

Prévention du suicide : des ressources qui peuvent aider

Avvertissement : Cette communication comporte des renseignements de nature délicate au sujet du suicide.



Si vous ou l'un de vos proches avez des pensées suicidaires, l'aide dont vous avez besoin est à portée de main

Le suicide peut être un sujet difficile à aborder, mais la pandémie a mis les problèmes de santé mentale – et la question du suicide – au premier plan. Nous devons, plus que jamais, discuter de ces enjeux et obtenir l'accès à des services de soutien.

Environ 11 Canadiens meurent par suicide chaque jour, ce qui représente plus de 4 000 décès évitables par année¹. Il s'agit de la deuxième cause de décès en importance chez les jeunes adultes de 15 à 34 ans. Le taux de suicide chez les hommes, qui sont particulièrement vulnérables, est trois fois plus élevé que chez les femmes. Cette différence s'explique par les méthodes utilisées par les hommes pour se donner la mort².



Des ressources qui peuvent aider

Nous souhaitons vous guider vers des ressources sur la prévention du suicide. Elles peuvent vous aider si vous avez des pensées suicidaires. Vous pourrez aussi détecter les signes de détresse chez les autres et les orienter vers du soutien.

- Le **gouvernement du Canada** offre un site complet de ressources sur la prévention du suicide. Il explique les signes précurseurs, indique où trouver de l'aide et donne des conseils pour aider les personnes en état de crise.
- Le site de l'**Association québécoise de prévention du suicide** contient des renseignements sur la prévention et offre du soutien téléphonique en français en tout temps, que vous cherchiez de l'aide pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre.



**Vous pouvez
contribuer à prévenir
le suicide**

Il est important de reconnaître les pensées et les sentiments pouvant mener au suicide. Nous espérons que vous prendrez le temps de consulter les ressources présentées ici. Elles peuvent vous aider à reconnaître les signes de détresse et à prendre les mesures nécessaires pour obtenir les soins dont vous avez besoin. Elles vous indiqueront aussi comment aider les personnes de votre entourage qui éprouvent des difficultés.

Si vous ou une personne que vous connaissez courez un danger immédiat, composez le 911.

¹ <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/donnees-suicide-canada-infographique.html>

² <https://www.suicideinfo.ca/resource/men-and-suicide-fact-sheet/>

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. GB-9704 09-22 ad-mp

