



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

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

OTTAWA (le 10 septembre 2013) Aujourd'hui, l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) souligne la Journée mondiale de prévention du suicide. Cette année, la thématique canadienne est centrée sur *L'espoir et la résilience à la maison et au travail*, inspirée de la thématique internationale *Le stigmate : obstacle majeur à la prévention du suicide*.

« Le suicide est l'une des principales causes de décès dans le monde, surtout chez les jeunes, affirme la présidente de l'ACCP, Blythe Shepard. Nous espérons qu'en cette journée spéciale, nous puissions travailler à réduire le stigmate associé au suicide en améliorant la sensibilisation, en suscitant la discussion au sujet de la santé mentale et en démontrant qu'il existe de nombreux services et ressources utiles et offerts à ceux et celles 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 qui est décédé par suite d'un suicide. Ils sont également bien formés pour aider les personnes qui se demandent si la vie vaut encore la peine d'être vécue, qui ont des idées suicidaires ou qui songent au suicide.

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^{me} 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, travailler à trouver une façon de surmonter la douleur et transformer des pensées négatives en des perspectives plus positives. »

L'ACCP encourage fortement toute personne éprouvant des idées suicidaires ou qui connaît une personne ayant mentionné ne plus savoir si la vie vaut encore la peine d'être vécue à demander immédiatement de l'aide. Parlez-en à un ami de confiance, composez le 911 ou communiquez avec un centre de crise ou un établissement de soins de santé de votre localité.

Ne restez pas silencieux. 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). Un autre site web qui pourrait vous être utile est www.commissionsantementale.ca. Pour obtenir de l'aide thérapeutique, rendez-vous au 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 nouveau site grand public de l'ACCP <http://talkingcanhelp.ca/fr/>.

Le site web « Parlons ensemble » présente de l'information sur les raisons justifiant le recours au counseling, les types de thérapie et même des conseils quant au thérapeute qui convient le mieux. Cela procure aux personnes une façon sûre et anonyme de trouver des réponses à leurs questions et d'avoir accès à l'aide dont elles ont besoin.

« Nous espérons qu'en cette Journée mondiale de prévention du suicide, les collectivités de partout au pays participeront à la conversation sur les façons d'améliorer la sensibilisation, de réduire le stigmate et les effets dévastateurs du suicide », ajoute Blythe Shepard en conclusion.

-30-

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 ou le www.talkingcanhelp.ca/fr/.

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Alana Baker
Bureau : (613) 233-8906
Cell. : (613) 299-4017
ccpa@impactcanada.com