

Région du
Bas-Saint-Laurent
Bulletin de liaison
Volume VII, numéro 1
Mars 2011

Agir en **sentinelles** pour la **prévention** du **suicide**

Le deuil :
Comprendre pour mieux accompagner
Première partie



Centre de prévention du suicide
et d'intervention de crise
du Bas-Saint-Laurent

« Les *sentinelles* peuvent repérer, guider et orienter la personne aux prises avec la problématique du suicide ainsi que son entourage. Elles peuvent également jouer un rôle auprès des personnes difficiles à rejoindre ou encore des personnes qui n'utilisent pas les services offerts.

Par leurs fonctions, leurs responsabilités ou leur engagement dans la communauté, plusieurs de ces sentinelles sont appelées à jouer un rôle significatif auprès de personnes à risque de suicide. On demande à la sentinelle de faire preuve de vigilance, d'écoute et de réceptivité. Le rôle des sentinelles est donc principalement d'établir le contact et d'assurer le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide du territoire ».

Ministère de la Santé et des Services sociaux



Centre de prévention du suicide
et d'intervention de crise
du Bas-Saint-Laurent

CONCEPTION et MISE EN PAGE :

Christiane Michaud

Adjointe à la coordination des programmes communautaires

et coordonnatrice des programmes Sentinelles

Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent



Besoin d'aide pour vous ou pour un proche? 1-866 APPELLE

Chers lecteurs et lectrices,

Que signifie l'expression « faire son deuil ? » Combien de temps dure un deuil ? Quand prend-t-il fin ? Autant de questions difficiles à répondre puisque la traversée du deuil diffère selon les personnes tant dans sa manifestation que dans sa durée. Cependant, il est possible de dégager certaines caractéristiques afin de mieux le comprendre et d'éviter de blesser involontairement une personne à qui l'on ne souhaiterait que faire du bien. Beaucoup de gens ont des idées complètement fausses sur les besoins réels d'une personne en deuil et ils ignorent tout de la réalité du processus de deuil. Pour vraiment bien aider une personne en deuil, il est essentiel, dans un premier temps, de bien comprendre ce que cette personne est en train de vivre. La profondeur de la souffrance et la détresse qu'elle peut vivre peuvent être difficiles à concevoir et à comprendre pour qui n'est jamais passé par là.

Comme vous l'avez sans doute devinez à la lecture du titre en page couverture; une première partie visant une meilleure compréhension du processus de deuil vous est présentée dans ce bulletin-ci. Une deuxième partie suivra en juin et abordera les attitudes à privilégier pour accompagner le plus adéquatement possible une personne en deuil.

Plusieurs excellents ouvrages traitant du deuil sont disponibles sur le marché dont ceux du psychiatre français, Christophe Fauré. La grande expérience du Dr Fauré dans l'accompagnement des personnes en deuil de même que la clarté et la simplicité avec lesquelles il guide le lecteur dans la compréhension du processus de deuil font en sorte que les créateurs du site **Traverser le deuil, comprendre, être accompagné, partagé** ont sollicité l'aide de ce dernier afin qu'il en élabore le contenu. C'est d'ailleurs une partie de ce dernier qui sera reproduit dans ce bulletin et dans le prochain numéro. Vous aurez tôt fait de remarquer que le texte s'adresse directement à la personne en deuil. Rien n'a été modifié afin que vous puissiez apprécier la façon qu'a le Dr Fauré de s'adresser à son lecteur.

À tous, je vous souhaite une bonne lecture !

Christiane Michaud

*Adjointe à la coordination des programmes communautaires,
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent*





Besoin d'aide
pour vous ou pour un proche?
1-866 APPELLE

Comprendre le deuil



« Pour comprendre le sens véritable du processus de deuil, prenons une image...

Imaginez que vous êtes dans votre cuisine, en train de préparer un plat de frites. Vous avez déposé sur le feu un récipient rempli d'huile. Soudain, c'est l'accident : mal posé sur la plaque chauffante, le récipient bascule et son contenu se déverse sur votre main, en vous brûlant gravement ! C'est un traumatisme grave.

Deux possibilités s'ouvrent à vous :

1. Vous décidez d'étouffer la douleur

Vous prenez des médicaments contre la douleur et vous enveloppez votre main dans un pansement, « jusqu'à ce que ça passe »... Vous vous dites qu'avec le temps, les choses vont s'arranger d'elles-mêmes. Vous avez d'autres priorités dans votre vie : construire votre maison, élever votre enfant, avancer dans votre carrière... et vous n'allez pas vous laisser paralyser par cet incident de parcours. Vous prenez donc la décision de ne pas vous occuper de votre blessure et de laisser faire.

