

Bulletin d'information de la prévention du suicide au Nouveau-Brunswick

Volume 8, automne 2013



MESSAGE DU MINISTRE DE LA SANTÉ

Nous savons que la participation de la collectivité est indispensable au succès des efforts de prévention du suicide.

Au Nouveau-Brunswick, nous travaillons à l'échelle provinciale et locale à améliorer la santé mentale, qui constitue le fondement d'une vie saine et productive, ainsi qu'à déstigmatiser la maladie mentale de sorte que les gens se sentent à l'aise d'aller chercher l'aide dont ils ont besoin.

Une bonne part de ce travail communautaire découle des stratégies exposées dans le *Plan d'action pour la santé mentale au Nouveau-Brunswick 2011-2018*, qui met le patient au cœur des soins en restructurant le système pour qu'il réponde davantage aux besoins de la personne et de la collectivité et qu'il offre un meilleur accès aux services spécialisés.

Soulignons, par exemple, l'excellent travail de nos comités et de nos coordonnateurs régionaux en prévention du suicide. Nous devons à ces comités une variété d'initiatives axées sur la prévention du suicide et l'augmentation de la résilience partout dans la province. Parmi ces activités figurent des rassemblements communautaires régionaux, divers ateliers sur les aptitudes psychologiques, la prévention du suicide et les initiatives au profit des survivants de même que des activités de sensibilisation à la prévention du suicide dans les écoles, sur les lieux de travail et dans les groupes communautaires.

On continue également à proposer la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST) aux personnes qui souhaitent se sentir plus à l'aise et gagner en assurance et en compétence pour aider à prévenir un risque de suicide imminent. Le Programme de prévention du suicide du Nouveau-Brunswick offre toujours la formation ASIST notamment aux travailleurs de première ligne en santé mentale et en traitement des dépendances, au personnel infirmier, aux conseillers scolaires, aux travailleurs sociaux, aux psychologues et aux agents de police.

Autre outil important : le programme SafeTALK, qui prépare tout citoyen de 15 ans et plus à reconnaître les personnes habitées par des pensées suicidaires et à les mettre en contact avec des ressources d'intervention d'urgence en matière de suicide. Le Programme de prévention du suicide du Nouveau-Brunswick a financé la formation de 20 nouveaux formateurs SafeTALK de partout dans la province depuis le printemps 2013. Ces formateurs conjugueront leurs efforts pour former les familles, les amis et les collègues à mieux repérer les membres de leur collectivité peut-être assaillis par des sentiments de désespoir et des pensées suicidaires.

Par ailleurs, le gouvernement provincial a lancé dernièrement une campagne de marketing intégré qui s'adresse aux Néo-Brunswickois aux prises avec des problèmes de dépendance et de santé mentale. Le thème de la campagne, « Même dans les moments les plus sombres, il y a toujours... de l'espoir. », exhorte à l'espoir et fait valoir que la guérison est possible. On a distribué des affiches à l'échelle de la province et on a publié des annonces dans les journaux.

Voilà quelques exemples seulement du travail de prévention remarquable entrepris en matière de prévention du suicide dans la province. Ceux et celles qui participent à ces efforts peuvent en être fiers. Quant à moi, je suis très fier, à titre de ministre, des progrès qui se poursuivent autour de cet enjeu et je salue tous les experts, les travailleurs de première

DANS CE NUMÉRO :

Le suicide au Nouveau-Brunswick.....2

Comités communautaires de prévention du suicide..... 3

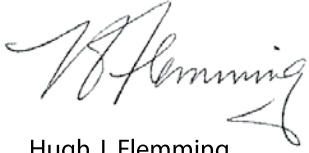
Prévention du suicide..... 4

Rapports annuels des comités communautaires de prévention du suicide..... 5

ligne et les divers membres de la collectivité engagés dans la prévention du suicide.

Le gouvernement est déterminé à appliquer des stratégies de prévention du suicide et à offrir aux Néo-Brunswickois l'accès aux services de santé mentale dont ils ont besoin pour se bâtir une vie saine et libre de pensées suicidaires. En matière de santé mentale et de prévention du suicide, nous sommes tous des intervenants clés.

Continuons à travailler ensemble pour améliorer les choses.



Hugh J. Flemming
Ministre de la Santé

LE PROGRAMME DE PRÉVENTION DU SUICIDE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

En 1989, le gouvernement du Nouveau-Brunswick a créé un comité provincial de prévention du suicide. Le comité a pour mandat de conseiller les services de santé mentale sur les stratégies à élaborer, à mettre en oeuvre ou à réviser. Il a également un mandat de liaison et de coordination provinciale afin d'élaborer une approche globale commune.

Le service de santé mentale du Nouveau-Brunswick reconnaît trois principes fondamentaux :

- le Nouveau-Brunswick a la responsabilité d'offrir des solutions de rechange aux comportements suicidaires pour mettre fin à la souffrance psychologique ou physique;
- le suicide est un problème social;
- les causes de ce phénomène sont multiples.

Le Programme de prévention du suicide du Nouveau-Brunswick mobilise des organismes et des personnes qui travaillent à l'échelle provinciale et régionale. Le but du programme est de diminuer le taux de suicide au Nouveau-Brunswick.

À l'échelle régionale, quinze comités communautaires de prévention du suicide sont en place dans l'ensemble du Nouveau-Brunswick (comprend un groupe de travail sur la prévention du suicide des Premières nations. Le groupe est composé d'un représentant de chacune des quinze communautés des Premières nations du Nouveau-Brunswick). Ces derniers sont appuyés par divers sous-comités travaillant sur des projets. Les comités communautaires fournissent aux régies régionales de la santé, au Comité provincial de prévention du suicide et au Programme de prévention du suicide du ministère de la Santé des conseils sur les actions

requis pour atteindre les objectifs du programme. Ils collaborent aussi avec d'autres organismes régionaux dans le but de coordonner les efforts déployés dans ce domaine.

MODÈLE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Le Programme de prévention du suicide du Nouveau-Brunswick est fondé sur le modèle écologique de théorie de systèmes. Le modèle indique une série de réseaux sociaux et interpersonnels qui agissent l'un sur l'autre avec des individus. Les réseaux incluent la famille, les pairs, l'école, le lieu de travail, la communauté, la culture, la société et l'environnement. Le programme identifie trois composantes :

Prévention

Les activités de prévention sont exécutées dans toute la province au moyen de campagnes de promotion de la santé, d'éducation et de sensibilisation du public sur la nature et la fréquence du suicide, les facteurs de risque courants et les services disponibles. La prévention du suicide s'efforce d'utiliser et de renforcer les réseaux naturels dans les collectivités.

Intervention

L'intervention se concentre sur la restauration des capacités personnelles de résilience et d'adaptation en fournissant le soutien nécessaire et en désamorçant les conséquences immédiates des crises intenses. L'intervention en cas de crise est une forme de traitement aigu qui va de l'évaluation au suivi en passant par le traitement. Des soins de durée moyenne et de longue durée sont disponibles si nécessaire.

Postvention

Après un suicide, les fournisseurs de soins de santé veillent à ce que des services de soutien appropriés soient disponibles. Un examen post suicide officiel est entrepris pour explorer les possibilités d'améliorer la coordination et la prestation des services.

Formation et programmes

Le Programme de prévention du suicide adopte et promouvoit les programmes de prévention et d'intervention du suicide de l'organisme LivingWorks Education Inc. Les programmes offerts présentement au Nouveau-Brunswick sont la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST), le programme Mise au point du programme ASIST (ASIST Tune UP), safeTALK, et suicideCARE.

Pendant la dernière année, 13 nouveaux formateurs ASIST furent entraînés. Nos formateurs du Nouveau-Brunswick ont offerts plus de 90 formations ASIST avec 1682 participants. Parmi ces 90 sessions, 18 sessions furent offertes en français et 72 en anglais. Aujourd'hui, nous comptons au-delà de 67 formateurs d'ASIST actifs et 12 formateurs safeTALK. Nos formateurs du programme safeTALK ont offert 12 sessions de formation (10 en anglais et 2 en français) à un total de 189 participants. Le programme le plus récent implanté au Nouveau-Brunswick est le suicideCARE offrant des sessions depuis 2009. Nous prévoyons offrir un stage de formation pour de nouveaux formateurs; ce programme est présentement en phase de planification.

Depuis 1986, les formateurs au Nouveau-Brunswick ont offert plus de 1048 formations ASIST à un total de 23 044 participants.

Projets spéciaux

Une nouvelle campagne de promotion ayant pour thème « Même dans les moments les plus sombres, il y a toujours...de l'espoir » a été lancée cette année. Cette campagne vise à tendre la main à tous les résidents du Nouveau-Brunswick qui ont des problèmes de dépendance ou de santé mentale. L'obscurité des images sert à refléter le désarroi que peut ressentir une personne qui souffre d'un problème de dépendance ou de santé mentale. L'idée d'espoir est mise en évidence dans cette campagne et a pour objectif de compléter la philosophie de rétablissement qui est peu à peu répandue au Nouveau-Brunswick. Les personnes ayant une expérience vécue à qui l'on a présenté la campagne ont donné une rétroaction positive et ont indiqué qu'elle avait touché une corde sensible chez eux.

