



**COMMUNIQUÉ**  
**Pour diffusion immédiate**

## **34<sup>e</sup> semaine nationale de la prévention du suicide** **« Mieux vaut prévenir que mourir »**

**Sorel-Tracy, le 26 janvier 2024.**- La 34<sup>e</sup> Semaine nationale de prévention du suicide (SPS) déroulera du 4 février au 10 février 2024 sous le thème « Mieux vaut prévenir que mourir ». Elle vise plusieurs objectifs : sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire; d'augmenter la connaissance des ressources d'aide, de favoriser la prise de parole pour parler du suicide de façon préventive et de normaliser la demande d'aide.

### **Nouveau site Internet**

La Traversée, centre de crise et de prévention du suicide, est fière d'annoncer le lancement de son tout nouveau site internet, complètement révisé et avec un contenu actuel, dynamique, informatif et plus accessible que jamais. Dans un souci constant de renforcer l'information et la promotion de la prévention du suicide, le site web a été repensé dans l'optique de simplifier et de faciliter la navigation permettant aux visiteurs un accès plus rapide et facile à l'information essentielle. De plus, au cours des prochaines semaines s'ajouteront des modules en lien avec l'offre de formation et messagerie instantanée avec nos intervenants.

### **Activités**

La Traversée centre de crise et de prévention du suicide et ses nombreux offriront au cours de cette semaine plusieurs activités. Ainsi, nous proposons 4 ateliers en lien avec la santé mentale et la prévention du suicide dans nos bureaux de La Traversée.

- 31 janvier : « Phénomène suicidaire et la toxicomanie »
- 2 février : « Êtes-vous inquiet pour un proche? Mythes et réalités sur le suicide »
- 12 février : « Deuil; Surmonter un deuil après un suicide. »
- 14 février : « Prendre soin de sa santé mentale positivement »

De plus, les restaurateurs participants de notre région sont en mode prévention qui ont accepté, de contribuer, en acceptant de remettre aux clients un dépliant recto verso de sensibilisation pour la prévention du suicide du 4 au 10 février.

- Restaurant La Bouff-TiFail
- Resto-Bar Le 525
- Resto-Bar Les Tire-Bouchons
- Bar à Tapas Le Forestier
- Steakhouse & Bar Hôtel de la Rive
- Sorel-Tracy Bar-B-Q
- Restaurant Le Belvédère
- Jim's Rotisserie & Shish Taouk
- Restaurant Le Fougasse

---

**La Traversée centre de crise et de prévention du suicide**  
120, chemin St-Anne, Sorel-Tracy (QC) J3P 1J8  
Tél : 450 746-0400 /Fax : 450 746-2785  
cpslatraversee.ca



- Pizza Sema - Sorel-Tracy
- Resto-Bar & Grill L'Albatros
- Restaurant O'Gusta

Enfin, les entreprises Rising Kings et Mauve Passion de Sorel-Tracy collaborent dans le cadre de la semaine de prévention du suicide, le 10 février prochain, en proposant de contribuer par un Tatouage **POINT VIRGULE**<sup>1</sup>, une coupe de cheveux et/ou de barbe et de faire les ongles **BLEUS**<sup>2</sup> au profit de La Traversée.

### Le suicide en chiffre

Au Québec, la situation reste malheureusement stagnante, le nombre de suicides reste encore au-dessus des 1000 décès par année. Les adolescents et adolescentes (15-19 ans) et les jeunes adultes (20-34 ans) du Québec font davantage appel aux urgences pour tentative de suicide ou idées suicidaires comparativement aux groupes plus âgés. Ils sont aussi plus hospitalisés pour ces raisons. Le taux de suicide est trois fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes et le taux de suicide, de ceux-ci, le plus élevé s'observe de 50 à 64 ans. Malheureusement, la MRC de Pierre-De Saurel n'y échappe pas avec plus de 16 000 interventions par année.

### De l'aide pour tous 24 heures/7 jours

Les intervenants qualifiés des centres de crise et de prévention du suicide, partout au Québec, peuvent offrir leur aide. Ils sont là pour vous écouter, pour considérer la situation, estimer la dangerosité et assurer la sécurité. Localement, composez le 450 746 0303, et partout au Québec le 1 866 APPELLE.

Pour en savoir plus, visitez le site de La Traversée au [www.cpslatraversee.ca](http://www.cpslatraversee.ca).

### À propos de La Traversée

*La Traversée est un organisme à but non lucratif qui offre des services et des activités de prévention, d'intervention et de postvention à l'ensemble de la population du territoire de la MRC de Pierre-De Saurel. Les femmes, les hommes et les jeunes peuvent se prévaloir de ces services, que ce soit pour eux-mêmes ou pour un proche. De l'hébergement d'urgence est aussi offert aux personnes de plus de 18 ans. Par ailleurs, nous offrons support et formation aux intervenants et professionnels des différentes organisations de notre territoire.*

- 30 -

Source : Sylvain Dupuis  
Directeur général

---

<sup>1</sup> **POINT VIRGULE** qui se veut un vrai symbole de sensibilisation dans la lutte contre la dépression et le suicide et en faveur d'une meilleure santé mentale. Ce symbole signifie un nouveau départ, c'est un moyen de dire que la vie continue, qu'il a eu un point et après on recommence...

<sup>2</sup> **BLEU** est associé à l'apaisement et à la stabilité, la couleur bleue fait aussi référence à la confiance, à la loyauté ou à la vérité. Le bleu est également étroitement lié au bien-être.



La Traversée centre de crise et de prévention du suicide  
Ligne administrative : 450-746-0400  
[direction@cpslatraversee.ca](mailto:direction@cpslatraversee.ca)