

### SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

La Semaine nationale de la prévention du suicide se tiendra du 4 au 10 février 2018.

Le suicide chez les personnes âgées est une réalité dans nos régions, comme ailleurs au Québec, comme ailleurs dans le monde. Selon l'Institut national de santé public du Québec<sup>1</sup> la mortalité par suicide en 2012-2014 pour tout âge était de 26,4 par 100 000 personnes pour les hommes et 9,8 pour les femmes. Pour ce qui est du taux de suicide des hommes de 65 ans et plus pour 2012-2014 il était de 21,9 par 100 000 personnes et de 4,2 pour les femmes.

### Dépression et isolement

Selon des rapports de coroners, il semble que les causes sont souvent liées à la dépression, au veuvage et à la séparation ou encore à l'abandon de toute activité à caractère sociale. La dépression est la première cause de suicide, le plus souvent elle est non diagnostiquée ou non traitée<sup>2</sup>.

Le fait d'être triste ou pessimiste ne doit aucunement être considéré comme normal quand on est âgé. Souvent les situations de perte accentuent la détresse : perte d'autonomie, perte de la santé, perte par décès d'un proche, perte d'un aidant naturel, perte d'un environnement, perte du permis de conduire, etc. Il en est de même lors de changements importants comme le passage à la retraite, les modifications dans la cellule familiale, les dates anniversaires, la mise sous tutelle ou curatelle, etc. Or, les gens qui font une dépression ont de la difficulté à se donner des buts et des projets.

### Quatre « i » à éviter

**Isolement, inactivité, inutilité et insécurité, quatre concepts formant une chaîne qui gruge le sens à la vie.**

L'isolement c'est la rupture avec la parenté, les amis, la société. Le fait d'être socialement isolé peut se mesurer à la réduction du nombre de contacts sociaux. On se recroqueville sur soi. Cela peut avoir plusieurs causes. C'est dommage d'abandonner ses relations sociales trop vite.

L'inactivité a des effets nocifs, contribue à l'ennui et nous amène aux deux autres « i ».



<sup>1</sup> La mortalité par suicide au Québec : 1981 à 2014 – Mise à jour 2017

<sup>2</sup> Selon une étude en France.

L'inutilité c'est le sentiment de ne servir à rien. « *L'inutilité de la vie est pire encore que la vieillesse. C'est s'anéantir deux fois* » disait **Barbey d'Aurevilly**. On n'a plus d'intérêt, pas de motivation et on en arrive à perdre confiance en soi, à se dévaloriser, d'où l'insécurité.

Plus qu'un sentiment, l'insécurité crée un état où les dangers deviennent des pièges insidieux nuisant à la santé et au bien-être de la personne, la rendant vulnérable.

## Moyens de prévention

Comme citoyen, l'un des moyens soulevés pour prévenir le suicide chez les aînés est le repérage: développer le réflexe de décoder les signes chez les aînés et en aviser les responsables ou les intervenants. Un autre moyen de prévention préconisé consiste à briser l'isolement qui frappe les personnes aînées. Comme société nous devons créer des conditions inspirantes pour l'action et éliminer les contraintes.

Comme individu, il importe de reconnaître ses propres sentiments, bons comme mauvais, les nommer, puis déterminer d'où ils viennent. Par la suite, il importe de faire savoir à nos proches qu'ils sont importants pour nous. Que nos gestes et nos paroles le leur expriment le plus souvent possible.

## La semaine de prévention du suicide vise les objectifs suivants :

- sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire;
- augmenter la connaissance des ressources d'aide dont la ligne 1 866 APPELLE, ou 1 866-277-3553 disponible 7 jours sur 7, 24 h sur 24;
- mobiliser la population du Québec autour de l'affirmation « Le suicide n'est pas une option » dans une optique de changement de culture face au problème du suicide.

