

Semaine nationale de prévention du suicide

T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option La ligne 1 866 APPELLE est à l'écoute

Laval, le 29 janvier 2016 – À l'occasion de la Semaine nationale de prévention du suicide, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval et L'îlot - Service régional de crise de Laval - souhaitent sensibiliser davantage la population à la prévention du suicide en incitant les Lavallois à discuter de cet enjeu et à réduire la stigmatisation liée à la santé mentale. « Nous espérons que la sensibilisation aux signes avant-coureurs du suicide et les moyens d'obtenir des services permettront à d'autres familles d'éviter de telles tragédies », indique Mme Lalie Bélanger-Dion, responsable du dossier suicide à la Direction de santé publique du CISSS de Laval.

Parlez. Demandez de l'aide pour vous ou pour un proche qui vous inquiète

« Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, à un moment ou un autre, chacun peut vivre des périodes difficiles. C'est normal. Mais quand le désespoir prend le dessus, il faut absolument demander de l'aide, comme on le ferait spontanément pour une grippe ou une autre infection qui nous empêcherait d'être bien. Parlez-en à quelqu'un qui ne vous jugera pas, qui sera à votre écoute et qui pourra vous aider. C'est ce réflexe qu'on doit développer! », ajoute Mme Bélanger-Dion.

« Si vous croyez qu'il n'existe plus de solution à vos problèmes, si vous êtes en détresse ou si vous pensez au suicide, il est possible de communiquer en tout temps avec la ligne d'intervention en prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553). Des intervenants formés et compétents sont au bout du fil pour accueillir la souffrance et la détresse, répondre à vos questions et vous aider », explique Mme Sylvie Picard, directrice générale de l'organisme L'îlot – Service régional de crise de Laval.

La ligne 1 866 APPELLE est un service **bilingue, gratuit, confidentiel et disponible 24 heures par jour, sept jours par semaine**. Elle s'adresse aux personnes suicidaires, peu importe leur âge, à leurs proches ainsi qu'aux personnes endeuillées par suicide ou celles ayant un besoin d'information sur le sujet.

Gardez les yeux bien ouverts

Le suicide a de multiples visages et il est souvent difficile de reconnaître un comportement suicidaire. C'est pourquoi il faut ouvrir l'œil et ne pas toujours se fier aux apparences. N'importe qui peut être en mesure de remarquer un changement chez un proche qui pourrait être alarmant. Une personne habituellement rayonnante qui devient de plus en plus terne, démotivée et susceptible est un exemple parmi tant d'autres. Un membre de la famille qui s'isole et fuit ses proches en est un autre. En bref, tout changement de comportement est à surveiller, sans parler des messages verbaux ou formulés à l'aide des réseaux sociaux.

« Au lieu d'éviter la personne qui présente des signes psychologiques de détresse, il faut aller vers elle et lui demander comment elle va et l'écouter. On n'a pas à jouer au thérapeute, mais on doit l'encourager à demander de l'aide et nous assurer qu'elle n'est pas laissée à elle-même », affirme M. Stéphane Chartrand, coordonnateur de la direction programme santé mentale et dépendance du CISSS de Laval.

Vous n'êtes pas seul!

Il existe d'autres ressources dans la région pour vous aider :

- Info-Social : 811 (option 2)
- Carrefour d'Hommes en changement (CHOC) - Services d'aide professionnels aux hommes en détresse : 450 975-2462
- Division urgence sociale - Service de police de Laval : 450 662-4595 ou 911
- Urgences-Santé : 911

- 30 -

Renseignements : Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Ligne médias : 450 978-8608
communications.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca