

# SENTINELLES EN ACTION!

Février 2010  
Vol. 6 no. 1



## AGIR EN SENTINELLES POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

### Sommaire

#### Mobilisation citoyenne

- 20<sup>e</sup> Semaine de prévention du suicide p. 3
- Déclaration de solidarité p. 4
- Le registre des armes à feu p. 5
- La mortalité par suicide au Québec : tendances et données récentes 1981 à 2008 p. 6



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

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

*Un appel à la vie !*



Bonjour à tous et à toutes,

Il y a quelques temps, j'ai joint le réseau de mobilisation citoyenne mis en place par l'Association québécoise de prévention du suicide en signant la déclaration de solidarité. En ouvrant ma boîte aux lettres personnelle ce midi, j'y ai découvert une enveloppe de leur part.

À l'intérieur de l'envoi, j'y ai trouvé le bulletin *Ajouter ma voix* et deux macarons; un pour moi et l'autre pour offrir à un parent, un ami ou un voisin. Sur les macarons est inscrit : *Pour moi, le suicide... ce n'est pas une option.*

Au moment où je préparais le bulletin de liaison Sentinelles en action, il y a à peine quelques jours, 3995 personnes avaient signé la déclaration de solidarité de l'AQPS. Aujourd'hui, c'était 4207. Vous pourrez constater en allant sur le site de l'AQPS combien d'autres personnes ont signé la déclaration depuis et, si vous le désirez, vous pourrez signer la déclaration vous aussi. Vous trouverez toute l'information pertinente dans les pages qui suivent.

Comme vous le savez sans doute déjà, du 31 janvier au 6 février prochain se tiendra la 20<sup>e</sup> semaine de prévention du suicide. Plusieurs d'entre vous ont confirmé leur présence à *La marche pour la vie* qui se tiendra le 6 février prochain. L'équipe du Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent, ainsi que moi-même, sommes reconnaissants de votre participation. Voilà un bel exemple de mobilisation citoyenne!

Nous avons une autre bonne raison de nous réjouir. Les dernières données de l'*Institut national de santé publique* viennent d'être publiées. Le taux de suicide, tant celui du Bas-Saint-Laurent que celui de l'ensemble du Québec, continue de diminuer. En 2008, c'est **15 suicides de moins** qu'en 2007 qui ont été enregistrés sur notre territoire bas-laurentien. Toutefois, malgré une tendance à la baisse, le taux de suicide demeure toujours élevé. De toute façon, y a-t-il un taux acceptable? Bien sûr que oui, il est à zéro.

Quand vous regarderez les colonnes de chiffres aux pages 7 et 8, prenez une minute pour songez au fait que derrière chacun de ses nombres se trouvait une vie humaine. Pensez aux familles, amis, collègues de ces personnes disparues. Prenez une autre minute pour réfléchir à l'importance de votre implication comme sentinelle, au fait que parmi l'ensemble des facteurs qui contribue à diminuer les taux de suicide, vous participez à faire une différence. À la suite de quoi, je vous invite à prendre une dernière minute pour signer la déclaration de solidarité. ☺

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

# **SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**

Du 31 janvier au 6 février 2010

Dans le but de sensibiliser la population québécoise et de favoriser sa participation sociale à la prévention du suicide, l'Association québécoise de prévention du suicide (APQS) instituait en 1991 la première Semaine de prévention du suicide (SPS). Depuis, l'événement se tient chaque année durant la première semaine de février.

L'édition 2010 sera marquée par le 20<sup>e</sup> anniversaire de la SPS et par la création de deux nouvelles affiches déclinant le thème :

## *Y avez-vous déjà pensé?*



Fondée en 1986, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'œuvrer au développement de la prévention du suicide au Québec. Elle regroupe des organismes ainsi que des personnes qui souhaitent agir de façon concertée et efficace afin de prévenir le suicide. Elle vise entre autres à:

- mobiliser l'opinion publique et les décideurs face à la gravité de la problématique;
- promouvoir des mesures qui favoriseront l'émergence d'un contexte social, politique et économique propice à favoriser l'attachement à la vie et à la prévention du suicide ;
- soutenir les centres de prévention du suicide et toutes autres ressources œuvrant pour cette cause ;
- favoriser la responsabilisation et la concertation des différents milieux susceptibles d'être partenaires.

Elle représente plus de 90 membres, dont 32 centres de prévention du suicide répartis sur l'ensemble du territoire québécois.



**Ajouter ma voix** veut rassembler les individus préoccupés par la problématique du suicide. Parce que nous souhaitons réunir ceux et celles qui désirent voir le suicide diminuer dans nos communautés, nous vous invitons à vous joindre à nous. Nous espérons que vous puissiez vous engager à votre mesure à la prévention du suicide. Participez en signant la déclaration de solidarité, en initiant une levée de fonds, en discutant avec vos voisins. Ainsi, vous rejoindrez des milliers d'autres personnes préoccupées par le suicide et croyant qu'ensemble, nous sommes une partie de la solution.

## Notre déclaration de solidarité

4207 signataires à ce jour

- Parce qu'aujourd'hui, trois de nos concitoyens s'ajouteront aux 12 988 Québécois qui se sont suicidés dans les dix dernières années et que ces décès auront entraîné plus d'un quart de million de personnes dans un deuil douloureux ;
- Parce que le suicide est une cause importante de décès au pays et que le phénomène touche l'ensemble de ses régions ;
- Parce que nous estimons qu'il est possible de contrer le phénomène du suicide par des actions concertées, cohérentes et intensives de sorte que les personnes qui souffrent puissent bénéficier de ressources accessibles et efficaces ;
- Parce que nous ne voulons plus perdre, par suicide, de pères, de mères, de frères, de sœurs, de fils, de filles, de parents, d'amis, de collègues, de voisins, d'étudiants ;
- L'éducation et la sensibilisation face au suicide, c'est le rôle de tous. En prenant position, nous avons le pouvoir de changer les choses.

**« T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option ! »**



Suivez-les sur Facebook et sur Twitter



## L'AQPS souhaite garder le registre des armes intact

Bruno Marchand, directeur général de l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS), prenait part à la conférence de presse de la Coalition pour le contrôle des armes afin de s'opposer à l'abrogation du registre des armes d'épaules.

"Le registre des armes est un outil pour réduire l'accès au moyen de se suicider. L'AQPS est contre son effritement et par conséquent, contre l'abolition de l'enregistrement des armes d'épaules".

"Les armes de chasse sont le type d'armes à feu le plus répandu dans les domiciles et donc renforcer les contrôles sur ces armes a contribué à réduire le nombre de suicides. C'est un mythe de penser que les armes à feu sont seulement un problème des gens qui habitent les grandes villes. En fait, on dénombre plus de suicides dans les régions où il y a un taux plus élevé de possession d'armes à feu". a précisé le directeur général de l'Association québécoise pour la prévention du suicide, M. Bruno Marchand.



Il a ajouté :

"Depuis 1995, il y a eu une réduction importante du nombre de suicides par arme à feu au Québec. Le registre des armes ainsi que les efforts déployés afin de sensibiliser à l'entreposage sécuritaire de ces armes ont eu un impact important sur cette diminution durant une période où le taux de suicide a baissé significativement au Québec. L'enregistrement permet de retirer les armes à feu lorsque des risques de suicide sont connus."

MONTRÉAL, le 8 déc. /CNW Telbec

## La Presse - Vingt ans après la tuerie de Polytechnique, la remise en question actuelle du registre des armes à feu «n'a pas de sens» et constitue un danger pour la sécurité publique, estime une coalition de groupes.

[...] Le 4 novembre dernier, onze ans après l'introduction de l'enregistrement obligatoire des armes d'épaule au Canada, un projet de loi [...] a franchi le cap de la deuxième lecture à la Chambre des communes. Ce projet de loi, s'il franchit la troisième lecture et est entériné par le Sénat, éliminerait l'obligation des propriétaires d'armes d'épaule, essentiellement des armes de chasse, d'enregistrer leurs fusils et carabines. [...] Là où il y a une arme à feu, il y a plus de femmes tuées par la violence conjugale, il y a plus de suicides.

**« C'est une ironie que là où il y a le plus d'armes, il y a le plus d'opposition à l'enregistrement. »**

[...] Les policiers à la grandeur du Canada consulteraient le registre plus de 10 000 fois par jour, a-t-il

rappelé. Cet outil leur permet essentiellement d'évaluer la menace représentée par certains suspects et d'intervenir de façon préventive quand on constate la présence de nombreuses armes à feu dans un domicile.

[...] Entre 1995 et 2005, le nombre de décès par armes à feu est passé de 1125 à 818 au Canada. **Au Québec, on est passé pendant cette décennie de 347 à 226 décès, dont la plus grande part, soit 188, est due à des suicides.**

[...] En ce qui concerne le suicide, on parle de gens à une période vulnérable de leur vie qui ont accès à ce moment-là à une arme à feu», estime Bruno Marchand, directeur de l'Association québécoise pour la prévention du suicide. [...]

Karim Benessaïeh, La Presse

## La mortalité par suicide au Québec : tendances et données récentes – 1981 à 2008

**Au cours des 10 dernières années (1999-2008), le taux ajusté de suicide a diminué en moyenne de près de 4 % par année. Bien que provisoire, le nombre de décès par suicide pour l'année 2008 est significativement inférieur (32 %) à ce qui a été observé en 1999, alors qu'un sommet de 1 620 décès par suicide avait été enregistré**

En 2008, selon les données provisoires, 1 103 décès par suicide ont été enregistrés au Québec, parmi lesquels 842 hommes et 260 femmes. Ce nombre équivaut à un taux ajusté de 14,2 décès par 100 000 personnes.

Pour les hommes, le taux ajusté de mortalité par suicide était de 22,1 décès par 100 000 personnes en 2008. Entre 1999 et 2008, le taux des hommes a diminué en moyenne de 4 % par année. Pour les femmes, le taux pour l'année 2008 se situait à 6,6 décès par 100 000 personnes, en baisse de 2 % en moyenne par année depuis la fin des années 1990.

Entre 1999 et 2008, une baisse significative est constatée pour chacun des groupes d'âge examinés chez les hommes, bien que l'ampleur de celle-ci varie d'un groupe à l'autre. C'est chez les adolescents (15-19 ans) que la diminution enregistrée a été plus importante, alors que le taux de mortalité attribuable au suicide s'est réduit en moyenne de 12 % par année, tandis que pour le groupe âgé de 20 à 34 ans, la baisse

moyenne a été d'environ 7 % par année. Chez les hommes âgés de 35 à 49 ans, la baisse a été de 4 % en moyenne par année, une réduction semblable aux hommes âgés de 65 ans et plus (- 4 % par année en moyenne). Enfin, le taux de mortalité par suicide chez les hommes âgés de 50 à 64 ans a diminué de 2 % en moyenne par année entre 1999 et 2008.

Du côté des femmes, la baisse annuelle moyenne est plus importante chez les adolescentes (- 7 % par année entre 1999 et 2008) que chez celles âgées de 35 à 49 ans (diminution de - 5 % en moyenne par année). Chez les femmes, les autres groupes ne connaissent pas de baisse significative. D'ailleurs, la variation annuelle moyenne des femmes âgées de 50 à 64 ans suggère plutôt une hausse, non significative au plan statistique, de l'ordre de 1 % par année entre 1999 et 2008.

Nombre et taux ajusté<sup>1</sup> selon le sexe, ensemble du Québec, de 1981 à 2008<sup>2,3</sup>

Années	Hommes		Femmes		Sexes réunis	
	Nombre	Taux	Nombre	Taux	Nombre	Taux
1981	795	26,0	252	8,5	1 047	17,0
1982	862	27,4	284	9,5	1 146	18,2
1983	903	28,3	279	9,1	1 182	18,4
1984	834	26,2	247	8,2	1 081	16,9
1985	871	27,7	241	7,6	1 112	17,2
1986	885	27,3	262	8,3	1 147	17,4
1987	910	27,8	255	7,7	1 165	17,5
1988	858	25,8	235	7,1	1 093	16,1
1989	818	24,2	220	6,6	1 038	15,2
1990	902	26,3	202	5,9	1 104	15,8
1991	898	26,0	207	5,9	1 105	15,7
1992	984	28,4	272	7,8	1 256	17,9
1993	1 049	30,2	264	7,6	1 313	18,7
1994	1 027	29,7	264	7,5	1 291	18,3
1995	1 144	32,4	298	8,4	1 442	20,2
1996	1 136	32,1	327	9,2	1 463	20,4
1997	1 095	31,1	287	7,9	1 382	19,2
1998	1 072	30,2	315	8,6	1 387	19,2
1999	1 284	35,9	336	9,1	1 620	22,2
2000	1 059	29,3	266	7,2	1 325	18,1
2001	1 055	28,8	279	7,5	1 334	18,0
2002	1 052	28,7	290	7,8	1 342	18,0
2003	980	26,5	279	7,4	1 259	16,8
2004	875	23,4	302	7,9	1 177	15,6
2005	985	26,3	283	7,4	1 268	16,7
2006	917	24,3	274	7,0	1 191	15,5
2007 <sup>2</sup>	876	22,8	240	6,0	1 116	14,3
2008 <sup>3</sup>	842	22,1	260	6,6	1 103	14,2

