

Faire de la prévention du suicide une priorité au Québec

Un récent sondage nous dévoilait que le suicide était considéré comme « acceptable » par plus de 42 % des québécois. Or, cette situation sociale est inacceptable. Une analyse des mesures gouvernementales présentement mises en place s'impose. Une série de moyens visant à faire baisser le taux de suicide au Québec s'impose.

Depuis un bon nombre d'années, les statistiques sur le taux de suicide nous démontrent que le Québec se situe parmi les premiers rangs au monde. Le suicide est devenu, avec le cancer, le deuxième problème majeur de santé publique. Le Québec est la province canadienne où le taux de suicide est le plus élevé. Le suicide représente la première cause de mortalité chez les hommes âgés entre 20 et 44 ans. Nous devons agir.

Ici comme ailleurs, il existe de nombreux problèmes de santé publique et il est impossible pour les autorités d'en régler la totalité. Le suicide est lié à l'interaction complexe de plusieurs facteurs, y compris les troubles mentaux, la pauvreté, l'abus de drogues et d'alcool, l'isolement social, les pertes et les deuils, les difficultés relationnelles et les problèmes liés au travail. À la lumière des statistiques recueillies et des études menées, pouvons-nous faire le constat de l'ampleur de la situation et réaliser que le suicide représente un grave problème au Québec? Faut-il répéter que le suicide représente la mort, la fin de la vie?

Il est sans doute impossible d'éliminer tous les suicides, mais il est possible de réduire les décès en redonnant au Québec un plan d'action national qui coordonnerait les efforts sur des objectifs communs et ce, à différents niveaux: la prévention, l'intervention et la postvention. Dernièrement, une mesure intéressante a été mise en place. Il s'agit du programme Les Sentinelles qui permet à un pair d'identifier une personne à risque et de favoriser sa consultation. Il y a cependant plusieurs autres moyens qui sont absents et qui devraient être mis de l'avant afin de contribuer à une baisse du taux de suicide au Québec. Le plan est incomplet. Une stratégie québécoise en prévention du suicide est essentielle.

L'Association québécoise de prévention du suicide a effectué des recherches concernant certaines mesures adoptées dans différents pays du monde et qui pourraient être appliquées au Québec. Les pistes de prévention du suicide suivantes semblent prometteuses :

Restreindre l'accès aux moyens létaux. Lorsque l'accès à un moyen de s'enlever la vie n'est pas disponible, il est peu probable qu'un suicide impulsif se produise. La personne suicidaire peut avoir une chance de trouver de l'aide avant de trouver un moyen de s'enlever la vie. Un programme réalisé par le Centre de prévention du suicide de Chicoutimi montre que la restriction de l'accès à des moyens spécifiques pour se suicider, dans ce cas-ci, le retrait des armes ou leur mise en lieu sûr, diminue les taux de suicide. Le même principe s'applique à l'installation de barrières dans des lieux publics où se produisent un grand nombre de suicides, comme les barrières anti-suicide du pont

Jacques-Cartier. Nous devons effectuer l'identification de ces autres moyens létaux au Québec et agir en conséquence.

Les Sentinelles. La Stratégie d'action jeunesse 2006-2009 rendue publique le 29 mars 2006 par le gouvernement Charest incluse le déploiement de sentinelles dans les milieux de vie des jeunes afin de mieux lutter contre le suicide. Les sentinelles sont des personnes formées de façon à reconnaître les signes de détresse chez les jeunes et à les orienter vers les ressources appropriées. Bien que cette initiative soit louable, ce programme aurait avantage à être déployé dans d'autres milieux. Par exemple, les centres de détention, les lieux de travail ou les résidences pour aînés. Sachant que ce sont les 40-49 ans qui se suicident le plus (selon les données de 2002 du coroner), nous devrions également implanter le programme dans les milieux de travail.

Faire connaître la ligne 1 866 APPELLE. Le Québec s'est doté d'une ligne téléphonique provinciale, le 1 866 APPELLE, dédiée à la prévention du suicide. Plusieurs jeunes, plusieurs hommes et femmes et des familles y font appel. Ils sont 100 000 par année à le composer. Il faut investir suffisamment afin de faire connaître davantage cette ressource par le biais de la publicité et des relations publiques, au même titre que nous investissons dans les campagnes contre le jeu pathologique et l'alcool au volant. Le 1 866 APPELLE ainsi que les Centres de prévention du suicide situés dans toutes les régions du Québec, les organismes d'aide publics et communautaires sont des outils essentiels à la prévention du suicide et nous souhaitons que la population soit informée de leur existence pour éviter que d'autres drames se produisent.

Aide intensif aux personnes à haut risque. Les personnes qui font des tentatives de suicide présentent un risque accru de récurrences. Il existe une initiative norvégienne mettant l'accent sur le suivi des personnes à leur sortie de l'hôpital à la suite d'un traitement pour tentative de suicide. Il semble qu'un réseau intégré de traitements soit efficace dans la réduction de tentatives de suicide futures. On doit développer de nouveaux programmes au Québec qui tiennent compte du suivi et de l'aide aux patients suicidaires. Et cela, aussi bien immédiatement après une tentative qu'à plus long terme et en impliquant la coordination entre divers milieux hospitaliers et une grande variété d'organismes communautaires et d'intervenants.

Il est certainement très difficile et même impossible de répondre à la question : qu'est-ce qui fait qu'au Québec on se suicide plus qu'ailleurs? Cependant, nous pouvons certainement répondre à : que devons-nous faire pour que le taux de suicide soit à la baisse?