

## L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie souligne la Journée mondiale de prévention du suicide

OTTAWA (le 10 septembre 2014) Aujourd'hui, l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) souligne la Journée mondiale de prévention du suicide. Le thème de cette année, « Un monde connecté », fut annoncé par l'Association internationale pour la prévention du suicide (AIPS). L'Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS) et la Commission de la santé mentale au Canada (CSMC) ont conjugué leurs efforts pour promouvoir la thématique « Le Canada reste en contact » à l'appui de la JMPS au pays.

« Chaque jour, environ 11 personnes se suicident au Canada, explique Blythe Shepard, présidente de l'ACCP. Le phénomène du suicide est l'affaire de nous tous, y compris les conseillers et les psychothérapeutes, les intervenants en situation de crise, les employeurs et les simples citoyens. Nous espérons pouvoir faire en sorte que le nombre des décès diminue grâce à la mise en œuvre de stratégies de prévention, notamment : la réduction de la stigmatisation, la sensibilisation, la promotion de la discussion ouverte au sujet de la santé mentale et la démonstration que de nombreux services et ressources utiles sont offerts aux personnes qui ont besoin d'aide. »

Les conseillers et psychothérapeutes qualifiés sont partie intégrante du continuum de soins de santé de première ligne, et leurs contributions sont vitales pour la santé mentale et le bien-être de tous les Canadiens. Bon nombre de nos Conseillers canadiens certifiés ont acquis une formation et une expérience spécifiques leur permettant de venir en aide aux personnes en contact avec quelqu'un qui est suicidaire ou qui a tenté de se suicider ou aux personnes qui doivent se remettre de la perte d'un proche qui s'est enlevé la vie.

Les pensées suicidaires peuvent résulter de sources de douleur affective très diverses. De fait, une large proportion des personnes décédées par suicide ont souffert de maladies mentales qui n'ont pas été traitées. « Les personnes ne réagissent pas toutes de la même façon à la douleur, explique M<sup>me</sup> Shepard. Elles peuvent atteindre un seuil qui leur donne l'impression de ne plus être capables d'affronter la vie. Ce seuil varie en fonction des personnes et des périodes de la vie. Pour diverses raisons, la vie au quotidien leur devient insupportable. La thérapie peut alors les aider à gérer ces sentiments, en leur offrant un environnement sûr, sans jugement, confidentiel et aidant, dans lequel elles peuvent partager leurs idées et leurs sentiments. »

L'ACCP encourage fortement toute personne ayant des idées suicidaires ou qui côtoie une personne suicidaire à demander de l'aide sans délai. Parlez-en à un ami de confiance, composez le 911 ou communiquez avec un centre de crise ou rendez-vous dans un établissement de soins de santé de votre localité. Pour obtenir de l'assistance en ligne, rendez-vous au <http://www.suicideprevention.ca> et cliquez sur l'onglet *warning signs* (signes précurseurs) pour en savoir plus. Si vous songez au suicide, cliquez sur l'onglet *in crisis now* (en situation de crise).

Pour obtenir de l'aide thérapeutique, rendez-vous au [www.ccpa-accp.ca](http://www.ccpa-accp.ca), où vous pourrez trouver un Conseiller(ère) certifié dans votre région. Les gens du public peuvent obtenir des renseignements clairs et fiables au sujet de la profession du counseling et de la psychothérapie en visitant le site grand public de l'ACCP <http://talkingcanhelp.ca/fr/>.



CANADIAN COUNSELLING AND  
PSYCHOTHERAPY ASSOCIATION  
L'ASSOCIATION CANADIENNE DE  
COUNSELING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE

*L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) est une association nationale bilingue, qui offre aux conseillers et psychothérapeutes professionnels l'accès à des programmes de formation exclusifs, des possibilités de certification et de perfectionnement professionnel, ainsi qu'un contact direct avec des collègues professionnels et avec des groupes de spécialité. L'ACCP fait la promotion de la profession et de ses contributions à la santé mentale et au bien-être de tous les Canadiens. Pour en savoir plus au sujet de la profession de counseling et de psychothérapie, veuillez visiter le [www.ccpa-accp.ca](http://www.ccpa-accp.ca) ou le [www.talkingcanhelp.ca/fr/](http://www.talkingcanhelp.ca/fr/).*

**Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec :**

Emily Reid

Bureau : (613) 233-8906, [emily@impactcanada.com](mailto:emily@impactcanada.com)