Pourtant, même si vous ne la prenez pas en compte, la blessure n'en existe pas moins. Un processus naturel de cicatrisation va s'initier en vous, que vous le souhaitiez ou non. Votre main va spontanément commencer à se réparer... mais dans quelles conditions ? Les tissus vont se reconstruire tant bien que mal avec des adhérences cutanées, des rétractions tendineuses ; une infection peut même s'installer. Avec le temps, la cica-

trice ne sera certainement pas de bonne qualité. Vous risquez de ne plus pouvoir utiliser votre main comme avant. Le fait de ne pas tenir compte de la blessure aujourd'hui risque d'influencer négativement votre avenir...

2. Une autre solution s'offre à vous : face à cette blessure soudaine, vous décidez d'accompagner activement le processus de cicatrisation.

Cela signifie que vous vous donnez les moyens de soigner votre main, du mieux possible. Vous allez consulter un médecin. Il fait le bilan de vos lésions et il vous confie à une infirmière qui élabore avec vous un programme de soins. Jour après jour, pendant plusieurs semaines, elle enlève les pansements... ça fait mal ; elle nettoie la plaie... ça fait mal ; elle élimine soigneusement les peaux mortes pour favoriser la cicatrisation... ça fait mal ; elle applique diverses pommades antiseptiques pour prévenir l'infection... ça fait mal...

Oui : tous ces soins font mal, mais vous n'êtes pas tombé(e) sur une infirmière sadique ! Elle est simplement ancrée dans la conviction qu'en vous faisant ce mal là, aujourd'hui, elle va accompagner efficacement le processus de cicatrisation de votre main. De votre côté, vous acceptez la douleur de cet accompagnement médical car vous savez que ce mal est nécessaire, si vous voulez véritablement prendre soin de cette main mutilée. Grâce à l'attention soutenue que vous lui portez, au fil des mois, votre main va cicatriser dans de bonnes conditions. Même si elle portera toujours les cicatrices de la blessure initiale (il sera impossible de l'oublier), votre main sera à nouveau souple et fonctionnelle.

Qu'est-ce que cette image de la main brûlée vous apprend ?

Quand nous nous blessons physiquement, notre organisme a l'intelligence spontanée de mettre en route un processus de cicatrisation de la plaie physique.



Ce processus naturel nous protège des agressions extérieures et répare les tissus lésés.

Il en va de même quand on perd quelqu'un qu'on aime : notre esprit a, lui aussi, une intelligence spontanée qui met en route un processus de cicatrisation de la plaie psychique que représente la perte de l'être aimé. C'est ce qu'on appelle le « **processus de deuil** » : ce processus est naturel et il nous est absolument nécessaire, si nous voulons restaurer notre équilibre intérieur et ne pas nous effondrer psychologiquement. C'est une protection qui nous permet de survivre au traumatisme violent de la disparition. Il faut bien comprendre que la mise en route du processus de deuil ne relève pas d'une décision de notre part : elle est inconsciente, automatique et immédiate après la perte de la personne aimée. La question qui se pose alors, face à votre perte, est la même que face à la main brûlée : quelle décision allez-vous prendre pour accompagner le processus de cicatrisation du deuil ?

Soit vous refusez de vous confronter à tout ce que cette perte induit en vous : des émotions très fortes, des changements de comportements, des modifications dans votre relation à autrui... etc. Vous espérez qu'avec le temps – et avec le temps seulement – le processus de deuil va se passer tout seul et que tout va progressivement rentrer dans l'ordre, « comme avant », sans avoir à changer quoi que ce soit dans votre vie... Cela peut marcher quelque temps, mais vous vous rendez compte très rapidement que ça ne fonctionne pas sur la durée et que vous êtes, en fait, de plus en plus mal...

Soit vous décidez de faire face, directement et activement, à ce qui se passe maintenant dans votre vie. Le fait d'accepter la réalité de cet événement qui bouleverse votre existence ne va pas atténuer votre douleur, dans un premier temps (rappelez-vous : les soins de l'infirmière font mal pendant longtemps). Mais vous choisissez de faire quelque chose face à votre perte et vous décidez de prendre soin de vous, sans subir passivement les événements.

