



Centre de
PRÉVENTION DU SUICIDE
Haute-Yamaska Brome-Missisquoi



**Pour soutenir notre population afin réduire
et soulager la détresse suicidaire
sur notre territoire.**

40 ans au service de sa population

Notre mission

La personne suicidaire ne veut pas mourir, elle veut arrêter de souffrir.

Depuis près de 40 ans, le Centre de prévention du suicide Haute-Yamaska Brome-Missisquoi (CPSHYBM) a pour mission de prévenir le suicide en intervenant auprès des personnes suicidaires, de leur entourage et des personnes endeuillées par suicide, tout en offrant des activités de sensibilisation et de formation.

Nos objectifs

- Réduire la prévalence des comportements suicidaires en intervenant directement auprès des individus et de leur entourage;
- Diminuer l'impact d'un suicide en apportant de l'aide aux personnes et aux groupes d'endeuillés;
- Améliorer l'implication de la communauté à tous les niveaux d'action, par la sensibilisation, l'information et l'éducation;
- Accroître la concertation et la mise en commun des efforts de prévention sur le territoire;
- Améliorer la connaissance des comportements autodestructeurs et des pratiques d'intervention appropriées.



Le CPSHYBM est LA référence en matière de prévention et de soulagement de la détresse suicidaire pour les territoires de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi.

Le suicide au Québec

Un enjeu qui nous concerne tous.

Chaque année, au Québec, on estime à plus de 800 000 le nombre de personnes touchées par le suicide, soit : les personnes qui se sont suicidées, celles qui ont fait une tentative ou qui y ont pensé, les proches (famille, amis, collègues) et les personnes endeuillées à la suite du suicide d'un proche.

Selon les données officielles pour l'année 2021, 1 008 personnes se sont enlevé la vie au Québec.

- Le suicide est au 8^e rang des causes de décès dans la province.
- Le taux de suicide est trois fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes.

Même si le suicide est un geste individuel, il s'inscrit dans un contexte d'interactions entre la personne, sa communauté immédiate et la société en général. Nous sommes donc tous concernés par le problème et nous devons agir en prévention à plusieurs niveaux.

Sources : Institut de la statistique du Québec / Institut national de santé publique du Québec

Mieux comprendre la personne suicidaire

Une personne suicidaire vit de l'ambivalence. Une partie d'elle souhaite mettre fin à ses souffrances par le suicide et une autre partie veut continuer à vivre. Souvent, la personne croit qu'elle n'a pas les outils pour s'en sortir, qu'on ne peut pas l'aider et que son état ne changera jamais. Autrement dit, elle ressent du désespoir et de l'isolement, elle a l'impression d'être dans une impasse et elle croit que son état est permanent. Elle vit une souffrance intolérable.

Pour soutenir une personne suicidaire, nous pouvons l'aider à modifier cette perception d'impuissance.

Source : Association québécoise de prévention du suicide

Santé mentale et pandémie

Pour le CPS Haute-Yamaska Brome Missisquoi, la pandémie n'a pas eu d'impact sur le nombre d'appels reçus de personnes dans le besoin, mais la complexité des cas a grandement évolué. Ces demandes de soutien sont donc plus exigeantes pour les intervenants. Il est évident que même si nous avons traversé le plus fort de cette crise sanitaire, l'impact qu'elle aura sur la santé mentale de nos communautés, et sur nous, se fera sentir encore plusieurs années.

Nos services

Briser le silence. Parler du suicide sauve des vies.

Nos services s'adressent aux différentes personnes touchées par la problématique du suicide sur les territoires de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi : les personnes suicidaires, les proches des personnes suicidaires, les personnes endeuillées par suicide, les intervenants de différents milieux ainsi que la population en général.

