

VOUS ÊTES INQUIET POUR UN PROCHE

Lorsqu'une personne de son entourage pense au suicide, on peut se sentir impuissant et s'interroger sur ce qu'il faut faire pour l'aider. Bien que le dialogue à ce sujet soit parfois difficile à amorcer, il demeure important : les proches peuvent jouer un rôle dans la prévention du suicide.

Comment en parler avec la personne

- › N'attendez pas et abordez le sujet. Il n'y a pas de meilleure personne pour le faire et le moment parfait ne se présentera peut-être pas.
- › Restez vous-même et écoutez sans jugement et avec ouverture. Demandez-lui ce qu'elle vit et ce qui ne va pas.
- › Posez la question directement :
« Je m'inquiète pour toi. Penses-tu au suicide ? »

Cela ne suggère pas à la personne d'y penser. On ouvre plutôt la porte à l'expression de sa souffrance.
- › Proposez-lui de chercher avec elle une ressource qui peut l'aider. Vous pouvez même être à ses côtés lors d'un appel ou d'une rencontre.

Les intervenants en prévention du suicide pourront vous accompagner afin de soutenir la personne qui vous préoccupe.

CommentParlerDuSuicide.com

Sur le site, des conseils aux :

- › personnes qui pensent au suicide
- › proches inquiets
- › intervenants
- › journalistes et créateurs
- › citoyens et travailleurs

LIGNE QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1 866 APPELLE (277-3553)

Disponible partout au Québec, 24/7.

Un intervenant d'un centre de prévention du suicide ou du réseau de la santé vous écoutera avec respect, répondra à vos questions et vous aidera.



AQPS
Association québécoise
de prévention du suicide

PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES



« Mon chum, j'étais vraiment content quand tu m'as demandé de l'aide pour autre chose que déménager. »

CommentParlerDuSuicide.com

VOUS PENSEZ AU SUICIDE

Les idées suicidaires sont un signal d'alarme qu'il faut prendre au sérieux. En parler à un ami, à un proche ou à un intervenant peut être la source d'un grand soulagement. Il s'agit d'une étape importante pour diminuer votre détresse et trouver des solutions pour aller mieux.

Les idées suicidaires sont réversibles et la douleur peut cesser. Il y a toujours une partie de soi qui veut vivre.

« Je vais mieux. Merci de m'avoir encouragée à demander de l'aide. »



Comment en parler

- › Il est normal de ne pas savoir quoi dire. Restez vous-même dans l'expression de vos émotions et de votre vécu. Parlez dans vos mots, avec honnêteté.
- › Dites ce que vous ressentez à une personne de confiance : parent, collègue, ami, etc. Si la personne a de la difficulté à entendre votre souffrance, n'hésitez pas à en parler à quelqu'un d'autre.
- › Ne restez pas seul avec votre mal-être, ne vous isolez pas. En s'ouvrant, il peut être plus facile de trouver des solutions.
- › N'ayez pas peur d'inquiéter vos proches. Ce qu'ils veulent, malgré les difficultés, c'est vous parler, vous aider et vous avoir auprès d'eux.
- › Les intervenants en prévention du suicide ont l'habitude de parler du sujet. Ils vous guideront. Composez le 1 866 APPELLE (277-3553) ou communiquez avec un centre de prévention du suicide ou un intervenant du réseau de la santé.

Il existe certainement des façons de diminuer votre souffrance, même si vous ne savez pas comment présentement. Le suicide est un geste irréversible, alors que les problèmes sont souvent temporaires. Avec du soutien, vous pouvez surmonter ce moment de détresse.

TU AS MOINS DE 18 ANS

Si tu penses au suicide

Nous t'encourageons fortement à en parler à un adulte de confiance. Tes amis peuvent t'aider et t'écouter, mais ils ne peuvent pas porter seuls cette confiance.

Si un de tes amis te confie qu'il a des idées suicidaires

Il est important de l'écouter avec ouverture et respect. Il est tout aussi important de prendre ses messages au sérieux et d'en parler avec un adulte : parent, professeur, intervenant scolaire (infirmière, psychologue, travailleur social, etc.). Ne porte pas ce secret seul(e) ou avec ton cercle d'amis.

Rassure-toi : parler à un adulte ne signifie pas que tu trahis la personne qui t'a fait une confiance. C'est plutôt la meilleure façon de l'aider et de prévenir le suicide.

« On a vu qu'il n'allait pas bien. On a fait appel à des ressources pour l'aider. »

