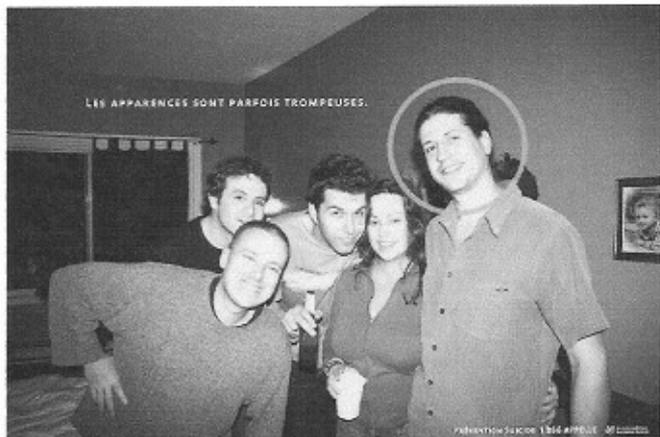


# INFO RDS

Le bulletin d'information du réseau régional  
des déléguées et délégués sociaux

janvier-février 2006

## Semaine de prévention du suicide 2006



C'est avec cette image et cette phrase, « Les apparences sont parfois trompeuses », que se déroule, cette année, la semaine de prévention du suicide du 5 au 11 février prochain.

Cette semaine est là pour nous rappeler qu'il faut tous travailler ensemble pour prévenir ce phénomène. Encore une fois, il s'agit d'un bon moment pour organiser une activité sur cette thématique dans vos milieux de travail. Si vous avez besoin d'un coup de main ou de matériel, appelez-moi.

De plus, je participe à une journée conférence donnée par le Centre de prévention de Québec. Cette activité se tiendra le 7 février au pavillon Desjardins de l'Université Laval. Si vous désirez participer à cet événement, n'hésitez pas à me contacter pour plus de détails.

Vous trouverez également à la page suivante un texte concernant les proches de personnes suicidaires.

Steeve

## Formation de base

Les prochaines sessions sont prévues aux dates suivantes: 15-16-17 mars 2006 et 31 mai-1er-2 juin 2006, l'horaire est de 8h30 à 16h30. Les sessions se déroulent à l'édifice FTQ à Québec. Les frais sont de 75\$ par personne pour une section locale affiliée au Conseil régional FTQ et le double pour les non-affiliées.

Si vous connaissez de vos consoeurs et confrères de travail intéressés, informez-les.  
*Les exécutifs locaux sont spécialement invités.*

Steeve

## Bienvenue dans le réseau

Depuis le 11 novembre dernier, le réseau compte maintenant 4 nouvelles déléguées sociales et 4 nouveaux délégués sociaux. Nous leur souhaitons la bienvenue et longue vie dans le réseau.

## Conférence du réseau 2006 « Témoigner de la vie »

C'est par ce thème que se déroulera la conférence cette année, les 27 et 28 avril prochain. Le comité organisateur a débuté le travail pour l'élaboration de cette activité pour vous. Surveillez la prochaine parution du bulletin pour plus de détails.

Le texte qui suit provient du site internet de l'Association québécoise de prévention du suicide à l'adresse : [www.aqps.info](http://www.aqps.info)

### **Les proches des personnes suicidaires**

Les personnes suicidaires cherchent d'abord dans leur entourage le soutien et l'aide dont elles ont besoin. L'entourage des personnes suicidaires se sent souvent démuni face aux idéations, aux propos et aux gestes suicidaires de leur proche. Il est donc important de leur donner des outils pour pouvoir soutenir adéquatement la personne en besoin, l'orienter vers les ressources appropriées et éviter la désorganisation du réseau naturel.

Au Québec seulement, l'AQPS dans son mémoire *La prévention du suicide: vers un modèle intégré de services* (1990), estime à environ 700 000 le nombre de personnes touchées à chaque année par le suicide. De ce nombre, 530 000 seraient des proches de personnes suicidaires.

Dans le domaine de la prévention du suicide, on leur attribue un rôle d'agent de liaison entre la personne suicidaire et l'aide qu'elle peut recevoir de sa communauté (dépistage, intervention et référence).

Mais attention! On prend souvent pour acquis que le proche qui contacte une ressource extérieure est disponible et capable d'aider la personne suicidaire.

### **Les besoins des proches de la personne suicidaire**

Les proches de la personne suicidaire sont souvent démunis devant la situation problématique et attendent d'être à la limite de leurs capacités avant de demander de l'aide. La motivation première qui les pousse à aller chercher du soutien, c'est de « **Savoir quoi faire et comment le faire** ».

Les proches de la personne suicidaire ont besoin d'être soutenus dans ce que cette crise leur fait vivre (sentiment d'impuissance, de colère, de tristesse, de culpabilité, de peur, etc.) et aidés pour identifier leurs disponibilités et leurs limites dans le soutien et l'aide qu'ils peuvent apporter à la personne suicidaire.

### **Le soutien aux proches de personnes suicidaires**

- En premier lieu, laissez-les parler de ce qu'elles vivent et exprimer leurs sentiments face à la situation (colère, peur, culpabilité);
- Vérifiez si eux-mêmes pensent au suicide. Si oui, intervenez auprès d'eux sur la crise suicidaire et voyez qui d'autre pourrait aider la personne suicidaire concernée;
- Cherchez qui sont les autres personnes impliquées (réseau) et comment elles pourraient apporter leur aide;
- Cherchez comment elles peuvent aider la personne suicidaire, en identifiant toutefois ses limites et ses capacités;
- Cherchez avec elle où trouver l'appui et le soutien pour elle-même;
- Invitez-les à ne pas garder le « secret »;
- Offrez un soutien continu au proche.

