

# La prévention du suicide est l'affaire de tous

Lorsqu'une personne a des pensées suicidaires, c'est souvent moins parce qu'elle veut mourir que parce qu'elle a l'impression d'avoir épuisé toutes ses options et perdu tout espoir.

## Le suicide peut être prévenu.



### CONSEILS UTILES

(voir au verso)

Une formation supplémentaire en prévention du suicide est recommandée.



**Conseil communautaire de  
prévention du suicide de  
Hamilton**

**ESPOIR, AIDE ET GUÉRISON**

[www.spcch.org](http://www.spcch.org)  
[info@spcch.org](mailto:info@spcch.org)



[suicidepreventionhamilton](https://www.instagram.com/suicidepreventionhamilton)

## En cas d'urgence, composez le 911

**Assistance en cas de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

**9-8-8**

Ligne d'écoute pour les personnes  
en situation de crise suicidaire  
Appel ou SMS 24 h/24, 7 j/7

COAST  
905-972-8338

Centre Barrett  
905-529-7878

Ligne d'écoute pour les jeunes  
1-800-668-6868

Good2Talk  
1-866-925-5454  
GOOD2TALK au 686868

Hope for Wellness  
Ligne d'assistance  
1-855-242-3310

# Surveillez les appels à l'aide **1**

## Que vois-tu et qu'entends-tu ?

La personne peut éprouver toute une gamme d'émotions : un sentiment de désespoir, de la détresse, de la colère ou de l'engourdissement affectif. Elle peut se sentir seule ou se replier sur elle-même. Elle peut avoir l'impression d'être un fardeau. Elle peut avoir le sentiment que sa vie n'a aucun sens.

## La personne a-t-elle...

Perdu un proche ?

Vécu un rejet ?

Avez-vous déjà eu des pensées suicidaires ?

# Posez directement la question du suicide **2**

Si vous avez remarqué des appels à l'aide, n'hésitez pas à aborder ouvertement et directement la question du suicide.

## Que dire ?

« Penses-tu au suicide ? »

**Vous pouvez sauver une vie**

## Les avantages de parler ouvertement du suicide...

- Cela permet à la personne de savoir qu'elle peut vous faire confiance
- Permet à la personne de se sentir moins seule
- Brise la stigmatisation

# Soyez là pour écouter **3**

Si la personne répond « oui » à la question (à l'étape 2) ou si vous êtes toujours inquiet pour elle, soyez présent en l'écoutant parler de ce qu'elle traverse.

## Que dire ?

« C'est important, parlons-en, je t'écoute. »

# Assurez leur sécurité **4**

Après avoir écouté la personne, trouvez quelqu'un qui peut l'aider à rester en sécurité.

## Que dire ?

« Nous devrions demander davantage d'aide. Je veux assurer ta sécurité en te mettant en contact avec quelqu'un qui pourra t'aider. »

**En cas d'urgence, composez le 911**