

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588
centrelabellecentre@uhearst.ca

Le 10 septembre 2022 : La journée mondiale de la prévention au suicide.

Parce qu'il est important d'en parler!

Cette année, le 10 septembre prochain marquera la 20^e Journée mondiale de la prévention au suicide. Partout dans le monde, les gens vont souligner cette journée importante de différentes façons. **Mais pourquoi souligner cette journée?** À l'échelle mondiale, on estime qu'un suicide a lieu toutes les 40 secondes et une tentative à toutes les 3 secondes, ce qui équivaut à un million de vies éteintes et plus de 10 millions de proches endeuillés. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) considère le suicide comme un problème de santé publique qui peut être évité. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est important de souligner cette journée et de parler du suicide dans la vie de tous les jours. Enfin, nous estimons qu'agir en prévention peut sauver des vies. Dans ce bulletin vous trouverez de l'information pertinente sur le suicide ainsi que sur les signes de détresse et les événements déclencheurs qui peuvent pousser une personne à s'enlever la vie.

Mythes entourant le suicide, tirés de la Régie régionale de la santé et des services sociaux :

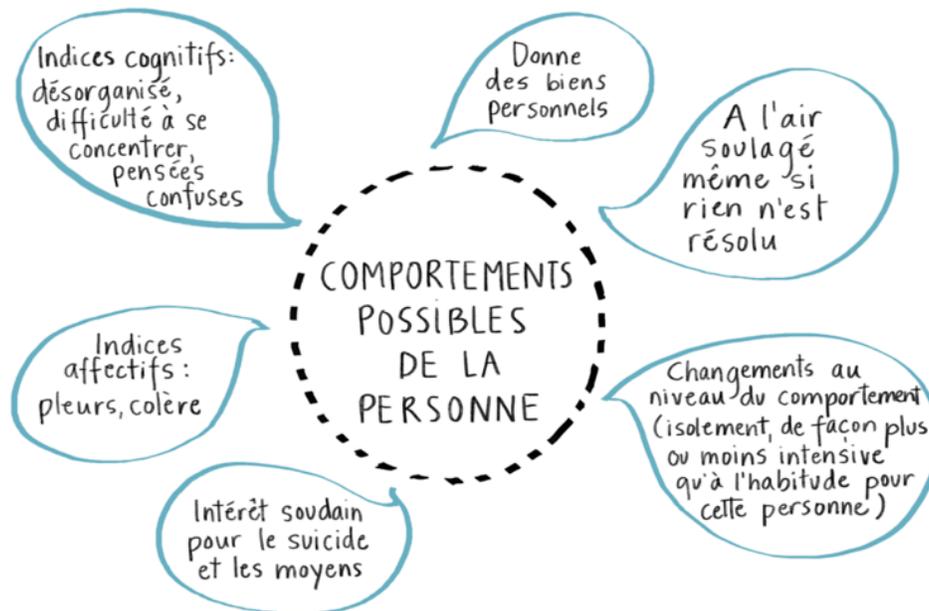
- ✓ PParler de suicide à titre de prévention n'encourage pas les gens à penser au suicide ou à commettre des gestes suicidaires.
- ✓ Il est faux de penser que des personnes ayant des propos suicidaires veulent attirer l'attention. Il est important de prendre au sérieux tout propos suicidaire.
- ✓ Une personne qui pense au suicide n'est pas lâche. Elle désire arrêter sa souffrance et vit une ambivalence entre son désir de vivre et son désir de mettre fin à sa souffrance.
- ✓ Le suicide n'est pas un geste spontané, il est l'aboutissement d'un processus. En règle générale, des signes précurseurs sont observables, bien que parfois difficiles à détecter.
- ✓ Un soulagement rapide suite à une crise, ou un changement de la situation, ne signifie pas nécessairement que la souffrance s'est dissipée. Cela peut également être un signal d'alerte
- ✓ Bien que le suicide soit souvent relié à un épisode dépressif, toutes les personnes suicidaires ne présentent pas nécessairement des symptômes dépressifs.