Cette démarche active de votre part et cette décision de vous occuper de vous est ce qu'on appelle : le « **travail de deuil** ». Le travail de deuil permet de canaliser la douleur et d'aller vers la guérison de la blessure intérieure : c'est l'équivalent du plan de soins que l'infirmière construit avec vous pour traiter votre main.

Il y a donc, d'un côté, le « **processus de deuil** » qui est spontané, naturel et indispensable et de l'autre, le

« **travail de deuil** » qui est votre décision d'accompagner ce processus de deuil, du mieux possible. Ce sont deux notions différentes.

En lisant ceci, vous comprenez aussitôt que **le processus de deuil n'a donc rien à voir avec l'oubli de la personne que vous avez perdue !** Il ne sera jamais question d'« oublier » ou de « tourner la page », car, en vérité, le deuil ne parle pas du tout de cela.

Le deuil : un processus en 4 étapes

En fait, le processus de deuil n'est pas qu'un processus de cicatrisation. Il a une autre fonction essentielle : **le processus de deuil vous permet de restaurer le lien avec la personne que vous avez perdue.** C'est à l'opposé de ce que l'on pense habituellement du deuil ! Et pourtant, c'est le fondement même de ce processus : il a pour finalité de vous faire passer d'une relation **objective, extérieure**, avec la personne aimée, à une relation **subjective, intérieure** avec elle.

Qu'est-ce que cela signifie ? Pour le comprendre, il faut diviser le processus de deuil en 4 étapes.

Première étape



Vous êtes en relation avec cette personne : vous partagez énormément de choses avec elle. Il existe un échange incessant, entre vous et elle.

Quand cette personne meurt, c'est la perte brutale de ce lien : vous ne pouvez plus vous parler, vous ne pouvez plus vous toucher ; c'est la fin de votre échange. Même si vous vous attendiez à sa disparition, vous êtes émotionnellement sous le choc. C'est la première étape du deuil : le **choc**, l'**incrédulité** et la **sidération**.

Deuxième étape

Mais, ce n'est pas parce que votre lien extérieur avec cette personne est rompu que votre relation, avec elle, s'interrompt pour autant. Sans vous en rendre compte, vous restez dans la lancée de votre relation. Cette personne n'est plus là, mais la dynamique d'échange et de partage qui existait auparavant entre vous continue, pendant des mois après son décès.

Cette 2ème étape du processus de deuil s'appelle la « **phase de fuite et de recherche** » :

« **Fuite** », car vous mobilisez une énergie colossale pour tenter de fuir la souffrance, comme si vous aviez conscience qu'un gigantesque tsunami de souffrance se profilait à l'horizon de votre vie et que vous essayiez de courir le plus vite possible, pour ne pas être submergé(e). Cela se traduit, le plus souvent, par une agitation intérieure où vous vous sentez, sans cesse, sous tension.

« **Recherche** », car vous tentez de préserver, coûte que coûte, la relation interrompue : tout se passe comme si une partie de vous n'avait pas encore pleinement intégré la pleine réalité de sa disparition. Vous continuez à fonctionner, au quotidien, en faisant en sorte de garder le lien extérieur avec cette personne : vous avez besoin de toucher ses vêtements, de sentir son odeur, de regarder ses photos, d'entendre sa voix (sur le répondeur, par exemple). Vous avez un besoin irrésistible de parler d'elle, encore et encore. Plus rien d'autre n'a d'intérêt. Toute votre vie et toutes vos pensées tournent autour d'elle, même si, extérieurement, personne ne s'en rend compte... C'est comme si vous essayiez d'annuler la réalité de son absence.

Comprenez bien que ces comportements sont totalement normaux au cours de cette 2ème étape : ils sont l'expression naturelle du processus de deuil.



Cette 2ème étape dure entre 6 mois et 10 mois, mais il existe de très nombreuses variations, en fonction des personnes.

Troisième étape



Mais les semaines et les mois passent et progressivement, le ventilateur ralentit car il n'est plus alimenté par l'électricité... et il finit par s'arrêter. Il en va de même pour

vos relations : vous réalisez progressivement que la relation que vous essayez de préserver extérieurement « tourne à vide » car la personne que vous aimez n'est plus là pour nourrir et entretenir le lien avec vous. De là, privé de son énergie, votre mouvement relationnel va, lui aussi, se tarir et s'arrêter.

C'est là, en moyenne **6 à 10 mois après le décès**, que vous comprenez, au plus profond de vous-même, que la relation **extérieure** avec cette personne aimée est définitivement interrompue. Vous vous rendez compte que la personne ne reviendra plus – plus jamais : vous avez alors l'impression que votre douleur est pire qu'au début... Cette pleine prise de conscience est tardive par rapport au moment du décès. Ceci est normal. C'est le début de la **3ème étape du processus de deuil** : « **la phase de déstructuration** ».