Plans pour l'année à venir

Au cours de la prochaine année, nous continuerons à travailler à l'élaboration de stratégies afin d'aller à la rencontre des personnes vivant de grands moments de désespoir. Nous veillerons à promouvoir et à encourager la prestation d'autres programmes de formation en intervention (safeTALK, ASIST, suicideCARE) et appuierons la tenue d'une assemblée annuelle pour les formateurs. Nous organiserons une campagne de sensibilisation du public pendant le Mois de la prévention du suicide et poursuivrons l'élaboration de la phase II de la campagne « Même dans les moments les plus sombres, il y a toujours...de l'espoir ». Par ailleurs, nous consoliderons les partenariats avec les autres ministères et veillerons à la création de nouveaux documents promotionnels, entre autres.

Partenariats

Nous aimerions remercier tous nos partenaires et les bénévoles pour leur engagement, leur partenariat et leur collaboration. Un merci spécial aux coordonnateurs des comités communautaires de prévention du suicide ainsi que tous les membres communautaires de ces comités.

Continuez votre beau travail !

COMITÉS COMMUNAUTAIRES DE PRÉVENTION DU SUICIDE

But : Élaborer des stratégies communautaires qui aideront à la prévention du suicide.

Principes directeurs du Programme de prévention du suicide au Nouveau-Brunswick :

- Le suicide est reconnu comme un problème social dont les causes sont multiples.
- Il existe une responsabilité de fournir un soutien psychosocial ou psychologique, interpersonnel et physique à ceux et celles qui souffrent.
- Les ressources et les services pour aider les personnes vulnérables doivent être disponibles et accessibles.

ZONE 1

Moncton.....	856-2444
Richibucto.....	523-7620

ZONE 2

Saint John.....	658-3737
Sussex.....	432-2090
St Stephen.....	466-7380

ZONE 3

Fredericton/Harvey.....	453-2132
Woodstock.....	325-4419

ZONE 4

Grand-Sault.....	475-2440
Saint-Quentin/Kedgwick.....	284-3431
Edmundston.....	735-2070

ZONE 5

Campbellton.....	789-2440
------------------	----------

ZONE 6

Caraquet.....	726-2030
Bathurst.....	547-2110

ZONE 7

Miramichi.....	778-6111
----------------	----------

Dans la prochaine section, vous y trouverez les rapports d'activités annuels de ces comités pour la dernière année.

Certains signes d'avertissement

La personne :

- est dépressive;
- s'isole progressivement;
- donne ses biens les plus chers;
- éprouve des difficultés à l'école ou au travail;
- affirme vouloir mourir;
- adopte un comportement agressif;
- prend des risques inutiles;
- menace de se suicider;
- est tout à coup heureuse sans raison à la suite d'une longue dépression;
- consomme de l'alcool ou des drogues de façon abusive.

La présence de plus d'un de ces signes avant-coureurs pourrait signifier que cette personne a besoin d'aide. Notez depuis combien de temps ces signes se manifestent; comment la personne réagit relativement aux problèmes qu'elle doit envisager dans sa vie et combien de signes se manifestent simultanément.

Comment aider une personne déprimée ou suicidaire

- Demeurez calme;
- prenez-la au sérieux;
- écoutez attentivement la personne;
- ne portez pas jugement;
- demandez-lui si elle a déjà été malheureuse pendant de longues périodes et rassurez-la en lui disant que les choses vont changer;
- soyez tout particulièrement inquiet si la personne consomme de l'alcool ou des drogues de façon abusive car son jugement pourrait être compromis;
- demandez-lui si elle songe au suicide;
- donnez-lui le numéro d'un service d'aide et assurez-vous qu'elle fasse l'appel;
- restez avec la personne;
- si la personne est suicidaire et refuse de l'aide, dites-le à un professionnel qui peut l'aider aussitôt que possible.

Que dire à une personne en détresse



- « Je suis là pour toi; ne lâche pas! »
- « Je veux savoir ce qui te préoccupe. »
- « Tu es important pour moi. »
- « Parlons et essayons d'améliorer les choses pour toi. »
- « C'est difficile en ce moment, mais ça va aller mieux. Tiens bon. Je vais t'aider. »
- « Ça me ferait beaucoup de peine si tu te faisais mal. Je ne veux pas que tu meures. »
- « Si je ne peux pas t'aider, je peux trouver quelqu'un qui pourra. »

Évitez

- d'ignorer ou abaisser la personne;
- de changer de sujet;
- d'essayer de régler la situation par vous-même si la personne ne réagit pas à vos efforts en vue de l'aider;
- de suggérer des drogues ou de l'alcool comme solution.

L'alcool ou les drogues contribuent fréquemment au suicide. Soyez très attentif si la personne consomme des

drogues ou de l'alcool pour régler ses problèmes.

Pour obtenir de l'aide, contactez

- un membre de la communauté en qui vous avez confiance;
- un médecin de famille;
- Télé-Soins 811;
- la ligne d'aide Chimo 1 800 667-5005;
- la ligne Jeunesse j'écoute 1 800 668-6868;
- les Services de santé mentale ambulatoires;
- le centre de santé mentale communautaire de votre région;
- le service d'urgence de l'hôpital le plus près;
- 9-1-1 en cas d'urgence

Rappelez-vous - Si vous êtes inquiet qu'une personne ait des pensées suicidaires, écoutez-la attentivement, restez avec elle et obtenez de l'aide d'un professionnel dès que possible.

Vous ne pouvez être responsable de la vie d'une autre personne - cette décision lui revient. Toutefois, vous pouvez aider la personne à trouver d'autres solutions pour régler ses problèmes ou atténuer sa douleur.



Votre guide en cas du suicide d'une personne chère

Le deuil parlons-en

Comité de prévention du suicide d'Albert-Westmorland

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 1

Le comité s'est rencontré six fois durant l'année et compte 11 membres actifs. Trois bénévoles offrent leur temps pour nous aider avec nos activités.

Nous avons quatre groupes de travail qui ont accompli les activités suivantes durant la dernière année.

Groupe de travail pour la Journée mondiale de la prévention du suicide le 10 septembre

Deux kiosques ont eu lieu pour les rentrées scolaires à l'Université de Moncton, et l'Université de Mount Allison de Sackville.

Une soirée sur l'intimidation intitulée « Bâtir la résilience face à l'intimidation » avec des kiosques d'information, et un panel eut lieu en communauté. Une centaine de personnes y ont participé.

Groupe de travail pour la Journée internationale des survivants le 17 novembre

Pour une 2e année consécutive, cette journée a connu du succès. Vingt-six individus ont vécu des moments précieux au Parc Rotary de Moncton pour s'entraider.

Groupe de travail pour la Marche pour la vie le 2 février

Pour une 3e année, cette activité fait partie de la programmation du carnaval d'hiver de Dieppe. Plus de 125 personnes ont participé pour célébrer la vie en mémoire de proches suicidés. Merci à la ville de Dieppe pour leur précieuse collaboration.

Groupe de travail pour la promotion, le matériel et le recrutement

Nos cartes vertes avec numéros d'urgence ont été réimprimées pour distribution, car ils sont toujours en grande demande par divers membres, groupes et agences de notre communauté. Le comité se prépare pour réimprimer une version mise à jour de l'Arbre des services.

À l'automne 2013, une campagne de recrutement aura lieu afin de recruter de nouveaux membres pour le comité principal, les groupes de travail et autres activités du comité.

Un kiosque d'information est toujours présent aux activités organisées et nous en avons fait deux autres en mai pour un total de sept kiosques.

Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide – ASIST

Trois séances de formation ASIST communautaires ont été organisées; une en anglais et deux en français pour un total de 78 participants. Plusieurs autres séances fermées ont lieu dans le grand Moncton au courant de l'année.

Autre

Deux autres groupes de travail sont en voie de développement. Le premier regroupant les formateurs ASIST et safeTALK des comtés Albert, Westmorland et Kent, et un deuxième qui va étudier la possibilité de recommencer un groupe pour endeuillés par suicide.

Nous sommes heureux d'accueillir de nouveaux formateurs pour le programme safeTALK dans notre région. Nous espérons ajouter ce programme au répertoire d'activités offertes par notre comité.

Nous remercions sincèrement tous les médias locaux qui se sont présentés à toutes nos activités.

Un merci spécial à tous les membres actuels et anciens du comité de prévention du suicide d'Albert et Westmorland et à nos organismes qui nous permettent de continuer notre engagement à prémunir nos communautés contre le suicide.

Murielle Doucet,
Coordinatrice régionale du Comité de prévention du suicide d'Albert et Westmorland.

Comité de prévention du suicide Kent

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 1

Notre comité a connu une année positive et productive grâce à une campagne de sensibilisation communautaire, l'ajout de nouvelles recrues, des séances de formation et un mois de février très occupé.

Au début de l'année, six nouveaux membres au parcours éclectique se sont joints à notre comité, lui apportant ainsi une nouvelle énergie et l'aidant à réaliser plus efficacement sa mission qui consiste à sauver des vies.

En tant que comité, nous avons, au début de l'automne, reconnu la nécessité de diffuser à la population de notre région de l'information cruciale sur la prévention du suicide et les ressources disponibles. Nous avons convenu de préparer une brochure, et 20 000 copies de cette brochure ont été envoyées à tous les résidents du comté de Kent.

Lors de la Journée mondiale de prévention du suicide (le 10 septembre), nous avons demandé aux prêtres de la localité de faire brûler des lampions durant leur sermon en reconnaissance des êtres chers morts par suicide.

