

CONNAISSEZ-VOUS LES SIGNES DE DÉTRESSE ?



EN VOICI QUELQUES-UNS

- 1 PROPOS DÉVALORISANTS
- 2 FAIRE DES ADIEUX
- 3 ABANDON DES ACTIVITÉS HABITUELLES
- 4 INTÉRÊT MARQUÉ POUR LA MORT
- 5 DONNER LA MAJORITÉ DE SES OBJETS
- 6 COMPORTEMENTS À RISQUES

POUR EN CONNAÎTRE D'AVANTAGE SUR LES SIGNES DE DÉTRESSE :
SUICIDEACTIONMONTREAL.ORG

COMMENT BIEN PARLER DU SUICIDE SANS INVALIDER LA DÉTRESSE DE L'AUTRE

ÉVITER DE DIRE

- « CE N'EST PAS SI GRAVE, ÇA VA PASSER »
- « T'OSERAS JAMAIS LE FAIRE DE TOUTE FAÇON »
- « TOUT LE MONDE A DES PROBLÈMES »
- « T'IMAGINES COMME TA FAMILLE SERA TRISTE SI TU FAIS ÇA ? »
- « C'EST JUSTE UNE CRISE D'ADOLESCENCE »
- « PENSE AUX AUTRES »
- « SECOUE-TOI »
- « C'EST JUSTE POUR TE RENDRE INTÉRESSANT.E »
- « ARRÊTE D'Y PENSER »
- « SECUE-TOI »
- « ARRÊTE TON CINÉMA »

REEMPLACER PAR

- « BIEN QUE LA SITUATION QUE TU VIS EST DIFFICILE EN CE MOMENT, JE SUIS CONVAINCU QUE CET ÉTAT PEUT CHANGER ET J'AIMERAI AIDER. »
- « QUAND TU ME DIS QUE TU VEUX T'ENLEVER LA VIE, JE PRENDS ÇA AU SÉRIEUX. JE VEUX QUE TU AIES L'AIDE QUE TU AS BESOIN POUR ALLER MIEUX. »
- « TOUT LE MONDE A DES PROBLÈMES, MAIS CE N'EST PAS TOUT LE MONDE QUI A LE COURAGE DE DEMANDER DE L'AIDE. JE SUIS LÀ POUR TOI. »
- « MOI ET D'AUTRES PERSONNES TENONS À TOI. TA VIE EST IMPORTANTE POUR NOUS. »
- « CE QUE TU DIS, JE LE PRENDS AU SÉRIEUX...EST-CE QUE ÇA T'ARRIVE DE PENSER AU SUICIDE ? »
- « JE PENSAIS À TOI AUJOURD'HUI, COMMENT TU TE SENS ? ÇA TE DIT D'ALLER TE PROMENER AVEC MOI ? »
- « ÇA PEUT ÊTRE LOURD AVOIR DES IDÉES COMME ÇA CONSTAMMENT, COMMENT TU FAIS POUR LES SURMONTER ? »

QUELQUES RESSOURCES POUR T'AIDER

SUICIDE ACTION MONTRÉAL
1-866-APPELLE (277-3553)

SUICIDE.CA
POUR LE CLAVARDAGE

suicide.ca
aider • informer • prévenir

1-855-957-5353
RESSOURCE D'AIDE PAR TEXTO



NE RESTE PAS SEUL.E AVEC LA
DÉTRESSE!

C'EST IMPORTANT D'ÊTRE À
L'ÉCOUTE DE CE QU'ON VIT ET

FAIRE PREUVE DE

BIENVEILLANCE ENVERS SOI ET

LES AUTRES.

TU AS BESOIN D'AIDE POUR TOI
OU UN.E AMI.E ?

COMPOSE LE
1-866-277-3553

sam
SUICIDE ACTION MONTRÉAL

LE COFFRE À OUTILS DE SAM

