



**CULTIVONS
NOTRE BONHEUR**

FONDATION
CENTRE DE
PRÉVENTION
DU SUICIDE
ACCALMIE

**Besoin
de soutien?**

1 866 APPELLE
preventiondusucide.com



Le suicide, et si nous en parlions pour vrai?

Publiée le 18 mars 2021

Un an après le début de la pandémie mondiale, l'heure est au bilan pour tous. Au Centre de prévention du suicide (CPS) Accalmie, nous avons pu constater que la dernière année a été marquée, pour plusieurs personnes, par la fragilisation de l'état d'équilibre et de la santé mentale. Nous trouvons important d'oser parler de santé mentale et de suicide, afin de briser les tabous et d'ouvrir la discussion.

Le contexte de pandémie, l'isolement, les restrictions et les mesures sanitaires ont eu un impact sur la santé mentale des Québécois. Du côté du CPS Accalmie, nous avons observé une hausse de 20 % des demandes d'aide lors de la dernière année; des proches qui souhaitent comprendre et aider ainsi que des personnes qui acceptent un accompagnement lors d'une période plus difficile. En revanche, comme toute la population se trouvait dans une situation similaire, le contexte a permis à une plus grande partie de la communauté de s'ouvrir sur le sujet et de comprendre l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Malgré les demandes d'aide en forte hausse, la pandémie aura amené une diminution des tabous entourant la santé mentale et le suicide.

Au Centre de prévention du suicide Accalmie, nous croyons qu'il est important de poser certaines actions dans notre quotidien afin de prendre soin de soi, des autres et de faire la promotion de la santé mentale. La campagne « Cultivons notre bonheur », débutée il y a quelques semaines, invite les gens à penser et à produire des actions simples afin d'augmenter la quantité de petits bonheurs dans une journée. Cette campagne s'intéresse donc aux facteurs de protection de la santé mentale.

En contexte de pandémie particulièrement, il est plus que jamais essentiel d'ouvrir l'œil dans notre entourage et de faire appel à des professionnels si nous ou un membre de notre entourage semblons vivre un moment difficile. Considérant que le contexte actuel a fragilisé plusieurs personnes, plus que jamais, soyons ouverts et brisons les tabous. La santé mentale et le suicide, parlons-en!

Nous vous rappelons que peu importe qui vous êtes, d'où vous venez, de partout au Québec, il est possible de parler du suicide avec un professionnel en composant le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Il ne faut surtout pas hésiter. Parce que « *parler du suicide sauve des vies* ».

Michaël Tilman, président du conseil d'administration du Centre de prévention du suicide Accalmie
Ronny Bourgeois, président du conseil d'administration de la Fondation prévention du suicide Accalmie
Patrice Larin, directeur général de la Fondation et du Centre de prévention du suicide Accalmie