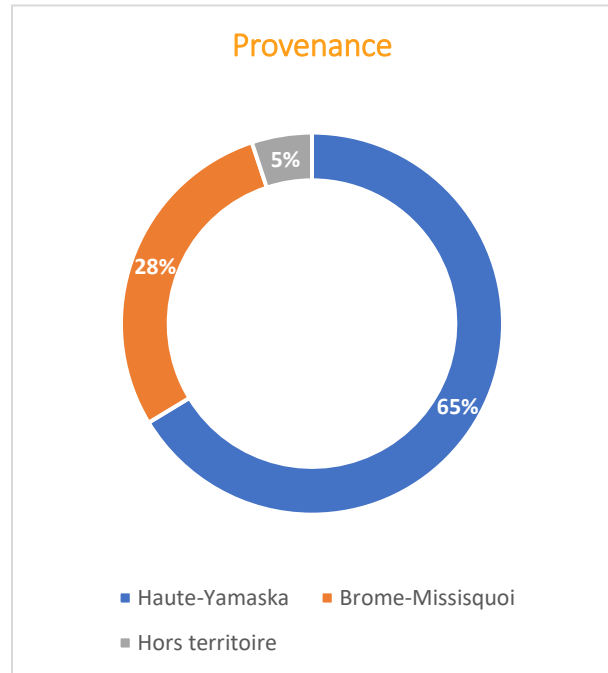
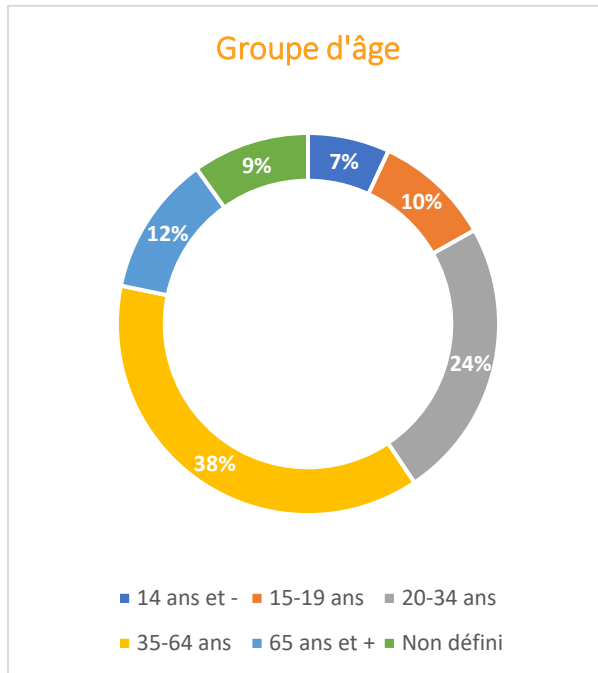


- Intervention téléphonique
- Suivis en personne, pour les individus et les familles
- Groupes thérapeutiques
- Groupe de soutien pour personnes endeuillées
- Mise en place de mesures de soutien à la suite d'un suicide
- Soutien aux milieux à la suite d'un suicide (milieux de travail, écoles, etc.)
- Formations pour les professionnels et la communauté et création de réseaux de sentinelles dans les milieux de travail
- Sensibilisation

Notre impact

Quelques statistiques de notre année 2023-2024

- 2280 interventions
- 459 dossiers clients



« Le 20 mars 2018, ma vie a basculé. Ma fille de 23 ans mettait fin à sa vie par suicide. Dès le départ, je savais que j'aurais besoin d'aide pour survivre à cette épreuve. J'ai pris un rendez-vous au CPS Haute-Yamaska et rapidement, j'ai été pris en charge par une intervenante. Les rencontres en individuel m'ont aidée à comprendre un peu plus le geste de ma fille et surtout à me déculpabiliser. Les rencontres m'ont guidée sur le chemin du rétablissement.

Par la suite, j'ai fait partie du groupe de parents endeuillés. De pouvoir parler librement de ce que je vivais et de savoir que je n'étais pas seule à vivre ces étapes du deuil m'a grandement apaisée. Maintenant, je suis bénévole pour l'organisme, car je crois en sa mission. Il m'a sauvé la vie, car moi aussi, j'ai pensé au suicide et grâce aux intervenants, je m'en suis sorti et je vais bien aujourd'hui.

