



PROVINCE
de NAMUR

Direction de la Santé publique (DSP)
Direction des Affaires sociales et sanitaires (DASS)

Au cœur
de votre quotidien



UN PASS
DANS L'IMPASSE

Billet
santé
du mois
présenté par Colette



10 septembre

Journée
mondiale
de la prévention
du suicide

10 septembre 2016

Journée mondiale de la prévention du suicide

Depuis 2003, à l'initiative de l'Association Internationale pour la Prévention du Suicide (IASP) et de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le 10 septembre est la Journée mondiale de la prévention du suicide. Le thème retenu pour l'année 2016 par l'IASP est « Relier, Communiquer, Soutenir ». ¹ Chaque année, la journée mondiale de prévention du suicide permet d'attirer l'attention sur cette thématique et de rendre visible les actions de prévention. « En raison de la stigmatisation très répandue associée au suicide, la plupart des personnes qui envisagent de se suicider ne savent pas vers qui se tourner. Aborder ouvertement le sujet n'incite pas à se suicider. Au contraire, cela ouvre d'autres possibilités à la personne concernée, ou lui laisse le temps de revenir sur sa décision, ce qui peut éviter un suicide. » ²

En Wallonie, on dénombre, en moyenne (2009 — 2013), 772 décès par suicide par an, soit environ 2 personnes par jour ! Bien que le taux de décès par suicide soit stable en Wallonie, il reste élevé (22,33 décès par suicide pour 100 000 habitants) par rapport à nos voisins. Les décès par suicide représentent la 6ième cause de mortalité des wallons. ³

¹ Communiqué de l'Association Internationale pour la Prévention du Suicide sur la Journée mondiale de la prévention du suicide — « Relier, Communiquer, Soutenir » : Téléchamer le communiqué

² Organisation Mondiale de la Santé, « Prévention du suicide : l'état d'urgence mondiale », 2014 : Téléchamer les recommandations

³ Institut Scientifique de Santé Publique : <https://spmawiv-isp.be/SitePages/Home.aspx>

La prévention du suicide peut être activée à différents niveaux et chacun a un rôle à jouer !

Relier

Nous pouvons tous, un jour, être confrontés à une situation dans laquelle nous nous sentons dans une impasse. Être attentif à quelqu'un qui se sent isolé et renforcer la solidarité au sein de notre société peut permettre de (re)créer du lien autour des personnes en souffrance.

Communiquer

Il est primordial de briser les tabous et les mythes véhiculés à ce sujet pour que les personnes en souffrance puissent se confier et recevoir l'aide qui leur correspond. Un suicide arrive rarement sans signes avant-coureurs, c'est l'aboutissement d'un processus durant lequel la personne en difficulté cherche, en vain, des solutions pour mettre un terme à sa souffrance.

Soutenir

Nous pouvons tous réagir lorsqu'une personne nous confie avoir des idées suicidaires. Néanmoins, entreprendre une conversation sur les intentions suicidaires de quelqu'un ne sera jamais facile. Il est important de témoigner de l'empathie et d'offrir une écoute bienveillante à l'égard de cette personne. Ne restez pas seul, rappelez-vous et rappelez-lui qu'il n'y a pas de honte à accepter l'aide d'un proche ou d'un professionnel de santé lorsque que l'on se sent démuné.

Si vous-même ou un de vos proches êtes confrontés au suicide ou au deuil après suicide, vous pouvez trouver du soutien auprès de :

- l'asbl Un pass dans l'impasse — **Centre de prévention du suicide et d'accompagnement** — Solidaris réseau, disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au 0811 777 150
- **les Services de Santé Mentale de la Province de Namur**
- la ligne d'écoute accessible gratuitement, jour et nuit, tous les jours de l'année de **Télé-Accueil** au **107**

Si vous souhaitez de la documentation ou vous investir dans un projet de prévention du suicide, l'asbl Un pass dans l'impasse — Centre de référence info-suicide est à votre disposition au 081/777 878

La **Province de Namur** est active en matière de prévention du suicide :

- Le soutien de l'asbl Un pass dans l'impasse (Solidaris réseau) dans ses activités
- La formation des équipes PMS-PSE à la prévention du suicide et la promotion de la santé
- L'offre en matière de soin de santé mentale via les services de santé mentale provinciaux.



Plus d'informations ?

- Téléchargez la brochure « **Vous avez dit suicide ?** »
- Consultez le site internet **www.info-suicide.be** pour trouver des publications sur la thématique ainsi que l'agenda des différentes activités de prévention du suicide en Wallonie.
- **www.province.namur.be**
- **dsp.santementale@province.namur.be**