Vous réalisez qu'il est vain de continuer à nourrir une relation extérieure qui n'existe plus et ainsi, c'est comme si vous rameniez à vous toute l'énergie que vous investissiez autrefois dans la relation.

Ce « retour vers vous » est, par lui-même, douloureux : il a une coloration dépressive. A ce moment là, **le manque et l'absence** atteignent des niveaux que vous ne vous attendiez plus à connaître. Vous avez alors l'impression que vous êtes en train de devenir fou/folle et que votre vie perd tout son sens. Vous avez aussi l'impression de faire marche arrière car votre douleur devient de plus en plus vive. Tout est vain, vide et absurde...

Il est essentiel de comprendre qu'il ne s'agit pas d'une régression dans votre deuil. Vous n'êtes pas en train de sombrer, même si vous en avez la très forte impression. Aussi terriblement douloureux soit-il, ce ressenti est normal et prévisible : c'est votre processus normal du deuil qui est en train de suivre son cours naturel.

Cette 3ème étape dure **pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, sans que cela soit pathologique.**

Cette période est souvent pleine de désespoir et remplie d'une intense détresse. C'est là où vous comprenez combien il est utile d'être accompagné(e) sur votre chemin.

Quatrième étape

Et pourtant, au delà de la souffrance, votre processus de cicatrisation intérieure est patiemment mis en œuvre, dans les tréfonds de votre être...

En effet, très progressivement, vous allez commencer à ressentir les premiers échos de **la 4ème étape du deuil, « la phase de restructuration ».**



C'est là où vous prenez progressivement conscience **qu'un lien d'une autre nature est en train de se renouer, en vous, avec la personne disparue.** Vous prenez,

petit à petit, conscience que la relation extérieure avec cette personne fait place à une relation intérieure avec elle, une **relation « de cœur à cœur ».** C'est une relation totalement nouvelle, quelque chose que vous ne pouvez pas comprendre, tant que vous n'en avez pas fait l'expérience.

Et là, vous réalisez quelque chose d'essentiel : vous **savez**, émotionnellement, dans vos tripes, que le lien intérieur avec cette personne existera à tout jamais en vous. Vous comprenez alors la logique du processus de deuil : il a fallu que vous renonciez au lien **extérieur** pour que puisse se restaurer, en vous, un lien **intérieur**. Vous constatez, soulagé(e), que la douleur s'estompe, tout doucement... Au fil des mois et des années, vous découvrez, un peu étonné(e), qu'un réel apaisement s'installe en vous, alors que vous ne l'espériez plus... Vous êtes transformé(e) et changé(e) en profondeur et vous constatez que vous pouvez accueillir, à nouveau, la joie dans votre existence, sans pour autant oublier ou trahir la mémoire de la personne que vous avez aimée.

Ne cherchez pas à aller trop vite...

Une des grandes difficultés, au cours du deuil, est d'accepter la durée du processus. Cela est légitime : vous avez mal et vous souhaitez que votre douleur disparaisse au plus vite... Néanmoins, il n'est pas pos-

sible de raccourcir ou de court-circuiter le processus de deuil.

Prenez une comparaison : imaginez que vous êtes une jeune femme, enceinte de 5 mois et que vous ignorez tout du processus de la gestation. Vous allez alors consulter votre gynécologue et vous lui dites : « Je ne comprends pas ! Cela fait déjà 5 mois que je suis enceinte et je n'en peux plus ! J'en ai assez ! Faites quelque chose pour accélérer ma grossesse ».

Que peut répondre votre médecin ? Il va vous expliquer les différentes étapes de la grossesse, en vous montrant que c'est un processus naturel qu'il est impossible d'accélérer : quoi que vous fassiez, votre grossesse va durer 9 mois, même si vous la trouvez trop longue !

Ce que votre médecin peut vous proposer, en revanche, c'est d'accompagner, du mieux possible, votre grossesse, afin de vous soulager de la pesanteur de votre maternité.

Il en va de même pour le vécu de votre deuil. Aussi pénible ou douloureux soit-il, il obéit à un rythme sur lequel vous n'avez aucun contrôle. Il a une durée d'au moins un à deux ans (parfois plus) et il est totalement impossible de le raccourcir. Vous ne pouvez pas brûler les étapes... En revanche, vous pouvez rendre le processus plus tolérable, en vous attelant à votre travail de deuil. C'est la meilleure façon de vous accompagner vous même. Alors oui : vous devez aujourd'hui apprendre la patience et l'apaisement viendra, en son temps.

