

## RUBRIQUE AUX AINÉS #29



## COMITÉ MADA (MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS)

Tous les mois, il nous fait plaisir de vous informer sur les différents services dispensés sur notre territoire et/ou de vous sensibiliser aux problématiques des aînés. Nous vous entretenons donc du Centre de Prévention Suicide et quelques éléments de prévention du suicide.

**MEMBRES :** Michèle Guindon, Aline Germain, Yvan Hamelin, Claudette Béland, Richard Lavallée, Marie Voyer, Yvon Bourassa et Jacynthe Laing, coordonnatrice.

## CENTRE PREVENTION SUICIDE CENTRE-DE-LA-MAURICIE/MEKINAC INC.

## QU'EST-CE QUE LE CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE?

C'est un organisme sans but lucratif, géré par un conseil d'administration, formé de membres bénévoles qui a pour mission de susciter une réflexion sur le phénomène du suicide afin de prévenir et diminuer le taux de tentatives et de mortalité par suicide. Il existe depuis 31 ans et est un des 5 centres régionaux.

## QUELS SONT LES SERVICES OFFERTS?

- 1) Intervention téléphonique 24h/7jours.
- 2) Relance téléphonique
- 3) Suivi individuel; sur rendez-vous, le service peut se donner à Ste-Thècle au local du Centre de Prévention Suicide; suivi à domicile peut être fait à certaines conditions.
- 4) Intervention de groupe (ou individuelle) : ex personnes endeuillées par suicide
- 5) Formation auprès des intervenants du réseau de la santé et du milieu communautaire.
- 6) Sensibilisation et information auprès de la population sur le phénomène du suicide.

## AMPLEUR DU PROBLEME DE SUICIDE

- Chaque jour, 3 québécois s'enlèvent la vie
- Les hommes sont parmi les 3/4 des personnes suicidées
- En 2013, il y a eu 1,101 personnes décédées par suicide soit 13,3 décès/100,000 h.

## QUELLE EST LA CLIENTÈLE VISÉE?

- la clientèle suicidaire ou référée par un proche avec son acceptation
- les proches des personnes suicidaires
- les personnes endeuillées par suicide
- les référents (médecins, hôpitaux, intervenants etc.) La clientèle d'âge varie de 5 ans à 100 ans. NB : Chez les aînés, les proches aidants sont les plus à risques ainsi que les personnes en détresse, donc vulnérables.

## QUELLE EST LA DURÉE DES INTERVENTIONS?

Selon les besoins de chaque personne.

## SIGNES AVANT-COUREURS

Le geste suicidaire ne se produit pas de façon instantanée. Il y a presque toujours des indices, des signes précurseurs à une tentative de suicide. À titre d'exemples:

- 1) Messages directs: "Je serais mieux mort", "je veux en finir", "je veux me suicider"
- 2) Messages indirects: "C'est la dernière fois que je vous dérange", "Bientôt je vais avoir la paix", "Vous avez fini de vous inquiéter de moi".
- 3) Les comportements observables: Isolement, désordre du sommeil et de l'appétit, don d'objets significatifs, consommation abusive d'alcool ou médicaments.

Pour en parler, vous pouvez prendre contact avec **Centre Prévention Suicide Centre-de-la-Mauricie/Mékinac Inc.**

Téléphone 24/7 : 819 539-3232

***Nous acceptons les frais d'appel***

Adresse : 2553, Avenue Georges, Shawinigan, G9N 2P4

Point de service : 301, rue St-Jacques, bureau 218, Ste-Thècle, G0X 3G0

Courriel :

centrepventionsuicide@cogocable.ca

Site web :

www.preventionsuicideshawinigan.ca

*\* À noter qu'il serait possible d'organiser une conférence gratuite présentée par une personne endeuillée par le suicide. Pour les personnes intéressées, contactez MADA au 418 336-2331 postes 199.*

## MESSAGE A RETENIR:

- 1) Être attentif aux personnes vivant des situations difficiles (divorce, faillite, perte d'emploi, perte d'un être cher) ou aux personnes vulnérables (ex. personnes atteintes de maladies mentales ou en détresse).
- 2) Ne pas hésiter à consulter auprès du Centre de Prévention Suicide pour vous-même ou pour un proche.

## BONNE JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES.

Le samedi 1<sup>er</sup> octobre, MADA sera présent dans le cadre des Journées de la culture.

Venez rencontrer Jacynthe qui soulignera cette journée avec vous!!!