Mois de la prévention du suicide

Durant la séance de remue-méninges, nous nous sommes mis d'accord sur les idées suivantes :

- création d'une page dans un média social visant à promouvoir la vie, ce qui nous permettra de joindre un plus grand nombre de personnes;
- tenue de kiosques présentant de l'information variée dans deux centres commerciaux et trois écoles secondaires de la région;
- publication dans les journaux locaux d'information sur les signes et les symptômes des tendances suicidaires et les ressources offertes;
- diffusion d'annonces à la radio locale sur la préservation de la vie durant le mois de février;
- affichage d'information sur le deuil et les ressources locales dans un salon funéraire local;
- affichage d'information sur la prévention du suicide et les ressources connexes dans tous les bulletins des églises locales;
- demande aux prêtres de mentionner le mois de prévention du suicide et d'encourager les gens à tirer parti des ressources locales;
- distribution d'affiches (Même dans les moments les plus sombres, il y a toujours... de l'espoir) dans les bars, les arénas, les commerces, les salons funéraires, les banques, etc.;

- parution d'un article dans le journal Coffee News qui se trouve dans tous les restaurants de Shediac du comté de Kent.

Tous nos objectifs du mois de février ont été atteints haut la main.

Formation

Un membre de notre comité a assisté à la formation de deux jours ayant pour titre Changeons les mentalités offerte par l'Association canadienne pour la santé mentale afin de parfaire ses connaissances sur les problèmes de santé mentale. Il a ensuite partagé l'information reçue avec ses collègues du détachement local de la GRC.

Trois membres du comité prendront part à la formation de deux jours sur SafeTALK les 22 et 23 mai 2013. Par la suite, ces séances de formation seront offertes dans le comté de Kent.

Je souhaite profiter de cette occasion pour remercier tous les membres du comité très dévoués et passionnés qui travaillent sans relâche à prévenir le suicide dans cette région.

Nicole Belliveau
Coordinatrice régionale, Comité de prévention du suicide de Kent

Comité de prévention du suicide du comté de Charlotte

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 2

Événements spéciaux

Campagne Link to Life : 16 au 30 novembre

Nous avons mis à la disposition du public des affiches, des cartes du programme Le Maillon et des macarons (5 000) dans 21 points de distribution de sept villes du comté de Charlotte. Pour attirer l'attention sur la campagne, nous avons accroché des rubans verts aux poteaux des rues principales de ces sept endroits. Nous avons fait connaître les séances d'information sur SafeTALK et CHIMO en faisant appel aux journaux, à la radio, aux courriels et à des affiches. Les 10 000 nouvelles cartes du programme Le Maillon sont une nouvelle version de nos anciennes cartes de ressources pour les adultes. Les cartes sont vertes et affichent un nouveau logo.

Forum pour hommes

Il s'agissait du dernier de la série. Les participants semblaient reconnaissants d'avoir eu la possibilité de trouver et de partager des idées sur la façon d'encourager les hommes à demander de l'aide.

Mois de la prévention du suicide

Give a Day Get Away

Pour la troisième année, nous avons organisé ce concours dans le cadre duquel les participants font cinq heures de bénévolat dans leur collectivité. Cet événement a été annoncé dans les journaux et à la radio. Après quelques semaines, on a procédé au tirage d'un gagnant. Le prix comprenait une fin de semaine à l'hôtel Delta de Saint John, ainsi que des billets pour aller à un match de hockey et au musée, en plus d'un prix en argent comptant. Le nombre de participants augmenté, passant de 80 à 107 cette année.

Cet événement encourage la pratique du bénévolat et la création de réseaux communautaires.

Programme Le Maillon pour les adolescents

Des cartes ont été distribuées aux nouveaux élèves, et un aperçu

du programme a été présenté aux nouveaux enseignants et conseillers.

Dons

Programme Finissants sans accident
Programme WITS
Conférence de l'Alliance gai-hétéro

Présentations

Le coordonnateur régional de la prévention du suicide a offert trois ateliers ASIST, six séances d'information sur SafeTALK et onze séances d'information sur le programme sensibilisation à la prévention du suicide Reaching Out aux élèves de 11e et de 12e année.
Nous avons deux nouveaux animateurs d'ateliers ASIST dans notre région.

Promotion

Des affiches ont été distribuées en février durant le Mois de prévention du suicide. Les journaux locaux ont publié des annonces sur les séances de sensibilisation au suicide offertes sur demande.
Un supplément annuel sur le mieux-être dans le journal local contenait de l'information sur le comité de prévention du suicide et les cartes Le Maillon.
Les restaurants de l'est et de l'ouest du comté de Charlotte ont reçu 50 000 napperons portant une annonce illustrée et des numéros de téléphone afin d'encourager les gens à demander de l'aide en cas de besoin.

Réunions

Des rencontres mensuelles ont eu lieu. En raison du contrat que nous avons conclu avec Momentum Conferencing, un plus grand nombre de membres peuvent y assister par téléconférence.
La coordonnatrice régionale du Comité de prévention du suicide a assisté à la réunion des coordonnateurs provinciaux de la prévention du suicide et à l'assemblée générale annuelle.

Nous remercions sincèrement tous les membres du comité de prévention du suicide qui travaillent à accroître la sensibilisation à l'égard du suicide et du bien-être mental dans nos collectivités.

Rosslyn Allen
Coordonnatrice régionale, Comité de prévention du suicide du comté de Charlotte

Comité de prévention du suicide de Sussex et des communautés environnantes Rapport annuel 2012-2013 – Zone 2

Le Comité de prévention du suicide de Sussex a connu une année de transition. Nous sommes dévoués à informer et à sensibiliser les gens en matière de prévention du suicide et à mettre l'accent sur la promotion de la vie.

Activités et événements principaux :

- Séance de planification stratégique pour une nouvelle vision ainsi que de nouveaux programmes et services.
- Nous avons élu un président, un vice-président, un trésorier et un secrétaire.
- Nous avons accordé beaucoup d'importance au recrutement de nouveaux membres, et ces efforts sont toujours en cours.
- Programme Le Maillon

- Séances d'information
- Campagne éclair de sensibilisation
- Campagne de sensibilisation à la prévention du suicide (février)
- Paniers du programme Le Maillon placés dans les écoles pour des tirages
- Mois de la prévention du suicide
 - Présentation communautaire
 - Des paniers pour des tirages GRATUITS ont été placés dans la collectivité (dans deux pharmacies Shoppers, une clinique de santé mentale, un Pizza Delight et une bibliothèque).
 - Atelier sur ASIST (prévu en février, mais a été tenu en avril en raison de deux tempêtes)
 - Articles publiés dans le journal local
- ASIST
 - Huit participants ont suivi le cours de recyclage sur ASIST offert en novembre.
- Projets spéciaux
 - Fonds de bourses d'études

Lorraine Pollock
Coordonnatrice régionale, Comité de prévention du suicide de Sussex

Comité de prévention du suicide de Saint John Rapport annuel 2012-2013 – Zone 2

Le Comité de prévention du suicide – Saint John est intervenu dans cinq secteurs :

- Éducation
- Sensibilisation
- Extension des services dans la collectivité
- Partenariat communautaire
- Gestion des opérations

Le Comité a cherché à sensibiliser la population à la question du suicide et à ses répercussions sur les survivants et la collectivité et, ce faisant, à stimuler les compétences communautaires dans le dépistage précoce des personnes à risque et la prévention du suicide.

Éducation

Cette année, le comité a parrainé deux ateliers au Centre communautaire francophone : « Le suicide chez les hommes » et « Autopsie psychologique ». Le premier s'adressait au grand public, plus particulièrement aux hommes, et présentait un aperçu des moyens de prévention du suicide et, à défaut, les ressources offertes pour venir en aide aux survivants. Une trentaine de personnes ont participé à cet atelier.

L'atelier sur l'autopsie psychologique s'adressait aux cliniciens. Les vingt-cinq participants ont été initiés aux processus à suivre pour procéder à une telle autopsie, justifiant son utilisation dans la conception d'un programme de prévention pour les personnes

sujettes à l'automutilation. Les échanges ont porté sur plusieurs études de cas. Il était convenu que les cliniciens étaient familiarisés avec le processus d'examen des « événements sentinelles » du réseau de santé Horizon.

Le comité a parrainé deux ateliers de Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST) en 2012; un atelier a déjà été parrainé en 2013 et un second est prévu pour l'automne prochain (date à déterminer). Nous avons également entrepris de parrainer un atelier Tune Up ASIST comportant quatre séances d'une demi-journée en mars, plus quatre séances d'une demi-journée pour les ateliers des 19 et 20 septembre 2013.

Le comité collabore à l'heure actuelle avec le Comité de la santé et la sécurité au travail de Centracare à l'élaboration d'un atelier sur le suicide en milieu de travail. Il surveille la couverture de ce sujet dans les médias d'affaires depuis la crise du crédit de 2008.

Le comité a aussi proposé à la commission scolaire la mise sur pied d'un atelier sur le suicide chez les adolescents. Cet atelier en est encore aux toutes premières étapes de sa réalisation.

Le comité s'est aussi montré ouvert à approfondir sa compréhension des liens entre les traumatismes crâniens acquis (TCA) et le suicide. À cette fin, il a communiqué avec Harry Zairns, directeur général de l'Association canadienne des lésés cérébraux, en vue de la présentation d'un exposé. Les membres ont souligné le fait que les services communautaires destinés aux personnes ayant subi un TCA laissent à désirer dans la province.

