

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](http://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](http://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](http://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](http://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