N'oublions pas que les proches demandent de l'aide parce qu'ils ont besoin de verbaliser leur vécu difficile et d'être supportés quant à l'attitude et aux comportements à adopter face à la personne suicidaire.

Il faudra donc toujours être attentif à leur désir et à leur capacité d'agir, et leur apporter une aide qui tienne compte de leurs disponibilités et de leurs limites.

## Les Canadiens boivent davantage et l'alcool tue plus que les drogues

Les Canadiens boivent davantage et la proportion de décès reliés à l'alcool est beaucoup plus élevée que dans les cas d'abus de drogue, indique une nouvelle étude.

Des statistiques révèlent que la consommation d'alcool a augmenté de 13 pour cent depuis 1997, au Canada, a affirmé le co-auteur d'une recherche sur la dépendance.

« Chaque année, près de 5 000 Canadiens meurent prématurément à cause des effets de l'alcool, ce qui est cinq fois plus que pour toutes les drogues illégales réunies », a déclaré Tim Stockwell, qui a contribué à cette recherche sur les habitudes de consommation à risque concernant l'alcool, au Canada ainsi qu'en Colombie-Britannique.

« La consommation d'alcool est en augmentation au Canada, a-t-il poursuivi en citant des données de Statistique Canada pour la période de 1994 à 1997. Il s'agit d'un problème sérieux qui suscite peu d'intérêt comparativement aux drogues illicites. »

Les chercheurs ont utilisé des questions posées en 2004 dans une étude sur la dépendance et ils se sont concentrés sur un angle principal: dans quelle mesure l'augmentation de la consommation d'alcool se produit-elle à l'intérieur des limites où le risque est peu élevé, selon les autorités de santé publique ?

L'étude a porté sur 14 000 Canadiens, dont 3 000 résidents de la Colombie-Britannique.

Les paramètres utilisés pour l'étude ont été élaborés par le Centre de toxicomanie et de santé mentale de l'Ontario.

Selon les chercheurs, les paramètres déterminant la consommation d'alcool à faible risque, définis par le centre ontarien, sont conservateurs.

La consommation d'alcool à faible risque se situe en deçà de deux consommations par jour pour les hommes et les femmes. Sur une base hebdomadaire, cette limite est de neuf consommations pour les femmes et de 14 consommations pour les hommes.

Les chiffres obtenus par l'étude indiquent que 73 pour cent de tout l'alcool consommé excède les paramètres déterminant un faible niveau de risque pour la santé.

Plus de 90 pour cent de l'alcool consommé par des jeunes hommes âgés de 15 à 24 ans dépassaient ces limites; plus de 85 pour cent de l'alcool consommé par les femmes en général excédaient les mêmes paramètres.

### Retour sur la journée d'activités du 22 novembre

Cette journée fut couronnée de succès. Un total de 26 déléguées et délégués sociaux étaient présents, de même que 11 représentants provenant de 6 centres de thérapie de la région de Québec.

Une période d'échanges entre les DS et les intervenants des centres de thérapie a débuté la journée. Par la suite, mesdames Marie-France Maranda et Marie-Josée DeMontigny sont venues présenter les résultats de leur étude portant sur l'intégration socioprofessionnelle des toxicomanes.

Un buffet attendait les participants et après, une période d'échanges des plus enrichissantes a terminé cette journée d'activité. Les personnes ont pu donner leurs impressions sur ce qu'elles avaient entendue durant l'avant-midi. De plus, lors des discussions, l'idée de créer un forum de discussion sur internet a émergé. Cette idée est maintenant devenue réalité ( voir la rubrique suivante).

Enfin, nous avons aussi discuté de jurisprudence et de clauses de conventions collectives.

Un gros merci aux personnes présentes.

### Pour les internautes

Voici l'adresse du forum d'échanges pour les DS créée suite à la journée du 22 novembre dernier par Sylvain Lampron du SITBCTM 480.

Allez-y, inscrivez-vous et échangez avec nous...

<http://155328.aceboard.net/>

### Formation complémentaire «cancer et maladie incurable»

*Malheureusement, étant donné le manque d'inscriptions, cette formation est annulée.*

### Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel [rdscrqca@videotron.ca](mailto:rdscrqca@videotron.ca)

(correspondance confidentielle)

-téléavertisseur numérique : 418-861-0281

### Retour sur la campagne des Paniers de Noël 2005

Les quelques 54 adultes (12 ans et plus) et 23 enfants tiennent à dire un gros **MERCI** à tous celles et ceux qui ont participé de près ou de loin au succès de la campagne de cette année.

Au total 23 paniers de provisions furent remis à des membres de syndicats affiliés de nos régions.

À l'an prochain !

### À venir au réseau

- Janvier » **ANNULÉE** 25 : formation complémentaire *Cancer maladie incurable*
- Février » 7 : Journée conférences du Centre de prévention du suicide à L'Université Laval
- Mars » 15-16-17 : formation de base ds
- Avril » 27 - 28 : Conférence du réseau
- Juin » 31 mai-1-2 : formation de base ds