

Of the nearly 4,000 people in Canada who die every year as a result of suicide, most are confronting a mental health problem or illness. No part of our society is immune. Suicide affects us all.

HELP TO PREVENT SUICIDE

THE FACTS

- Suicide is a leading cause of death for people in Canada aged 15-24.
- Over 350,000 people in Canada deliberately harm themselves every year.
- The estimated financial cost of a suicide ranges from \$433,000 to \$4,131,000 per individual, depending on potential years of life lost, income level and effects on survivors.

Download the Mental Health Strategy for Canada at www.mentalhealthcommission.ca to read the MHCC's recommendations for suicide prevention.

WHAT YOU CAN DO

- Increase the capacity of families, schools, workplaces and those involved with seniors to promote good mental health, reduce stigma and prevent mental illness.
- Train front-line service providers in mental health literacy, mental illness and suicide prevention.
- Improve access to mental health services, treatment and supports.

"I was sitting on the edge of a bridge, ready to jump off. And they scooped me off the bridge, and just said "Hey, we're going to help you." It just brings tears to me, thinking about it. 'Cause, I needed that help then. [crying] Yeah, I was ready to jump, and they just scooped me up, you know, I didn't even know they were there. And just said: "You need help. We're going to help you. It's okay."

(quote by participant in *A Study of How People with Mental Illness Perceive and Interact with the Police*, MHCC, 2011)

CALGARY OFFICE

Suite 320, 110 Quarry Park Blvd SE
Calgary, Alberta T2C 3G3

Tel: 403-255-5808
Fax: 403-385-4044

www.mentalhealthcommission.ca
@MHCC_



OTTAWA OFFICE

Suite 600, 100 Sparks Street
Ottawa, Ontario K1P 5B7

Tel: 613-683-3755
Fax: 613-798-2989



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Chaque année au Canada, 4 000 personnes se suicident. La plupart d'entre elles étaient aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale. Aucune strate de la société n'est à l'abri. Le suicide nous affecte tous d'une manière ou d'une autre.

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES FAITS

- Au Canada, le suicide est l'une des principales causes de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans.
- Chaque année, plus de 350 000 Canadiens commettent une tentative de suicide.
- Le suicide génère des coûts estimés à entre 433 000 et 4 131 000 de dollars par individu calculés en pertes d'années potentielles, revenu et impact sur les survivants.

COMMENT POUVEZ-VOUS INTERVENIR?

- Rendez les familles, les milieux scolaires ou de travail ainsi que les personnes qui interviennent auprès des aînés plus aptes à promouvoir la santé mentale, à éradiquer la stigmatisation et à prévenir la maladie mentale.
- Offrez des formations sur la santé mentale, la maladie mentale et la prévention du suicide aux pourvoyeurs de services de première ligne.
- Améliorez l'accès aux services en santé mentale, aux traitements et aux ressources.

« Je me tenais sur le pont, prêt à me jeter à l'eau. Ils m'ont simplement agrippé et m'ont dit 'On va s'occuper de vous'. Quand j'y repense, ça me fait pleurer parce que j'avais vraiment besoin d'aide à ce moment-là. [Pleurs] J'allais me lancer à l'eau et ils m'ont agrippé. Je ne savais même pas qu'ils étaient près de moi. Ils m'ont simplement dit : 'Vous avez besoin d'aide. On va vous aider. Tout va bien aller.' »

(Témoignage d'un participant à l'Étude portant sur les perceptions des personnes atteintes de maladie mentale à l'égard de la police et sur leurs interactions avec elle. Commission de la santé mentale du Canada, 2011)

Téléchargez la stratégie en matière de santé mentale pour le Canada sur le site www.commissionsantementale.ca qui contient les recommandations de la Commission relatives à la prévention du suicide.

BUREAU DE CALGARY

110 Quarry Park Boul SO
Bureau 320
Calgary, Alberta T2C 3G3

Tél : 403.255.5808
Télé : 403.385.4044

www.commissionsantementale.ca
@MHCC_

BUREAU D'OTTAWA

100, rue Sparks
Bureau 600
Ottawa, Ontario K1P 5B7

Tél : 613.683.3755
Télé : 613.798.2989



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