Le comité a collaboré étroitement aux travaux du Comité consultatif communautaire de Saint John à l'analyse des résultats de la Fiche de rendement du système de santé du Nouveau-Brunswick. À la lumière de cette analyse, le comité a retenu cinq points à améliorer dans le système de santé mentale local en vue de réduire le nombre de suicides :

- améliorer les services de gestion de crise;
- assurer une prise en charge rapide (des clients);
- offrir des services qui font la promotion de la guérison;
- assurer un accès rapide aux services;
- améliorer le soutien aux pairs et à la famille.

Sensibilisation

S'appuyant sur son analyse de la fiche de rendement, le comité a répondu au *Plan d'action du ministre en matière de santé publique (2011-2018)*. Il a donné son aval au plan proposé par le ministre concernant ce qui suit :

- amélioration des services de traitement aux enfants;
- instauration d'un programme d'intervention précoce pour le traitement de la psychose;
- mise sur pied d'un tribunal de la santé mentale;
- mise en place d'un programme de traitement communautaire flexible par affirmation de soi.

Le comité a recommandé qu'on accorde une plus grande attention à l'élaboration d'indicateurs d'amélioration de la qualité pour les foyers de soins spéciaux, ainsi qu'à l'établissement de foyers d'accueil d'urgence et de maisons d'hébergement de transition. Le ministre a remercié le comité de ses commentaires et a proposé que ces observations soient examinées dans le contexte du forum provincial (que tiendra le comité). Le comité est impatient de saisir cette occasion.

Le comité a par ailleurs eu l'occasion de présenter son travail et les recommandations qui en découlent à l'Équipe de gestion régionale. Ce forum, coordonné par le directeur administratif de la région, permet aux groupes communautaires comme l'Association canadienne pour la santé mentale, le Comité de prévention du suicide, le Comité consultatif communautaire et les Centres d'activités à échanger sur les questions pertinentes avec les responsables régionaux en matière de dépendances et de santé mentale.

Le Comité s'est penché sur le plus récent rapport du coroner provincial et soumis ses recommandations concernant la façon dont les ressources locales, particulièrement celles du médecin légiste suicidologue, pourraient être utilisées dans l'analyse des suicides et des tendances suicidaires. Le comité s'est en outre montré ouvert à examiner les liens entre les facteurs déterminants de la santé mentale, soit l'économie, les niveaux d'instruction, les taux de chômage et de suicide, de manière à déterminer s'il existe des options de politique que le gouvernement pourrait envisager de plus près. Le comité rappelle que le dernier rapport du coroner fait état de 35 suicides dans la région. Sur le plan statistique, cela signifie qu'il y aurait eu 385 tentatives de suicide. Étant donné que chaque suicide coûte à la société environ 2,9 millions de dollars, on peut présumer que ces 35 suicides auraient coûté environ 102 millions de dollars en perte d'occasions.

Extension des services dans la collectivité

Le Comité a examiné diverses stratégies d'intervention entre 2012 et 2013. Mentionnons ici les publicités de sensibilisation au Harbour Station; les publicités de sensibilisation sur les chaînes de radio locales (Mois de sensibilisation à la santé mentale, Mois de sensibilisation aux maladies mentales, Mois de la sensibilisation au suicide), en partenariat avec la commission scolaire dans le cadre de l'élaboration du programme Le Maillon, qui assure des liens avec les médecins de famille. Le comité a de plus établi un premier contact avec les salons funéraires de Saint John.

Créer des partenariats communautaires

Le partenaire le plus près du comité l'année dernière a été l'Association canadienne de la santé mentale, avec laquelle le comité s'allie pour contribuer à la sensibilisation des médecins de famille. Le comité tient aussi ses réunions mensuelles dans les bureaux de l'association.

Le comité a en outre entamé un partenariat avec le groupe de Saint John de la Société de schizophrénie du Nouveau-Brunswick pour déterminer des domaines d'intérêt mutuel et la possibilité de coordonner des activités de sensibilisation et des activités éducatives. Comme on l'a vu plus haut, le comité a établi un contact avec l'Association canadienne des lésés cérébraux afin d'explorer la possibilité de mobiliser les familles et les survivants de traumatismes crâniens.

Gestion opérationnelle

Le comité poursuit l'examen de son budget et de ses dépenses annuellement ainsi que ses stratégies destinées à augmenter le nombre de ses membres.

Michael Park
Coordonnateur régional, Comité de prévention du suicide de Saint John

Comité de prévention du suicide de Fredericton et d'Oromocto

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 3

Au cours de l'année dernière, notre comité s'est élargi en accueillant des membres provenant des Services de counselling de l'Université du N.-B., de la Faculté des soins infirmiers de l'Université du N.-B. (étudiants), du Family Enrichment and Counselling Service, de l'équipe mobile d'intervention en situation de crise en santé mentale de la région de Fredericton et de Youth in Transition. Ces membres s'ajoutent aux membres de la ligne d'entraide Chimo, de la Capital Region Mental Health and Additions Association, de la division du N.-B. de l'Association canadienne pour la santé mentale et des Services de traitement des dépendances et de santé mentale du réseau de santé Horizon. Aidés d'étudiants norvégiens en soins infirmiers ayant participé à un programme d'échange, nous avons tenu des kiosques de sensibilisation sur la Journée mondiale de la prévention du suicide, en septembre. Ceux-ci ont été installés au Kings Place Mall, à l'Université du N.-B. et à la Place des officiers. Nous avons également tenu des kiosques de sensibilisation durant le mois de prévention du suicide, soit en février. Nous avons arboré nos bannières et distribué du matériel lors de divers événements et des ateliers ASIST. On a offert des places gratuites à des organismes à but non lucratif accueillant des groupes exposés à un risque élevé qui ont récemment vécu un suicide pour assister à un atelier ASIST. Nous sommes très heureux d'appuyer une conférence communautaire sur les soins autoadministrés sans blessures. Encore une fois, du financement a été accordé pour une journée de sensibilisation dans la collectivité de Harvey.

Au cours de l'année à venir, nous prévoyons organiser une conférence sur les soins autoadministrés et tenir davantage d'événements de sensibilisation. Les nouveaux membres sont toujours les bienvenus.

Jill Fraser
Coordonnatrice régionale, Comité de prévention du suicide de
Fredericton et d'Oromocto

Comité de prévention du suicide de Woodstock

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 3

Cette année, le Comité de prévention du suicide de Woodstock a travaillé de façon diligente pour fournir à notre collectivité de l'information sur la prévention du suicide et pour offrir du soutien aux familles de personnes mortes par suicide. Nous avons participé au Frost Festival de la division du N.-B. de l'Association canadienne pour la santé mentale, auquel environ plus de 250 personnes ont assisté. Le kiosque du CPSW a été achalandé lors du Frost Festival; nous avons discuté avec les gens et distribué des trousseaux d'information et des rubans jaunes à emporter. Nous avons également connu une semaine de sensibilisation au suicide très occupée, des kiosques ayant été installés partout dans notre collectivité. Le comité s'est aussi joint à la division du N.-B. de l'Association canadienne pour la santé mentale pour mettre en place un groupe de soutien aux survivants d'un suicide, qui se rencontrera deux fois par semaine. De plus, nous avons distribué des livres dans les écoles primaires locales. Nous

avons offert diverses présentations sur la prévention du suicide à notre établissement local des Premières Nations, au Collège communautaire du Nouveau-Brunswick et à d'autres endroits. Celles-ci ont été bien reçues et se sont avérées très efficaces. Nous travaillerons sans relâche durant les mois à venir alors que nous nous préparons pour la journée nationale des survivants du suicide en novembre.

Chelsey Nicholson
Coordonnatrice régionale, Comité de prévention du suicide de
Woodstock

Comité de prévention du suicide de Madawaska

Rapport annuel 2012-2013 - Zone 4

Le comité de Promotion de la vie et de Prévention du suicide Madawaska a eu une autre année très stimulante. Nos activités ont principalement été réalisées par les membres du comité local et ses sous-comités. Les activités comprenaient :

- Sensibilisation durant le mois de février
- Autres sensibilisations
- Autres activités
- Incorporation du Comité
- Activités du comité de formateurs ASIST

Sensibilisation durant le mois de février

Le mois de la prévention du suicide fut souligné par une activité invitant la population à porter du jaune durant la journée du 20 février 2013. Ce geste avait pour but de démontrer une solidarité et d'appuyer le mouvement « *T'es important pour moi!* » Des paroles simples qui peuvent faire toute une différence dans la vie d'une personne. On invitait aussi les gens à nous faire parvenir une photo de leur participation dans le but de la publier dans le journal. L'invitation a été envoyée à la communauté en général par l'entremise d'une publicité dans le journal Madawaska et sur notre site Facebook. Les membres du comité ont aussi fait des invitations particulières dans différents milieux : le Collège communautaire du Nouveau-Brunswick, le Centre de santé mentale communautaire, le ministère du Développement social, Emploi habilité Plus, le réseau de santé Vitalité (zone 4), plusieurs écoles du district 3, l'usine Sunnymel, la Chambre de Commerce Edmundston, Enseignes Pattison Sign Group, l'Institut de développement et recherche sociale inc. et Edmundston Centre-Ville. Nous estimons ainsi avoir rejoint, seulement à partir de notre site Facebook, au-delà de 2700 personnes par semaine.