Avec toute ma reconnaissance,

- Chantal Girard, utilisatrice de services et bénévole »

Participez activement à la prévention du suicide dans notre région

Pourquoi et comment soutenir le CPS Haute-Yamaska Brome-Missisquoi

En plus des subventions gouvernementales et du financement par projet, le Centre de prévention du suicide Haute-Yamaska doit compter sur l'appui de la communauté pour poursuivre sa mission auprès des personnes suicidaires, de leur entourage et des personnes endeuillées par suicide de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi. En effet, nous devons récolter un montant minimum de 50 000\$ chaque année en dons de fondations, d'entreprises et de particuliers pour assurer la pérennité de nos services.



Votre engagement permet à des milliers de personnes suicidaires de notre communauté de garder espoir.

Merci de nous aider à sauver plus de vies!

Plus précisément, votre soutien permettra au CPS Haute-Yamaska Brome-Missisquoi :

- D'offrir un accompagnement **GRATUIT** aux personnes suicidaires, à leur entourage ainsi qu'aux personnes endeuillées par suicide des territoires de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi.
 - Soutien téléphonique du lundi au vendredi de 8h à 21h
 - Groupes thérapeutiques
 - Groupes de soutien
- D'assurer un service d'intervention de qualité.
- De former d'autres intervenants de différents milieux en prévention du suicide leur permettant ainsi de repérer les personnes suicidaires ou d'intervenir auprès d'elles avec les compétences et la posture nécessaires.
- D'implanter des réseaux de sentinelles dans les milieux de travail afin d'identifier les personnes vulnérables au suicide et favoriser la demande d'aide.
- De poursuivre nos efforts de sensibilisation auprès de la population afin de briser les tabous qui persistent autour du suicide.
- Et surtout, de bâtir un Québec sans suicide.

Notre équipe

Faire la différence

Notre équipe à échelle humaine et guidée par la vision communautaire est composée de personnes motivées et dévouées!

Le conseil d'administration

- Geneviève Rheault, Présidente
- Lorraine Deschênes, vice-présidente
- Marie-Ève Prévost, secrétaire-trésorière
- Raphaëlle Beaulieu, administratrice
- Sylvain Dubé, administrateur
- Marlyne Pruneau Falardeau, administratrice
- Marc Valence, administrateur

Le personnel

- Anne Jutras, directrice générale
- Josée Sicard, adjointe administrative
- Gabrielle Beaugard, responsable clinique
- Jennifer Chisholm, chargée de projet Brome-Missisquoi
- Marie-Josée Royer, intervenante en prévention suicide
- Mélanie Meunier intervenante en prévention suicide et formatrice Sentinelle
- Chantale Rivard, agente communication et développement philanthropique
- Noémie Pivin, emploi étudiant et stagiaire

« Travailler au centre de prévention du suicide nous permet de contribuer à quelque chose de plus grand que nous. En effet, nous accompagnons les personnes suicidaires, leurs proches ainsi que les personnes endeuillées par suicide à retrouver espoir en la vie. Parfois, à travers le désespoir, ils ont besoin que quelqu'un leur rappelle qu'ils sont importants et que la vie vaut la peine d'être vécue. Ainsi, nous sommes là pour eux, pour les écouter, les soutenir et leur proposer des outils. »

- Elsa, stagiaire

Nous joindre

328, rue Principale, Granby, J2G 2W4

450-375-6949 (administration)

450 375 4252 (ligne d'intervention)

www.cpsbybm.ca

www.facebook.com/cpsby

IG : www.instagram.com/cpsbybm328

YT : www.youtube.com/@CPSHYBM

Pour toute demande d'entrevue ou de reportage, veuillez contacter :

Chantale Rivard

Agente communication et développement philanthropique

450-375-6949 poste 18

communication@cpsbybm.ca