<sup>1</sup> Taux ajustés selon la structure par âge de la population du Québec en 2001.

<sup>2</sup> Données provisoires provenant de l'extrait du fichier de décès du MSSS.

<sup>3</sup> Données provisoires provenant des fichiers du Coroner.

Sources :

MSSS, Fichier des décès de 1981 à 2006 et  
 MSSS, extrait provisoire du Fichier des décès 2007.  
 Fichier du Coroner de 2008.

MSSS, Perspectives démographiques basées sur le recensement de 2001.

Variations régionales de la mortalité par suicide<sup>4</sup>

L'examen des données selon la région sociosanitaire révèle des écarts importants. Afin d'atténuer les importantes variations annuelles observées pour les régions où la population est moins nombreuse, des taux calculés sur une période de trois ans ont été produits (2006 à 2008). Les taux de mortalité par suicide varient considérablement d'une région à l'autre. Le taux passe de 10 décès par 100 000 pour la région de Laval à 21 décès par 100 000 personnes pour la région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. Deux régions seulement affichent des taux significativement supérieurs à la moyenne québécoise, à savoir la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec et la région Chaudière-Appalaches. À l'opposé, les régions de Laval et de Montréal-Centre présentent des taux nettement inférieurs au taux provincial.

Les données annuelles ont également été produites à titre indicatif. Il convient cependant de souligner que les différences régionales doivent être interprétées avec prudence, puisque pour plusieurs régions sociosanitaires, le coefficient de variation calculé afin de mesurer la précision du taux nous indique que celui-ci présente une variabilité relativement importante. De plus, faut-il le rappeler, les données calculées pour les années 2007 et 2008 étaient considérées comme provisoires au moment des analyses.

## Taux ajusté de mortalité par suicide selon la région sociosanitaire, sexes réunis, 2006-2008

Région sociosanitaire	Taux ajusté de décès par suicide pour 100 000 personnes
Gaspésie-Les Iles de La Madeleine	21,3
Côte-Nord	20,9
Mauricie et Centre-du-Québec	20,0
Abitibi-Témiscamingue	19,3
Bas-Saint-Laurent	18,5
Chaudière-Appalaches	18,3
Saguenay-Lac-Saint-Jean	16,7
Québec	16,7
Estrie	16,2
Lanaudière	16,1
Outaouais	14,8
Laurentides	14,7
<b>ENSEMBLE DU QUÉBEC</b>	<b>14,7</b>
Montréal	13,7
Montréal-Centre	10,6
Laval	10,4

<sup>4</sup> Institut national de santé publique, La mortalité par suicide au Québec : tendances récentes 1981 à 2008

Pour suivre la formation de Sentinelles, vous inscrire (individuellement ou en groupe) auprès de la coordonnatrice du programme. Voir coordonnées ci-bas.



## **AGIR EN SENTINELLES POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE**

« 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***

**Vos commentaires et suggestions sont appréciés**

**PROGRAMME de SENTINELLES**

**Centre de prévention du suicide**

**et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent**

**C.P. 215, Rimouski G5L 7C1**

**418-724-4337 poste 109**

**[sentinelles@centredecrisebsl.gc.ca](mailto:sentinelles@centredecrisebsl.gc.ca)**

Merci à tous ceux qui nous ont fait parvenir leur adresse électronique pour l'acheminement du bulletin.