Signes à reconnaître

La plupart du temps avant de se suicider, les gens ont tendance à envoyer des messages de détresse et de souffrance à leur entourage. Certains iront jusqu'à partager avec leur entourage leur intention de mettre fin à leur jour. Il est donc très important de reconnaître les indices et les comportements suicidaires. Enfin, en cas de doute il est important de poser des questions afin de valider sa perception, même s'il peut être difficile de poser ces questions il est nécessaire de le faire afin d'aller chercher de l'aide.

Signes de détresse



Ressources

Services de crises du Canada

Si vous pensez au suicide, vous êtes inquiet ou inquiète pour un ami ou une amie ou pour un être cher, le Service Canadien de Prévention du Suicide (SCPS) est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine par téléphone et de 16 h à minuit HNE par SMS.

Même s'il peut être difficile d'aller chercher de l'aide lorsque des pensées suicidaires nous envahissent, il est recommandé de le faire parce qu'aucune personne ne devrait faire face à des pensées suicidaires seule. Le service de crises du Canada est vraiment là pour créer un environnement sécuritaire où vous allez pouvoir vous confier sans être jugé. Les intervenants du service de crises sont là pour vous écouter, vous aider et vous garder en sécurité.

Téléphone : 1(833)-456-4566

Par SMS de 16h00 à minuit : tapez « Start » au 45645

Site Web : <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Événements spécifiques ou déclencheurs

Bien qu'il puisse y avoir plusieurs raisons personnelles qui poussent une personne à s'enlever la vie, des professionnel.le.s de la santé ont été en mesure d'identifier des événements spécifiques ainsi que des déclencheurs souvent associés au suicide.

Événements spécifiques ou déclencheurs



Si un jour vous ressentez un sentiment de détresse profond, nous vous encourageons à en parler à un.e ami.e, un proche, un.e aîné.e ou une personne en qui vous avez confiance. Dans le cas où vous seriez inquiet pour un proche, une ami.e ou un.e collègue, nous vous suggérons d'aller chercher de l'aide pour cette personne, même si cela n'est pas évident et vous avez peur de perdre la confiance de votre ami.e. N'oubliez pas que vous pouvez sauver une vie en allant chercher l'aide nécessaire et n'ayez pas peur de demander directement à une personne si celle-ci a des idées suicidaires.



Recette simple

Potage de pommes de terre à l'oignon gratiné

Voici une recette réconfortante de potage aux pommes de terre

Préparation 25 min – Cuisson 40 min – Portions 4

Ingrédients :

Potage

- 2 oignons, émincés
- 8 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 blanc de poireau, émincé
- 680 g (4 tasses) de pommes de terre rouges pelées et coupées en cubes
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu
- 2 pincées de graines de carvi moulues

Garniture

- 225 g (1/2 lb) de bacon, coupé en lardons
- 100 g (1 tasse) de fromage gouda fort râpé
- 12 fins croûtons de pain
- 50 g (1/2 tasse) de fromage cheddar jaune ou blanc râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée

Préparation :

Potage :

- 1) Dans une grande casserole à feu moyen, attendre les oignons et l'ail dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter le poireau et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et le lait. Porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes à découvert ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, en remuant à quelques reprises. Laisser tiédir.
- 2) Au mélangeur, réduire le potage en purée lisse. Saler. Ajouter le poivre et le carvi.

Garniture :

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à gril (*broil*).
- 2) Dans une petite casserole à feu élevé, dorer le bacon environ 5 minutes. Égoutter sur une assiette tapissée de papier absorbant.
- 3) Placer 4 à 6 bols allant au four sur une plaque de cuisson. Répartir le potage dans les bols. Parsemer du gouda et de la moitié du bacon. Garnir des croûtons de pain et du cheddar.
- 4) Cuire au four 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. À la sortie du four, répartir le reste du bacon et la ciboulette.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo. (2022). *Potage de pommes de terre à l'oignon gratiné*. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8925-potage-de-pommes-de-terre-a-l-oignon-gratine>