Un processus à respecter

Vous avez perdu quelqu'un que vous aimez. Vous souffrez de sa disparition et quoi que vous essayiez de faire, vous ne pouvez pas extraire définitivement cette douleur de votre cœur. Que faire alors ? La seule et unique chose que vous pouvez faire aujourd'hui est de vous confronter directement à ce vécu intérieur. Il n'y a aucun moyen d'y échapper.

Pour prendre, à nouveau, une analogie avec la maternité, le vécu de votre deuil est comme un accouchement (avant l'ère de la péridurale). Quand les contractions commencent, la mère ne peut pas se dire : « Non, je ne veux pas de cette douleur de l'accouchement : j'ai mal, j'ai peur ; je veux le remettre à plus tard ! ». Mais, qu'elle le veuille ou non, le processus naturel de la naissance est enclenché. Il est évidemment douloureux, mais **cette future maman n'a pas d'autre choix que de vivre cet accouchement, le plus activement**

possible. Elle n'a pas d'autre possibilité que d'y mettre toute son attention et toute son énergie.

C'est la même chose que vous demande votre processus de deuil. Vous n'avez pas choisi de perdre cette personne, mais vous pouvez choisir la façon d'accompagner votre peine. Plus vous lui donnez votre attention et votre énergie, plus vous vous faciliterez la traversée du deuil.

Qu'est-ce que le « travail de deuil » ?

Le « travail de deuil » est constitué de différentes « **tâches** » qu'il vous est nécessaire d'accomplir pour accompagner, du mieux possible, le processus de deuil. Accomplir ces tâches vous permet de prendre soin du traumatisme de la perte et de restaurer votre équilibre intérieur. Il n'y a pas d'autre chemin...

Il existe 4 tâches fondamentales : (attention : il ne faut pas confondre les **4 tâches du travail de deuil**, avec les **4 étapes du processus de deuil**. Ce n'est pas la même chose).

Première tâche : reconnaître la réalité du décès de la personne aimée

Cela signifie que vous devez intégrer, totalement et définitivement en vous, **la réalité de la disparition de la personne aimée**. Ce n'est pas quelque chose qu'il est possible de faire en quelques jours ! En effet, même si vous savez, intellectuellement, que cette personne que vous aimez est décédée, c'est une toute autre histoire au niveau émotionnel. Cela ne « suit » pas, au niveau de votre ressenti intérieur. Ainsi, il va persister, en vous et pendant très longtemps, une **profonde incrédulité où vous n'arriverez pas à croire à sa disparition**. Ceci est normal. Ce n'est que progressivement que vous prendrez pleinement conscience du caractère définitif de son absence. Cette tâche prend donc habituellement plusieurs mois. Il existe différents moyens d'accomplir cette tâche.

Deuxième tâche : vivre toutes les émotions qui font suite à sa disparition

Des émotions puissantes, déconcertantes et chaotiques surgissent, en vous, au cours du deuil : la colère, la culpabilité, la peur, la détresse, l'impression de devenir fou/folle, la révolte, la dépression... etc. Il est très important que vous ne les refouliez pas et que, au contraire, vous vous donniez les moyens d'exprimer toutes ces émotions.

Cette tâche est un aspect central du travail de deuil. Là encore, il existe de très nombreuses manières d'exprimer les émotions du deuil.

Troisième tâche : préserver la mémoire de la personne disparue et créer, en vous, un autre lien avec elle.

Le processus de deuil a pour fonction de **restaurer un lien intérieur avec la personne disparue**. Vous accomplissez cette 3ème tâche, en mobilisant tous les moyens susceptibles de lutter contre l'oubli et de préserver la mémoire de la personne disparue. Comme le lien intérieur a besoin de temps pour se reconstruire, petit à petit, cette tâche dure généralement plusieurs mois, voire plusieurs années, sans que cela soit anormal.

Quatrième tâche : vous ajuster à votre nouvelle réalité, sans cette personne à vos côtés - Développer une nouvelle identité et un nouveau rapport au monde.

Vous accomplissez cette tâche, surtout durant les dernières phases du processus de deuil car avant, ce n'est pas encore possible. Cette tâche



consiste à réinvestir votre vie, sans pour autant oublier la personne disparue. Elle passe par de très nombreux ajustements intérieurs et extérieurs, dans votre quotidien et au plus profond de votre être. Elle entraîne des changements importants dans votre existence, dans votre façon de voir le monde et vos relations à autrui. Il est donc compréhensible que cette dernière tâche prenne, elle aussi, beaucoup de temps.