Une annonce des photos de gens ayant participé à la journée du 20 février fut ensuite publiée dans le journal, *L'étoile République* et le journal *Le Madawaska*.

Une distribution de dépliants, d'épinglettes, de stylos, d'affiches et de pochettes sur la prévention du suicide dans différentes entreprises a été effectuée.

Visionnement d'un DVD de la prévention du suicide dans la salle d'attente du Centre de santé mentale communautaire, et ce, pendant tout le mois de février.

Activités au Collège communautaire du Nouveau-Brunswick (Edmundston) pendant le mois de février :

- Utilisation du document « Conseils pour survivre et grandir à la suite du suicide d'un être cher » dans les cours en Techniques parajudiciaire et Techniques correctionnelles au CCNB.
- Enseignante en Techniques parajudiciaires et Lise Ouellette ont offert une session d'information sur le programme du Maillon. Les étudiants présents à cette session (22 étudiants) ont été regroupés en équipe et ont fait de la formation par les pairs.
- Remise d'un stylo du Maillon à chaque enseignant du CCNB (Edmundston).

Autres sensibilisations

Continuité de la sensibilisation et promotion de nos activités sur notre page Facebook.

Autres activités

Préparation d'une « trousse du bonheur » à remettre lors d'une journée de sensibilisation à l'intimidation (« Fluo pour sourire ») ayant lieu en mai 2013.

Incorporation du Comité

L'incorporation et les démarches pour devenir organisme de bienfaisance sont terminées. Le comité est donc maintenant officiellement un organisme à but non lucratif et de bienfaisance.

Activités du comité de formateurs ASIST

Nous avons cinq formateurs ASIST actifs
Dates des formations

- 1er et 2 juin 2012 pour les étudiants en sciences infirmières.
- 11 et 12 juin 2012 pour l'UMCE et pour le comité de prévention du suicide à l'UMCE
- 17 et 18 janvier 2013 à l'hôpital d'Edmundston
- 2 et 3 février 2013 à l'UMCE — étudiants en sciences infirmières

Mise au point

- Trois mises au point ont eu lieu en octobre, 2012 et en janvier et février 2013.
- Une rencontre annuelle provinciale des formateurs ASIST a eu lieu les 29 et 30 novembre 2012 à Moncton et quatre formateurs de la région y ont participé.

Toute notre reconnaissance aux membres du Comité local, que ce soit les membres actifs ou les membres ressource pour leur participation et leur dévouement pour la cause de la promotion de la vie et de la prévention du suicide dans notre région. Avec les activités réalisées durant la dernière année, nous sommes assurés avoir sensibilisé plusieurs personnes.

Vicki Sirois
Coordinatrice régionale par intérim du Comité de prévention du suicide Madawaska

Comité de prévention du suicide de Grand-Sault

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 4

Le comité de prévention du suicide de Grand-Sault est fier de présenter son rapport annuel d'activités de prévention du suicide et promotion de la vie.

Le comité de la prévention du suicide de Grand-Sault est composé de 15 professionnels dévoués qui se rencontrent tous les deux mois. Ces professionnels provenant de divers services communautaires visent tous un objectif commun. Nous avons comme mandat d'appuyer les initiatives qui sont conçues pour prévenir le suicide, ceci en faisant la promotion du mieux-être et en encourageant le comportement de recherche d'aide par l'éducation et la sensibilisation au sujet du suicide.

À l'été 2012, et pour la 4e année consécutive, le comité a participé à l'organisation d'une course de 5km ou 10km. En partenariat avec « Subway Canada » et des commanditaires locaux, cette course augmente toujours en participants et en popularité. Cette année, il y avait plus de 150 coureurs. Cette course, nommée « Run from Suicide », donne au comité l'occasion de sensibiliser les gens au sujet du suicide, de faire connaître notre comité et aussi de promouvoir l'activité physique.

Pour atteindre la population masculine de notre communauté, nous avons participé encore cette année au « Truck and Tractor Pull ». Ceci est un événement annuel de notre communauté qui attire plus de 1500 personnes.

Pendant l'année, plusieurs textes ont été publiés dans nos journaux locaux. Le texte est toujours centré sur le suicide, mais en lien avec autres sujets courants, tels que l'intimidation, l'adolescence, les effets de l'abus, Le Maillon, les signes avant-coureurs du suicide et les mythes reliés au suicide.

Le comité a aussi eu le plaisir de parrainer un conférencier pour parler à nos élèves de l'école John Caldwell. Justin Boudreau fut invité pour motiver nos étudiants, il dit avoir la mission de pousser nos jeunes à poursuivre leurs rêves. M. Boudreau est un formateur, animateur et motivateur peu commun.

Le comité a souligné le Mois de la prévention du suicide en février de plusieurs façons, nous avons centré notre campagne sur le « Pouvoir d'une attitude positive ».

Les activités sont les suivantes :

- kiosque au Wal-Mart le 1er février avec information et panier du mieux-être à gagner;
- entrevue par vidéo, diffusée sur l'Internet avec le journal du nord-ouest;
- diffusion de spots de sensibilisation à la radio K93, des adolescents locaux nous offrent des conseils sur le pouvoir des pensées positives;
- napperons avec pensées positives dans les restaurants locaux;
- cartes à titre d'information avec ressources distribuées dans les pharmacies;
- conférence dans les écoles de la région sur l'intimidation et le pouvoir des pensées positives de notre représentante de l'Association canadienne pour la santé mentale, Stephanie Lindsay;

- distribution de signets dans les bibliothèques de la région;
- articles promotionnels distribués, tels que bouteilles d'eau et sac à dos des activités pendant le mois;
- publicité du mois de la prévention du suicide sur des babillards électroniques dans la ville, ainsi que des affiches à des endroits précis;
- proclamation du mois de la prévention du suicide par la maire de la ville, entrevue avec l'Acadie Nouvelle;
- en collaboration avec la ville de Grand-Sault, séance de patinage publique gratuite, et distribution des articles promotionnels.
- le DVD sur la prévention du suicide fut présenté dans la salle d'attente de la santé mentale et la banderole provinciale fut exposée.

Le Maillon

Le Maillon est un programme bien respecté dans notre communauté, et le comité du Maillon est formé de 15 personnes qui ont le programme à cœur. Cette année fut encore marquée par la participation communautaire et la promotion du programme. Le lancement du Maillon a été fait dans toutes les écoles de la région, ceci à différent temps de l'année scolaire. Il y a eu la distribution de bracelets en caoutchouc aux élèves, participation au défilé du Festival de la patate, et à ce temps les élèves ont donné des tatous, sucettes et cartes du Maillon. Lors du mois de la prévention du suicide, l'affiche du programme Le Maillon a été placée sur un panneau d'affichage communautaire.

Les élèves siégeant au comité du Maillon ont fait des spots radiophoniques qui furent diffusés au long du mois sur notre radio communautaire et le Maillon fut mentionné à plusieurs reprises lors d'entrevue et articles placés dans les journaux.

ASIST

Aucune séance d'ASIST ne fut donnée à Grand-Sault cette année, mais l'entraîneur de Grand-Sault a donné trois séances à Edmundston.

Projets :

- recruter de nouveaux membres;
- souligner la Journée mondiale de prévention du suicide au mois de septembre;
- offrir des sessions d'ASIST à Grand-Sault;
- maintenir notre visibilité afin de maintenir notre objectif de base qui est de promouvoir la vie, sensibiliser les gens à cette cause et préparer des stratégies communautaires qui aideront à la prévention du suicide.

Monique Dubé-Michaud
 Coordinatrice régionale du comité de prévention du suicide de Grand-Sault

Comité de prévention du suicide de Kedgwick et Saint-Quentin Rapport annuel 2012-2013 – Zone 4

« La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents. »

Boris Cyrulnik.

Fidèles à notre mode de fonctionnement, notre comité de prévention du suicide et de promotion de la vie a su poursuivre ses diverses activités et avons réussi à relever nos défis particulièrement celui de cibler notre clientèle masculine sans toutefois négliger notre population en général.

Notre comité s'est réuni à cinq occasions et nous sommes reconnaissants auprès de notre présidente qui a su maintenir un intérêt marqué pour notre comité, et ce, lors de son congé de maternité ainsi qu'à notre vice-présidente pour son travail. De nouveaux membres furent recrutés et nous tentons de maintenir l'éducation de nos membres de façon continue lors de nos réunions.

Parmi nos principales activités, nous avons distribué des cartes à l'effigie de notre comité au club de golf (été 2012); de grosses pancartes (48 pouces) furent installées dans deux arénas respectifs, des post-its furent remis à des professionnels, des calendriers 2013 (avec carte-ressource au verso) formats de poche furent distribués par l'entremise des bureaux de poste, des institutions bancaires, de la quincaillerie, d'Aclool N.-B. et dans divers bureaux gouvernementaux.

Nous possédons actuellement nos cartes de dons et en avons remis au directeur des salons funéraires et avons vérifié leurs besoins en matière d'information à être remis aux familles endeuillées par le suicide. Nous avons révisé notre arbre décisionnel et en avons fait la distribution à nos partenaires communautaires ainsi qu'à toutes les ressources qui y figurent. Nous sommes agréablement surpris de l'accueil que nous recevons. Il en fut ainsi lorsque nous leur demandions d'installer les affiches de prévention du suicide au sein de leur établissement.

