



World Suicide Prevention Day (September 10, 2021)

[TW: mentions of suicide] September 10th marks Suicide Prevention Day. This day serves as an opportunity to raise awareness of suicide and to promote well-informed action that intends to reduce the number of attempts globally and the stigma surrounding the topic. In our conversations and thought processes, let us bear in mind that suicide is not a mental illness, but a consequence of treatable mental disorders. As one in every 100 deaths worldwide is the result of suicide, we comprehend that it affects every one of us one way or another. We urge everyone to remember to practice kindness and check in with one another. Most importantly, to listen to individuals impacted by a suicide attempt and/or a loss, and approach the topic with sensitivity as opposed to dictating their narrative. Symptoms of suicidal thoughts and behaviours are very often imperceptible to the physical eye. We would like to remind you that the Canada Suicide Prevention Service offers bilingual help (English and French) 24/7/365. You can reach them at 833-456-4566. For access to other hotlines, visit <https://findahelpline.com/i/iasp>. To add on, visit <https://www.webmd.com/mental-health/recognizing-suicidal-behavior> for guidance on how to recognize suicidal behaviours.

Journée mondiale de la prévention du suicide (10 septembre 2021)

[Avertissement de déclenchement: mentions de suicide] Le 10 septembre marque la Journée mondiale de la prévention du suicide. Cette journée présente l'occasion de faire sensibilisation au suicide et de promouvoir une action bien informée, cherchant à réduire le nombre de tentatives dans le monde et la stigmatisation entourant le sujet. Dans nos conversations et processus de réflexion, gardons à l'esprit que le suicide n'est pas une maladie mentale, mais une conséquence de troubles mentaux traitables. Vu qu'un décès sur 100 dans le monde est le résultat d'un suicide, nous comprenons qu'il affecte chacun



d'entre nous d'une manière ou d'une autre. Nous encourageons tous à faire preuve de bienveillance et rester à jour les uns avec les autres. Plus important encore, écouter les personnes touchées par une tentative de suicide et/ou une perte, et aborder le sujet avec sensibilité plutôt que de dicter leur narration. Les symptômes de pensées et comportements suicidaires sont très souvent imperceptibles à l'œil physique. Nous vous rappelons que le Service de prévention du suicide du Canada offre une aide bilingue (anglais et français) 24/7/365. Vous pouvez les joindre au 833-456-4566. Afin d'accéder d'autres lignes d'assistance, visitez <https://findahelpline.com/i/iasp>. De plus, visitez <https://www.webmd.com/mental-health/recognizing-suicidal-behavior> pour des conseils concernant la reconnaissance d'un comportement suicidaire.

