



Journée mondiale de la santé mentale 2019

Ensemble, prévenons le suicide

Une journée d'actions de 40 secondes

Célébrée le 10 octobre, la Journée mondiale de la santé mentale est l'occasion d'unir nos efforts pour améliorer la santé mentale partout dans le monde. Cette année, la Journée a pour thème la prévention du suicide. Notre action de sensibilisation pour faire prendre conscience de l'ampleur du problème du suicide dans le monde et de ce que chacun de nous peut faire pour l'éviter commencera le 10 septembre, date de la Journée mondiale de prévention du suicide ([#WorldSuicidePreventionDay](#)), qui est observée depuis plus de 15 ans. Notre action poursuivra pendant un mois, jusqu'au 10 octobre.

Toutes les 40 secondes, une personne met fin à ses jours.

[#40seconds](#)

Cette année, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, en plus des manifestations et des activités organisées le 10 septembre ou autour de cette date, nous vous invitons à prévoir une action de 40 secondes le 10 octobre pour nous aider :

- à faire prendre conscience de l'importance du suicide en tant que problème de santé publique mondial ;
- à informer sur ce qu'il est possible de faire pour prévenir le suicide ;
- à lutter contre la stigmatisation associée au suicide ; et
- à faire savoir aux personnes en difficulté qu'elles ne sont pas seules.

C'est tout simplement une occasion de montrer que vous vous sentez concerné.

Chacun peut participer de la manière qui lui semble la plus utile. Vous pouvez agir dans le cadre privé, par exemple en parlant à quelqu'un pour qui vous vous inquiétez ou en adressant un message d'espoir à une personne en difficulté ; ou agir publiquement, par exemple en publiant un message vidéo à l'intention des autorités locales ou nationales sur les mesures que vous aimeriez les voir prendre contre ce problème.



Organisation
mondiale de la Santé



Voici d'autres idées :

- Si vous êtes en difficulté, prenez 40 secondes pour entamer un dialogue avec quelqu'un en qui vous avez confiance et lui dire ce que vous éprouvez.
- Si vous connaissez quelqu'un dont un proche s'est suicidé, prenez 40 secondes pour entamer un dialogue et lui demander de ses nouvelles.
- Si vous travaillez dans les médias, citez le chiffre d'un suicide toutes les 40 secondes dans vos interviews, dans vos articles ou dans vos billets sur votre blog.
- Si vous travaillez dans le monde du spectacle ou sur une plateforme numérique, interrompez la production ou l'émission pour transmettre un message de 40 secondes sur la santé mentale ou la prévention du suicide.
- Si vous êtes employeur ou cadre, prenez 40 secondes pour formuler un message positif de soutien à vos employés les informant des aides disponibles au travail ou dans la communauté locale en cas de détresse psychologique.
- Si vous voulez que les dirigeants entendent votre appel à l'action, enregistrez un clip audio ou vidéo de 40 secondes exposant les mesures que vous voulez qu'ils prennent pour prévenir le suicide et promouvoir la santé mentale.
- Si vous avez une plateforme pour communiquer avec un large public (réseaux sociaux, télévision, radio), réservez des créneaux de 40 secondes pour diffuser des témoignages ou des messages sur la santé mentale.
- Si vous exercez une fonction politique, informez publiquement des mesures que vous prenez pour promouvoir la santé mentale et prévenir le suicide, en citant le chiffre d'un suicide toutes les 40 secondes.

Principaux faits et chiffres



On peut prévenir le suicide.



Toutes les 40 secondes, quelqu'un se suicide.



Une précédente tentative de suicide est un important facteur de risque de suicide.



Le suicide est la deuxième cause de décès par ordre d'importance chez les 15-29 ans.



Le suicide touche des personnes de tous âges dans tous les pays.



Diffusez vos messages, photos, illustrations et vidéos qui ne sont pas de caractère privé sur Twitter ou sur Instagram en utilisant le mot dièse #40seconds. Faites figurer aussi #WorldMentalHealthDay dans vos communications.

Veillez à respecter la vie privée de vos amis, collègues ou connaissances qui sont en difficulté et ne diffusez jamais d'informations sur leur santé mentale dans un média public sans leur consentement.