En ce qui a trait au Mois de prévention du suicide, nous avons des activités qui se répètent depuis quelques années, soit les napperons dans les établissements de restauration, émission de radio, blitz publicitaires, les tables de documentation dans les bibliothèques, semaines du mieux-vivre, notre prix de reconnaissance communautaire et la conférence sur l'effet boomerang ont connu un vif succès, de sorte que cette conférence sera présentée de nouveau à l'automne 2013. Nous avons ajouté les tirages de panier-cadeau où les gens devaient répondre à des questions se rapportant aux facteurs de protection. Nous sommes grandement reconnaissants envers nos partenaires communautaires (bibliothèques, radio CFJU-FM et Groupe Savoie Ité.), sans leur appui, nos finances en souffriraient. Sachez que nous partageons nos diverses dépenses avec la subvention obtenue par notre comité local le Maillon.

Parmi les défis à relever au cours de la prochaine année, nous visons à maintenir notre visibilité dans les arénas et clubs de golf, nous tenterons d'obtenir de nouveaux articles promotionnels, avoir notre page Facebook, offrir des paniers-cadeaux lors de l'utilisation de notre kiosque d'information ainsi que durant le mois de prévention du suicide et si possible offrir un atelier SafeTALK. Un calendrier d'activités annuelles sera présenté à nos membres.

Finalement, après une participation de plus de 20 ans à la prévention du suicide, le temps est venu de préparer la relève. Le tout a débuté au début des années 1990 alors que j'étais

travailleuse sociale scolaire et j'étais stupéfaite d'entendre des confidences de très jeunes adolescents (12,13 et 14 ans) qui parlaient de détresse, de suicide. J'me suis dit « il faut faire quelque chose ». À ce moment, j'ai assisté à une réunion provinciale de prévention du suicide à Moncton et de là est né la « semaine du mieux-vivre » dans nos écoles et l'intérêt ne fut que grandissant.

J'ai eu le bonheur de côtoyer des gens de cœur et demeure convaincue que le comité est sur la bonne voie pour continuer ses grandes réalisations. Je quitte mes fonctions de coordonnatrice avec le sentiment du devoir accompli et je suis fière de l'appui obtenu au fil des ans. Madame Céline Fortin s'acquittera du rôle de coordonnatrice de prévention du suicide pour notre région. Bon succès et longue vie au comité.

Pauline Whittom
Coordonnatrice régionale du comité de prévention du suicide de Kedgwick/St-Quentin

Comité de prévention du suicide du Restigouche

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 5

Le Comité de prévention du suicide de la zone 5 est composé de 15 membres provenant de divers services communautaires en vue d'un objectif commun. Les membres du comité sont actifs et se rencontrent environ quatre à cinq fois pendant l'année. Chaque mois de juin, nous procédons à une planification opérationnelle pour la prochaine année.

Pochettes d'information

Tous les nouveaux membres qui se joignent au Comité de prévention du suicide et de promotion de la vie reçoivent une pochette d'information. Cette pochette contient : la description du comité provincial et régional, des dépliants et des documents qui demeurent pertinents au comité régional.

Notre Comité est formé de deux sous-comités pour prendre en charge les différentes activités énumérées ci-dessous :

Le sous-comité du Projet des livres

Ce comité n'a pas été actif durant la dernière année. Le comité maintient un budget de 600 \$
Le sous-comité fait la distribution de livres dans les bibliothèques des écoles de la région ainsi que les trois bibliothèques communautaires de Dalhousie, Campbellton et Atholville.

Le Sous-comité du Programme le Maillon

Cette année, nous avons réussi à recruter des membres pour siéger au sous-comité. En ce moment, nous sommes sept. Nous retrouvons le programme dans toutes les écoles du district scolaire francophone et du district scolaire anglophone sauf une école secondaire anglophone qui a été inactive cette année, mais devrait se rétablir pour la prochaine année et le Collège communautaire du Nouveau-Brunswick, campus de Campbellton.

Cette année, nous avons lancé la balle aux écoles afin qu'ils organisent leurs propres activités dans le cadre du Mois de prévention du suicide en mettant l'accent sur la promotion du Programme Le Maillon et avec notre aide.

Voici quelques activités parrainées et planifiées par notre comité régional

- Mai 2012 — Dans le cadre de la semaine de la santé mentale.

Pause santé mentale pour les employés de l'édifice du Centre de santé mentale communautaire (CSMC, Santé publique, Admission collégiale). Organisé par l'Association canadienne pour la santé mentale.

- Mai 2012- Dans le cadre de la semaine de la santé mentale - Kiosque d'information dans la salle d'attente du Centre de santé mentale communautaire.
- Mai 2012 Participation à une émission de radio de CIMS 104- « De la parole aux actes ». Cette émission était avec une famille qui a perdu leur fille de 17 ans par suicide et le CPS du Restigouche.
- Septembre 2012 - Kiosque pour l'entrée collégiale en partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale

Nous avons parrainé un projet sur l'estime de soi avec les filles de 5e année organisé dans une école anglophone par le Centre de SM, le Centre St-Joseph, l'école et l'agente de développement communautaire.

Mois de la prévention du suicide 2013

Cette année, nous avons enregistré des capsules publicitaires à la radio. Ces capsules, de 15 secondes, passaient trois fois par jour pendant tout le mois de février et ont été faites par une famille endeuillée par le suicide de leur fille. Très émouvant.

Des articles furent mis dans les journaux locaux afin de promouvoir le mois.

Nous avons initié et parrainé les écoles afin qu'ils organisent eux-mêmes des activités dans les écoles durant le Mois de prévention du suicide en faisant la promotion du Programme Le Maillon et la promotion de la vie avec par exemple : Une journée en jaune, des biscuits sourire, etc. Les écoles ont été très créatives. Ex. Un arbre de soleil sourire avec message positif de soi, le courrier de l'amitié, peinture d'un cœur au visage pour représenter l'amour. Etc. Ce fut de loin un gros succès.

Nous avons organisé un déjeuner aux crêpes pour toute la population du Restigouche.

Nous avons également fait la promotion de la campagne Bell « Cause pour la cause »

Nous avons également fait la promotion de la journée en rose. « L'intimidation c'est assez », et parrainé une activité pour la cause qui se déroulait le 27 février.

Un membre de notre comité des Premières Nations d'Eel River Crossing, en collaboration avec plusieurs membres du comité, a organisé une marche de sensibilisation avec une petite soirée d'information.

Le Centre priorité Jeunesse (Foyer de groupe pour les jeunes) a organisé une activité dans leur centre également.

Nous avons offert deux sessions safeTALK dans la communauté

Nous avons offert une session suicideTALK dans une école secondaire.

Formation SafeTALK

Nous avons quatre formatrices dans notre région. Nous avons donné deux séances safeTALK en décembre 2012 et deux sessions en février 2013.

Formation ASIST

Deux ateliers ASIST (la formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide) ont été offerts en janvier et mars 2013.

Formation Suicide TALK

Nous avons offert quatre sessions en février et mars 2013 dans deux écoles secondaires.

Sophie LeBlanc

Coordinatrice régionale du comité de prévention du suicide de Restigouche

Comité de prévention du suicide de la Péninsule acadienne

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 6

Le Comité de prévention du suicide Péninsule acadienne comprend 10 membres à son équipe. Les réunions sont environ aux trois mois en plus des réunions propres aux sous-comités. Il y a eu six sous-comités dans la dernière année, soit : le Maillon, Info Gai, Formation, Postvention, Rallye et Projet Je m'affiche. Une réunion supplémentaire a lieu en janvier pour la préparation du mois de février.

Sous-Comités

Le Maillon

Il y a 12 membres actifs dans ce comité. Une restructuration du comité a eu lieu durant l'année 2012. Ils ont eu cinq réunions au cours de cette année. L'arbre décisionnel fut mis à jour. Un kiosque, des présentations dans les écoles, des capsules à la radio et une semaine du mieux-être ont permis de promouvoir le programme, faire connaître les ressources et de vérifier l'implantation dans les écoles.

Info Gai

Durant l'année, des kiosques ont été présentés pour tous les élèves du secondaire. Lors de la journée du 17 mai, il y a eu des kiosques et des entrevues à la radio.

Formation

Décision prise que deux membres du comité vont s'inscrire pour la formation SafeTALK.

Postvention

Un projet de cartes dans les maisons funéraires afin de pouvoir donner des dons et informer les gens des ressources disponibles est en marche. Discussion sur ce projet lors des réunions. Il va se poursuivre au cours de l'année suivante.

Projet Je m'affiche

Le projet fut développé durant l'année. Partenariat avec les Centres d'animation jeunesse du Réseau des Complexes jeunesse multifonctionnels du N.-B. Des affiches et des capsules radios furent créées par des jeunes des différentes régions de la Péninsule acadienne. Un lancement officiel de ce projet sera fait en juin 2013.

Rallye

Un rallye tropical fut fait dans le but de sensibiliser les gens au Comité de Prévention du Suicide de la Péninsule acadienne. Ce qui nous a permis de donner de l'information, sensibiliser les gens, amasser des fonds tout en s'amusant. Deux membres du comité ont travaillé sur ce projet et lors de l'évènement, d'autres membres s'y sont ajoutés pour aider à la soirée. Bonne participation de la population. L'évènement a eu lieu en février afin de souligner le Mois de prévention du suicide.

