



31 janvier 2011

Le suicide n'est pas une option



La semaine du 30 janvier au 5 février est consacrée à la prévention du suicide, et ce, partout au Québec. Encore aujourd'hui, le taux de suicide est beaucoup trop élevé. En fait, si le taux devait se maintenir, nous aurions perdu 38 400 Québécois dans 30 ans et, de ce nombre, 77 % seraient des hommes, la majorité âgée de 35 à 49 ans.

Le suicide n'est pas une option, et chaque suicide, qu'importe l'âge de la personne, en est un de trop. D'ailleurs, l'Association québécoise de prévention du suicide et ses partenaires souhaitent « sortir » le suicide de la société québécoise, pour que les options qui se présentent aux personnes en détresse soient les ressources d'aide, et non le suicide.

Des ressources d'aide

Bruno Marchand, directeur général de l'Association québécoise de prévention du suicide, invite formellement tous les Québécois à s'engager à prévenir le suicide. Pour ce faire, il faut être attentif à nos proches, demander de l'aide pour nous ou pour les autres et refuser le suicide en adhérant au mouvement « Ajouter ma voix », comme 13 000 personnes l'ont déjà fait, au www.ajoutermavoix.com.

Pour les personnes en détresse ou leur entourage, il existe des façons de s'en sortir et des gens pour les soutenir, et ce, même dans nos milieux de travail :

- Réseaux des délégués sociaux : [Listes des intervenants](#).
- Programme d'aide aux employés : 1 866 871-5335
- Besoin d'aide urgente (24 h/24, 7 j/7) : 1 866 277-3553 / www.suicideactionmontreal.org.

Les activités de sensibilisation

Pour suivre le déroulement de la Semaine nationale de prévention du suicide et ses activités, visitez le www.aqps.info.