Les 4 tâches du travail de deuil doivent être mises en œuvre durant toute la durée du processus de deuil.

Elles s'accomplissent de façon simultanée, sans ordre chronologique particulier. Elles nécessitent très souvent plusieurs mois - ou plusieurs années - avant d'être complètement achevées. Comprenant cela, vous réalisez donc que le deuil est véritablement l'affaire de plusieurs années, sans que cela soit pathologique : contrairement à ce qu'on croit parfois, il ne peut pas être « résolu » en une seule année ! C'est impossible ! »

Dr Christophe Fauré, Traverser le deuil, comprendre, être accompagné, partagé (www.traverserledeuil.com).

Besoin d'aide
pour vous ou pour un proche?
1-866 APPELLE

Un succès pour la première édition du Défi plein air des neiges!



Une partie du comité organisateur du Défi: Diane Ross, Alain Thériault, Mélissa Bérubé, Vilmond Beaudin, Gilles Duchesne et Pierre-Luc Deschênes

Trente-deux personnes ont pris part au *Défi plein air des neiges* qui s'est tenu le 30 janvier dernier dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide. À titre comparatif, la première édition du *Défi vélo plein air* avait réuni seize participants.

Le défi consistait à effectuer un trajet de 7 ou 14 km en raquettes sur le sentier national Chute Neiges/Mont-Comi.

L'activité a permis d'amasser près de 7000 \$. L'argent a été remis à la Fondation prévention du suicide du Bas-Saint-Laurent.

Le comité organisateur a manifesté son intérêt à reconduire l'évènement l'an prochain.

Une mobilisation sans précédent pour la 21^e semaine de prévention du suicide

L'AQPS se réjouit de l'ampleur exceptionnelle de la mobilisation constatée sur tout le territoire du Québec afin de prévenir le suicide.

Des gens de toute provenance et de très nombreuses organisations de divers secteurs ayant des missions variées ont répondu à l'appel et se sont joints à la cause témoignant que tous les acteurs de la société ont un rôle à jouer dans cette lutte importante. Des milliers de personnes ont manifesté leur préoccu-

tion pour la problématique en signant la déclaration du projet *Ajouter ma voix*, en affichant le macaron vert, ou en participant à l'une des centaines d'activités qui se déroulaient au Québec.

C'est certainement grâce à leur contribution que la déclaration du projet *Ajouter ma voix* a recueilli pendant cette semaine son 21 000^e signataire.

Le nombre de suicides continue de diminuer!

L'Institut national de Santé publique du Québec a publié une mise à jour des données récentes sur le suicide au Québec.

On y apprend qu'en 2009, selon les données provisoires provenant de la banque de données du Bureau du coroner, 1 068 suicides ont été enregistrés au Québec. Ce nombre équivaut à un taux ajusté de 13,5 décès par 100 000 personnes. Pour l'année 2008, 1 122 suicides ont été observés, pour un taux ajusté de 14,4 décès par 100 000 personnes. Bien que ces chiffres doivent être considérés comme provisoires, les données récentes indiquent que la tendance à la baisse du taux de suicide constatée au cours des dernières années semble persister.

Au Bas-Saint-Laurent, de 1999 à 2009, le taux de suicide est passé de 35,1 à 14,1 décès pour 100 000 personnes.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont pris part à la Marche pour la Vie!



Les bulletins de liaison sont accessibles sur notre site
www.centredecrisebsl.qc.ca



Centre de prévention du suicide
et d'intervention de crise
du Bas-Saint-Laurent

**N'hésitez pas à nous faire part de
vos suggestions et commentaires !**

Programme Agir en sentinelles pour prévenir le suicide
Case postale 215, Rimouski (Québec), G5L 7C1
418-724-4337 (ligne administrative)
sentinelles@centredecrisebsl.qc.ca

y avez-vous déjà pensé?

Est-ce que quelqu'un
de votre entourage a déjà
pensé au suicide?

Quelqu'un
de votre
entourage...

Est-ce que
vous pensez...

Est-ce que
vous pensez...

Si cette question vous concerne, vous, ou un
membre de votre entourage, téléphonez

1 866 APPELE
1866 277 3553

Association québécoise
de personnes en suicide

Un service 24h et confidentiel
peut vous aider