Mois de prévention du suicide

Lors du mois de février, plusieurs kiosques ont été montés dans différents commerces de la Péninsule acadienne. Ces kiosques comportaient un concours gratuit et permettaient de remettre de l'information sur le suicide (Prévention, Postvention, guide d'aide). Le rallye tropical a eu lieu en février. Des capsules radio reflétant les petits vidéos réalisés l'an dernier, ont été mises à jour et passées en onde pendant ce mois.

Marie-Hélène Robichaud

Coordinatrice régionale du Comité de Prévention du Suicide de la Péninsule acadienne

Comité de prévention du suicide de la région Chaleur

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 6

Le comité de prévention du suicide de la région Chaleur vise à promouvoir la sensibilisation concernant le phénomène du suicide ainsi que l'utilisation des ressources d'aides dans notre communauté. Avec 12 membres actifs, le comité est bien équipé pour continuer son travail afin d'atteindre ses objectifs. Les réunions se font chaque trois mois ou plus souvent au besoin sauf de juillet à septembre durant la période estivale. Le comité fonctionne pour le moment avec trois sous-comités qui tiennent leur propre réunion.

Activités des différents sous-comités

Premières Nations de Pabineau

Ce sous-comité est à l'heure actuelle en arrêt temporaire, car la représentante est aux études. Nous attendons pour un remplaçant.

Info-Gai

Il n'y a plus de comité. Le comité s'est joint au comité de la prévention du suicide de la Péninsule acadienne.

Sensibilisation

Cette année, nous avons fait une session le 17 novembre pour la journée mondiale des survivants. Cette journée s'est très bien déroulée. Il y avait 11 inscriptions et 12 personnes sont venues.

Comme chaque année, plusieurs activités furent organisées dans le cadre du mois de la prévention du suicide en février. Ces activités comprenaient entre autres la tenue de kiosques d'informations avec tirage gratuit d'un panier dans différents endroits de la communauté comme les écoles et salles d'attente de bureaux ainsi qu'à quelques centres commerciaux. Cette année, la compagnie Xstrata Zinc Canada a fait une demande pour quatre kiosques dans leur usine. Il y avait aussi beaucoup de publicité dans les journaux et radios de la région durant tout le mois de février.

Formation

Le sous-comité de formation continue de donner en moyenne quatre formations ASIST par année. Les formateurs ont tous été formés pour le nouveau programme ASIST 11.

Programme Le Maillon

Le sous-comité a fait l'implantation du programme dans toutes les écoles de nos régions sauf au Bathurst High School. La révision française et anglaise de l'arbre décisionnel Chaleur et des cartes pour les étudiants a été faite et le tout a été commandé en août 2011, il nous reste qu'à mettre à jour le site web.

Annette Landry-Garrett

Coordinatrice régionale du Comité de prévention du suicide — Région Chaleur.

Comité de prévention du suicide de Miramichi

Rapport annuel 2012-2013 – Zone 7

Assemblée générale annuelle provinciale sur la prévention du suicide (septembre 2012) (thème pour tous les services offerts à la suite d'un suicide : Comment vivre après un suicide) : En collaboration avec Bell Aliant et les collectivités francophones, anglophones et des Premières Nations avoisinantes, le conférencier principal Scott Chisholm, créateur du projet sur les dommages collatéraux, s'est rendu à Miramichi pour présenter son travail et compiler les histoires personnelles de survie. Scott Chisholm s'est adressé, dans le cadre d'un grand débat ouvert, lors de l'assemblée générale annuelle provinciale tenue à Rodd River, à Miramichi, sur la nécessité de mettre fin à la honte associée au suicide et d'encourager le dialogue puisque « le fait d'éviter de parler du suicide ne mène à rien ».

Durant sa visite à Miramichi, Scott Chisholm a été l'hôte de plusieurs événements communautaires d'envergure abordant le projet sur les dommages collatéraux. Il a tenu des événements d'un jour dans plusieurs collectivités avoisinantes et recueilli plusieurs histoires et images personnelles pour son livre sur les survivants du suicide. Le projet réalisé par Scott Chisholm a une envergure nationale, et sa visite ici a facilité la création de sa galerie de photos du Nouveau-Brunswick. De plus, Scott Chisholm a offert une formation sur SafeTALK aux enseignants des Premières Nations de l'Eel Ground School et a animé un atelier pour les étudiants du Collège communautaire du Nouveau-Brunswick et les premiers intervenants locaux.

La journée internationale des survivants du suicide (novembre 2012) a été soulignée par le Comité communautaire de prévention du suicide de Miramichi au campus de Miramichi du CCNB. L'événement s'est déroulé dans les deux langues officielles. Une salle de jeux pour enfants a été mise à la disposition des participants ayant des enfants. Le matériel a été fourni par l'American Foundation for Suicide Prevention. Un DVD a été produit sur cette présentation et est utilisé comme outil d'enseignement avec les partenaires du CCPSM.

Prix Étoile communautaire des Services de traitement des dépendances et de la santé mentale (17 novembre 2012) : Le comité de prévention du suicide a collaboré avec les Services de traitement des dépendances et de la santé mentale pour leur célébration du prix Étoile communautaire en remettant des fonds pour l'événement. Cette année, Lesley Dickson, membre de notre comité, a été reconnue par la remise de ce prix pour son travail dans la promotion d'un mode de vie sans dépendance.

Planification stratégique : Le comité s'est rencontré en avril 2013 pour préparer un nouveau plan biennal.

Plan SMARTY (Strategic Methamphetamine Assertive Response Teams for Youth ou équipes d'intervention active et stratégique auprès des jeunes consommant de la méthamphétamine) : Ce projet pilote de sensibilisation aux drogues a été lancé par l'Anglophone North School District. Le Comité communautaire de prévention du suicide de Miramichi est un partenaire de cette initiative.

Le mois de prévention du suicide (février 2013) a été souligné lors du 3^e événement annuel « LINK FOR LIFE ». Dans le cadre de cet événement, nous avons invité les membres de la collectivité à se rassembler et à former une chaîne humaine de soutien autour du Newcastle Town Square. Les participants ont gardé un moment de silence, puis l'événement d'une heure et demie a eu lieu au centre Kinsmen. Des conférenciers, qui ont été personnellement touchés par le suicide, ont raconté leur histoire, on a fait jouer de la musique à la mémoire des membres de la collectivité disparus et on a lu des poèmes. On a également transmis de l'information sur le comité aux fins de recrutement.

- On a remis des T-shirts aux participants pour représenter la collaboration et l'unité.
- On a offert des collations et des rafraîchissements (préparés par la Société canadienne de l'autisme en remerciement d'un don de bienfaisance versé par le comité).
- Les médias étaient présents.
- On a pris des photographies et réalisé un collage qui sera affiché dans la collectivité.
- On a suspendu une courtepoinette commémorative sur laquelle apparaissaient les noms de membres de famille et d'amis morts par suicide.
- On a remis des brochures et fourni de l'information lors de cet événement.

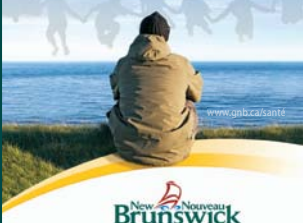
Miramichi Home Show / Salon d'information sur la santé (avril 2013) : Le comité de prévention du suicide a assisté à cet événement. Une table d'information a été organisée, et une présentation communautaire a été faite sur le but du comité de prévention du suicide et le travail réalisé dans notre collectivité.

Création de page Web : Le Comité communautaire de prévention du suicide de Miramichi est sur le point d'obtenir une page Web en vue d'accroître la sensibilisation et de fournir de l'information. **Financement de Bell Aliant** : Le comité a collaboré avec le programme de financement « Cause pour la cause » de Bell Aliant. En 2012, Bell Aliant nous a remis 5 000 \$ pour faire venir Scott Chisholm dans la région de Miramichi afin qu'il nous parle de son projet sur les dommages collatéraux. Par la suite, le comité a fait, en 2013, une demande de fonds au programme « Cause pour la cause » afin d'offrir la formation SafeTALK aux membres des collectivités des Premières Nations de notre région.

Formation ASIST : Le comité continue d'apporter une aide financière pour offrir la formation ASIST à tous ses membres.

Santé mentale saine : une vie équilibrée.

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir.



10 FAÇONS D'AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE

- Favoriser l'établissement de relations saines et positives.
- Avoir un bon sens de l'humour. Le rire est en effet très bon pour la santé mentale!
- Ne faire qu'une seule chose à la fois. Apprendre à profiter pleinement du moment présent.
- Ne pas négliger ses passe-temps. Ils contribuent à garder le cerveau actif!
- Faire du bénévolat dans sa collectivité. Le bénévolat est profitable pour la collectivité et contribue à améliorer votre mieux-être.

Se fixer des objectifs réalistes; le fait de les atteindre donne de la confiance et un sentiment de satisfaction.

Demeurer actif. L'activité physique contribue au mieux-être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété.

Prendre quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et se détacher de son environnement. Cela contribue à diminuer la tension artérielle et à calmer l'esprit.

« Collectionner » les beaux moments. Se souvenir de moments heureux, de confort, de paix intérieure ou de tout autre moment positif.

Dresser chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles on se reconnaissant. La gratitude renforce le système immunitaire.

