

Les bonnes pratiques en prévention du suicide



Repérez les signes de détresse

- Changements de comportements (isolement, changements dans les habitudes de sommeil ou d'appétit, augmentation de la consommation, etc.)
- Signe de désespoir dans le discours de la personne, impression que sa situation ne peut pas changer, s'améliorer.
- Verbalisation en lien avec la mort, le désir de disparaître (les messages peuvent être clairs ou voilés)



Abordez directement la question du suicide

- En partant de vos observations, de vos impressions qui vous préoccupent, vérifiez la présence d'idées suicidaires
- Demandez si la personne a pensé à un scénario pour se suicider (comment, où, quand, préparatifs, accès au moyen)

Soutenez la personne dans des démarches pour aller chercher de l'aide ou dans son quotidien

- Envoyez comme message que demander de l'aide est un signe de force et de courage
- Proposez de l'accompagner à un rendez-vous (au CLSC, chez le médecin, à l'hôpital, au centre de crise, etc.)
- Offrez de l'information sur différentes ressources qui pourront l'aider
- Proposez de l'aide dans son quotidien (cuisiner des plats, faire des activités pour se changer les idées, aller faire du ménage chez la personne, etc.)



Intéressez-vous à la personne



- Rappelez-vous qu'une personne qui pense au suicide souhaite arrêter de souffrir, pas mourir
- Réflétez-lui ses forces, ses qualités, ses compétences qui lui ont permis de surmonter d'autres épreuves dans le passé
- Permettez-lui de décrire un futur où la souffrance sera moins présente, à se l'imaginer

Prenez soin de vous et respectez vos limites



- Soutenir une personne suicidaire ne devrait jamais revenir qu'à une personne : mobilisez d'autres proches ou professionnels qui pourront aider
- Réservez-vous des moments pour faire des activités plaisantes, relaxantes
- Au besoin, allez vous même consulter

Ne restez pas seul.e avec vos inquiétudes
Appelez le **1-866-APPELLE (277-3553)**
ou consultez suicide.ca