

SAVIEZ-VOUS QUE

la 35^e Semaine de prévention du suicide se tiendra du 2 au 8 février 2025? Avec le thème *Mieux vaut prévenir que mourir*, cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

Au quotidien, nous pouvons tous aider un proche qui vit de la souffrance, avec les moyens dont nous disposons et en respectant nos limites. L'écoute, l'ouverture et la bienveillance ne nécessitent pas une formation professionnelle. Si une personne de votre entourage vous inquiète, osez lui demander simplement comment elle va.



Voici quelques gestes simples que vous pouvez poser :

1. La vie nous amène parfois à passer au travers de moments plus difficiles : des ruptures, des échecs, des rechutes, etc. En vivant un événement difficile, certaines personnes pourraient être fragilisées et devenir vulnérables au suicide. Nous pouvons donc **demeurer attentifs aux moments critiques qu'une personne peut vivre**, par exemple :
 - ➔ Perte significative (emploi, argent, statut, rupture amoureuse, etc.)
 - ➔ Traumatisme (agression sexuelle, accident, etc.)
 - ➔ Annonce du diagnostic d'une maladie physique ou mentale
2. Nous pouvons être à l'affût des changements (émotionnels, cognitifs, comportementaux) chez quelqu'un qui nous inquiète et **reconnaître rapidement les signes de détresse** tels que :
 - ➔ La tristesse, le découragement, l'isolement
 - ➔ Apparence négligée
 - ➔ Absence de motivation
3. Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux de travail est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, nous sommes invités à oser parler du suicide et **ouvrir le dialogue directement avec la personne concernée**, par exemple :
 - ➔ En lui exprimant nos inquiétudes
 - ➔ En l'encourageant à nous parler de ce qu'elle vit
 - ➔ En lui demandant de clarifier ses propos inquiétants

Estimer le risque d'un passage à l'acte suicidaire est une tâche complexe. Pour évaluer adéquatement le danger, il est important d'entrer en communication avec un(e) intervenant(e) qui est formé(e) pour le faire.

Si vous pensez au suicide, si vous vous inquiétez pour un proche ou si vous vivez un deuil, un service professionnel et confidentiel d'intervenants est disponible en tout temps, contactez-les.

 **TÉLÉPHONE**

1 866 APPELLE

(1 866 277-5353)



SMS

535353



CLAVARDAGE

CLAVARDER

De plus, le site de l'**Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)** regroupe différentes informations sur le sujet ainsi qu'un bottin de ressources pour chaque région, un site indispensable à consulter en cas de besoin!

Sources :

<https://aqps.info/semaine-nationale-de-prevention-du-suicide/>

<https://oseparlerdusucide.com/mieux-comprendre-le-suicide/>

<https://suicide.ca/fr/je-minquiete-pour-un-proche/parler-du-suicide-avec-un-proche>