## DES PAGES CENTRALES À CONSERVER



Mercredi le 24 janvier 2017, le Courrier Frontenac publiait dans ses pages centrales (4 pages), les pages 14 à 18, intitulées « On est aux p'tits soins pour les aînés. » C'est un document à conserver. Si vous ne l'avez plus, vous pouvez le consulter sur le site web du Courrier à l'onglet « Journal électronique » ou dans l'onglet en haut à droite intitulé « archives ». On y traite de travailleuses de milieu auprès des aînés, de fournisseurs de soins à domicile, de professionnels de la santé.

## SALON DES ORGANISMES - LE 8 FÉVRIER PROCHAIN

Dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide, le 5<sup>e</sup> Salon des organismes et des programmes se tiendra au Carrefour Frontenac, le jeudi 8 février prochain, de 13 h à 18 h.

Ce rassemblement a pour but de faire connaître les organismes, missions, programmes et activités auprès de la population. Il s'adresse aussi aux gens ayant besoin d'aide et d'accompagnement pour mieux s'intégrer socialement ou pour se mettre en action dans l'espoir d'un avenir meilleur. C'est également une belle occasion de venir s'informer sur les besoins en bénévolat de nos organismes pour ceux et celles désirant s'impliquer dans la région. Au plaisir de vous rencontrer! **Voir à l'Annexe 1 l'affiche sur le sujet.**



## ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉS AU CARNAVAL DE THETFORD



Le Carnaval de Thetford a inclus dans sa programmation trois activités spécifiques aux personnes âgées. Celles-ci sont invitées à prendre part à ces activités. La personne participante arrive à l'heure qui lui convient et quitte au moment de son choix. L'OKO est un genre de bingo.

Pour plus d'informations composez le 418 335-0802, poste 210.

## CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Du 4 au 10 février	SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE	
Jeu. 8 fév. 2018 13 h – 18 h THETFORD MINES	SALON DES ORGANISMES ET DES PROGRAMMES 2017 Dans le cadre de la semaine de la prévention du suicide CARREFOUR FORNTENAC	SARCA Nicole Chabot, 418 338-7806, poste 2130
Mer. 21 fév. 2018 13 h 30- 16 h THETFORD MINES	CARNAVAL DE THETFORD Activité pour les aînés : Cerveaux actifs SITE DU MUSÉE KB3	CJE Magali Thivierge 418 335-0802 p. 210
Mer. 21 fév. 2018 15 h 30 – 20 h 00 ADSTOCK	GRANDE TOURNÉE Pour découvrir les services offerts dans la MRC des Appalaches COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET JOSEPH-FAUCHER 47, rue du Parc	CORPO. DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE Martin Cloutier 418 334-0465
Jeu. 22 fév. 2018 13 h 30 – 16 h THETFORD MINES	CARNAVAL DE THETFORD Activité pour les aînés : Cerveaux actifs SITE DU MUSÉE KB3	CJE Magali Thivierge 418 335-0802 p. 210
Dim. 25 fév. 2018 13 h -16 h THETFORD MINES	CARNAVAL DE THETFORD Activité pour les aînés : Cerveaux actifs SITE DU MUSÉE KB3	CJE Magali Thivierge 418 335-0802 p. 210
Mar. 27 fév. 2018 19 h 00 THETFORD MINES	RENCONTRE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGE sur le rôle des travailleuses de milieu auprès des aînés Présence d'élus municipaux et d'organismes communautaires MAISON DE LA CULTURE, Salle multifonctionnelle	CDA Maurice Boulet 418 335-2533

Pour nous communiquer des INFORMATIONS, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca).





Réussir ta vie,  
c'est important pour nous !

SALON DES  
**organismes**  
ET DES  
**programmes**  
**2018**

**JEUDI 8 FÉVRIER**  
de 13h à 18h

**AU CARREFOUR FRONTENAC**

Tirage de  
cartes-cadeaux  
du Carrefour  
Frontenac et  
de Maxi  
d'une valeur  
de 200\$



[carrefourfrontenac.com](http://carrefourfrontenac.com)



Outils et détails : [aqps.info](http://aqps.info)

Semaine de prévention  
du suicide

**4 au 10 février 2018**

**PARLER DU SUICIDE  
SAUVE DES VIES**

20180208