Merci au Comité de Prévention du suicide de Campbellton pour leur contribution.

Si vous avez besoin d'aide ou êtes en situation de détresse :
Communiquez avec un membre de la communauté en qui vous avez confiance;
Dites-le à un ami ou un membre de la famille;
Parlez-en à votre médecin de famille.

En cas d'urgence : Numéros d'urgence (24 heures)
Ligne d'entraide CHIMO : 1 800 667-5005
Jeunesse, j'écoute : 1 800 668-6868
OU
Rendez-vous au service d'urgence de l'hôpital le plus près
Composez le 9-1-1

Services des dépendances
Bathurst 547-2086
Edmundston 735-2092
Miramichi 778-6111
Saint John 674-4300
Campbellton 789-7055
Fredericton 452-5558
Moncton 856-2333
Tracadie-Sheila 394-3615

Ligne d'information sur le jeu : 1 800 461-1234

Services de santé mentale communautaires
Bathurst 547-2110
Caraquet 726-2030
Fredericton 453-2132
Miramichi 778-6111
Richibucto 523-7620
St. Stephen 466-7380
Woodstock 325-4419
Campbellton 789-2440
Edmundston 735-2070
Grand-Sault 475-2440
Moncton 856-2444
Saint John 658-3737
Sussex 432-2090

Cliniques satellites de santé mentale
Grand Manan 662-7023
Perth-Andover 273-4701
Shippagan 336-3367
Tracadie-Sheila 394-3760
Kedgwick 284-3431
Sackville 856-2444
St. George 755-4044

www.gnb.ca/sante

CNB931

Formation SafeTALK : Trois membres du comité assisteront aux séances de formation des formateurs sur SafeTALK, qui seront tenues à Moncton, en mai.

« **Hop la vie** » du Comité mieux-être de Northumberland : Le comité de prévention du suicide continue de siéger à ce large comité d'intervenants, qui participe à la création d'un site Web du Nouveau-Brunswick, lequel contiendra une page entière consacrée au comité. Cette page Web d'information contiendra également des liens vers des numéros et des services externes. Le logo du comité porte la mention appropriée « Hop la vie ».

Formation du comité : Le Facilitating Suicide Bereavement Support Groups: A self-study manual a été acheté de l'American Foundation for Suicide Prevention. Une formation d'un jour a été offerte aux membres du comité. Cet outil d'enseignement est également accessible dans les lieux de travail des partenaires du comité. Cette information a été partagée avec les coordonnateurs provinciaux lors de l'assemblée générale annuelle de 2012, tenue à Miramichi. Pour le moment, un membre du comité de prévention du suicide et un survivant envisagent d'animer un groupe communautaire de soutien aux personnes endeuillées.

Partenaires communautaires — Le comité continue de travailler en étroite collaboration avec de nombreux partenaires communautaires pour promouvoir la prévention du suicide, les interventions requises et tous les services offerts à la suite d'un suicide.

Michele Bushey
Coordonnatrice régionale, Comité de prévention du suicide de Miramichi

Reconnaissant que la bonne santé mentale est une priorité, le gouvernement de la province a créé, en collaboration avec les comités régionaux de prévention du suicide, des bannières et des documents de formation sur la santé mentale qui informent le public sur les mesures à prendre pour assurer leur bien-être.

**Santé mentale saine :
une vie équilibrée**

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir.

**10
FAÇONS D'AMÉLIORER
SÀ SANTÉ MENTALE**

- Favoriser l'établissement de relations saines et positives.
- L'humour ne fait pas seulement rire. Il fait du bien.
- Ne faire qu'une seule chose à la fois.
- Ne pas négliger ses passe-temps.
- Faire du bénévolat dans sa collectivité.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Demeurer actif.
- « Collectionner » les beaux moments.
- Dresser chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles on est reconnaissant.
- Prendre quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et se détacher de son environnement.

New Brunswick

Groupe de travail sur la prévention du suicide chez les Premières nations du Nouveau-Brunswick Rapport annuel 2012 - 2013

Le groupe de travail a subi de nombreux changements au cours de la dernière année, mais ces changements lui ont permis de solidifier ses assises.

En juin 2012, le groupe a tenu sa réunion au Rising Sun Treatment Centre de la Première Nation d'Eel Ground. Il a profité de l'occasion pour réfléchir sur le sens du mot « résilience » et sur la contribution des nombreuses activités organisées dans les communautés autochtones – pow-wow, cours de danse, camps culturels, groupes jeunesse, cérémonies de la suerie, cours de langue, cérémonie de la danse du soleil et Jeux autochtones d'été du Nouveau-Brunswick, pour n'en nommer que quelques-unes – à la promotion de la résilience. Il fut entendu que le groupe de travail prendrait des mesures pour célébrer et promouvoir ce genre d'activités.

La réunion suivante s'est déroulée sur la réserve de la Première Nation de Kingsclear, où les représentants ont parlé de leur façon de célébrer leurs activités et ont ainsi eu l'occasion de poser des questions et de recueillir de nouvelles idées. Il est important de noter que 12 des 15 communautés n'ont pas une personne désignée pour s'acquitter des tâches de prévention du suicide et de promotion de la résilience, alors ces occasions de réseautage et de ressourcement sont très utiles.

Les représentants du groupe de travail ont participé à une formation en informatique afin d'apprendre à utiliser le fichier commun créé spécifiquement pour eux. Cet outil contribuera à éliminer les obstacles à la communication et au partage, facilitera la mise à profit du magnifique travail accompli partout dans la province et permettra de réunir et de communiquer les activités à venir, les possibilités de formation, des renseignements divers et des articles de revues en un même endroit. Si cet outil ne fait pas encore partie du quotidien de chacun, les premières étapes ont néanmoins été franchies.

Ayant discuté de la nécessité d'être « sur la même longueur d'onde », le groupe de travail a créé et adopté un plan de travail commun pour chaque communauté. Ce plan de travail mensuel n'est qu'un début. Il servira à promouvoir des activités thématiques prévues pour des dates particulières, comme la Journée mondiale de la prévention du suicide, la Journée des survivants du suicide (visionnement d'un film suivi d'un cercle de la parole et d'un festin) et le Mois de la prévention du suicide. Les activités varieront et seront complétées par des articles, des photos et des renseignements à publier dans les bulletins d'information des communautés et à afficher sur le site SharePoint du groupe de travail.

Le programme safeTALK (programme de vigilance à l'égard du suicide) a beaucoup retenu l'attention du groupe. Plusieurs membres ont d'ailleurs suivi une formation des formateurs récemment tenue à Moncton dans le cadre du Programme provincial de prévention du suicide et ils ont l'intention d'offrir une formation dans leur communauté. De plus, les membres recueillent, chacun dans sa communauté, des données sur les personnes qui sont suivies des formations ASIST (Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide), safeTALK et GSIC (Gestion du stress en cas d'incident critique), notamment leur nom, leur titre et leur fonction dans la communauté, le mois et l'année de leur formation et leur besoin de recyclage s'il y a lieu. Les membres du groupe pourront donc planifier leur programme

de formation de façon stratégique pour le mois de février.

La collaboration et la synergie entre les comités régionaux de prévention du suicide de plusieurs Premières Nations et communautés non autochtones continuent d'augmenter dans quelques régions de la province, où se manifeste un respect exemplaire et se partagent visions, expériences et cultures.

On modifiera sous peu les arbres décisionnels du programme Le Maillon afin d'y intégrer des renseignements pertinents pour les élèves des Premières Nations qui ont été recueillis par les membres du groupe de travail. La redéfinition de ces arbres décisionnels sera en partie faite à l'aide d'une liste de ressources (The Path) créée par le centre de crise et les services de santé mentale d'Elsipogtog. Il est important de noter que cette activité donne suite à encore une autre mesure proposée pour les Premières Nations dans le *Plan d'action pour la santé mentale au Nouveau-Brunswick 2011-2018*.

Le groupe de travail s'intéresse aussi à la possibilité de recueillir de l'information sur l'ethnicité des personnes décédées à la suite d'un suicide. À l'heure actuelle, le Programme de prévention du suicide du Nouveau-Brunswick et le Bureau du coroner en chef, en consultation avec d'autres administrations, déploient des efforts pour déterminer s'il est possible de faciliter la prise en considération de l'ethnicité ici au Nouveau-Brunswick.

Le groupe de travail espère pouvoir dire, l'an prochain, que chacune des 15 communautés des Premières Nations aura une « politique communautaire sur le suicide » qui comprendra une proclamation lue par chacun des chefs lors de la Journée mondiale de la prévention du suicide. Il espère aussi que cette politique aura une réelle influence sur la formation en préconisant des activités obligatoires en matière de formation et de prévention du suicide.

Le groupe de travail a connu une année chargée, mais il a renforcé ses relations et commencé à consolider son orientation et sa vision.

Nous remercions les représentants des 15 communautés des Premières Nations pour leur dévouement et leur passion soutenue dans le domaine de la prévention du suicide. Des remerciements particuliers sont aussi adressés aux chefs et aux conseils, aux directeurs de la santé et aux employeurs pour leur fidèle appui et leur reconnaissance de l'importance de la prévention du suicide et de la résilience pour les Premières Nations et tous les Néo-Brunswickois.

Stephanie Francis (agente de liaison en santé des Premières Nations) et Ginette Vautour-Kerwin (coordonnatrice du Programme provincial de prévention du suicide)