



METTRE EN ŒUVRE UNE CAMPAGNE EFFICACE DE SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Le suicide est un sujet complexe et délicat. Les histoires de décès par suicide ou de désespoir et les messages démoralisants peuvent dans certains cas aboutir à des taux de suicide plus grands, tandis que les récits de personnes ayant surmonté une telle crise peuvent entraîner une baisse des taux de suicide.

Tout comme une campagne de sensibilisation à la bonne santé cardiovasculaire met l'accent sur l'alimentation et l'exercice plutôt que sur les crises cardiaques, une campagne efficace de prévention du suicide doit être axée sur la promotion de la santé mentale et de la résilience, en encourageant les gens à demander de l'aide, en favorisant le dialogue au sein de la communauté et en réduisant la stigmatisation.

Lorsque vous devez aborder le sujet du suicide, ayez les stratégies suivantes en tête :



Efforcez-vous de

- ✓ Partager des histoires de rétablissement et de résilience
- ✓ Adapter votre message pour les besoins de votre auditoire spécifique
- ✓ Demander des conseils aux experts de la prévention du suicide
- ✓ Utiliser des images de personnes qui demandent de l'aide ou qui transmettent des messages d'espoir
- ✓ Mettre l'accent sur les renseignements utiles, p. ex. les traitements qui fonctionnent, les services disponibles et les stratégies d'adaptation
- ✓ Présenter le suicide comme une tragique exception



Évitez de

- ! Alarmer la population
- ! Mettre trop d'information au même endroit (p. ex. trop de publicités dans les stades ou sur les autobus ou à la télévision)
- ! Mettre l'accent sur des statistiques inquiétantes
- ! Laisser entendre que le suicide est un phénomène habituel et prévisible
- ! Utiliser des images stéréotypées, ou des images de personnes qui pleurent ou qui sont tristes, ou qui évoquent des moyens de se suicider
- ! Insinuer que le suicide découle de causes simples ou d'une cause unique
- ! Affirmer que le suicide est inévitable ou est la seule option

Comment diffuser votre message

- > Distribuer des prospectus, des affiches et du matériel d'information lors d'événements significatifs
- > Utiliser des créneaux médiatiques qui mettent l'accent sur la sensibilisation à la santé mentale
- > S'associer à des défenseurs de la santé mentale connus et à des intervenants communautaires réputés
- > Organiser des événements (notamment aux dates associées à la prévention du suicide à l'échelle nationale) :
 - Journée mondiale de prévention du suicide, le 10 septembre de chaque année. Télécharger les outils et ressources offerts par l'Association canadienne pour la prévention du suicide.
 - Journée internationale des survivants d'une perte par suicide, chaque année à la mi-novembre. Consulter la liste des documentaires de l'American Foundation for Suicide à utiliser pour organiser un événement.

Dr Sinyor, professeur agrégé au Département de psychiatrie du Sunnybrook Health Science Centre, Université de Toronto, a autorisé l'adaptation de la majeure partie de l'information incluse dans le présent document.

Utilisez votre téléphone intelligent pour scanner ce code à barres et consultez des exemples d'activités promotionnelles positives en matière de santé mentale



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Ensemble,
nous faisons une différence!

Un projet communautaire de prévention du suicide
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/enraciner-lespoir

Avec le financement de



Santé Health
Canada Canada