut faire une différence qui change une vie.

Changer le discours signifie remplacer le silence par la compréhension, la stigmatisation par la compassion et la peur par la connexion. En parlant ouvertement du suicide, nous faisons savoir aux personnes qu'elles ne sont pas seules, que de l'aide existe et que l'espoir est possible.

À l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide, l'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est offre :

LivingWorks safeTALK offerte GRATUITEMENT en anglais et en français. Il s'agit d'une formation qui permet aux gens d'être plus attentifs aux signes qu'une personne pourrait penser au suicide et de mieux les connecter à une aide supplémentaire.

D'autres ressources importantes offertes par l'ACSM Champlain Est sont disponibles sur notre site Web à **cmha-east.on.ca**, notamment :

- **Talk Today** offre aux athlètes une formation en prévention du suicide et les met en lien avec des entraîneurs en santé mentale, créant ainsi des environnements plus sécuritaires dans le sport.



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est

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

- **Agriculture Wellness Ontario (AgWO)** propose des soutiens adaptés aux agriculteurs et aux communautés rurales, incluant le *Guardian Network*, un réseau de pairs formés qui contribuent à réduire le risque de suicide dans le milieu agricole.
- **Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST)** est un atelier interactif de deux jours conçu pour aider les participants à reconnaître lorsqu'une personne pourrait être à risque de suicide et à intervenir efficacement.

Pour plus d'informations, contactez Jenny, promotrice de la santé mentale, au 613-551-2490 ou envoyez un courriel à meyerj@cmha-east.on.ca

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les services sociaux et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

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.