



Guide de survie pour **TOI** qui pense au suicide !



Comme nous
dis **OUI**
à la vie !

FAIRE FACE AUX PENSÉES SUICIDAIRES

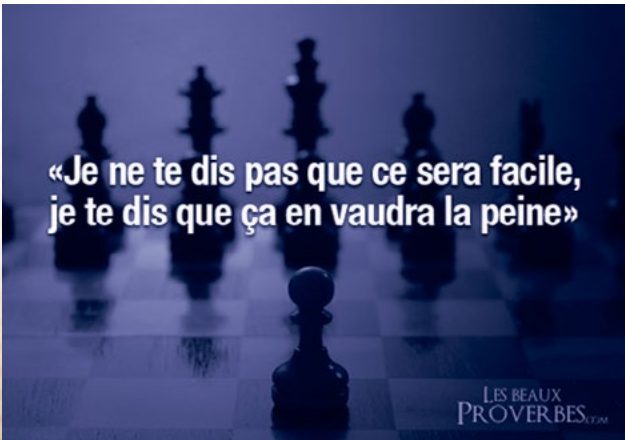
Tu penses au suicide ? Tu n'es pas le (la) seul(e)! Beaucoup de personnes ont des pensées suicidaires et ce pour différentes raisons. Les pensées suicidaires peuvent être très déstabilisantes. Tu te sens probablement blessé(e), embarrassé(e), inquiet(e) et désespéré(e) au sujet de ton avenir. Tu peux éprouver de la tristesse, du chagrin, de la colère, de la culpabilité, de la honte, ou même un vide. Tu peux penser que rien ne peut être fait pour changer ta situation. Tes émotions peuvent te sembler trop difficiles à gérer pour le moment. Il est important de savoir que penser au suicide ne signifie pas que tu perds le contrôle face à ces pensées, et que tu es faible. La plupart des gens pensent au suicide parce qu'ils cherchent une façon d'échapper à la souffrance qu'ils ressentent.

Bien que ta situation puisse te sembler désespérée et difficile à supporter, il y a des façons de passer au travers et te sentir mieux. Tu ne dois pas faire face à cette situation seul(e). L'aide est disponible. À l'intérieur de ce guide, tu trouveras quelques idées à mettre en pratique dès maintenant.

JE PENSE SÉRIEUSEMENT AU SUICIDE, QUE DOIS-JE FAIRE ?

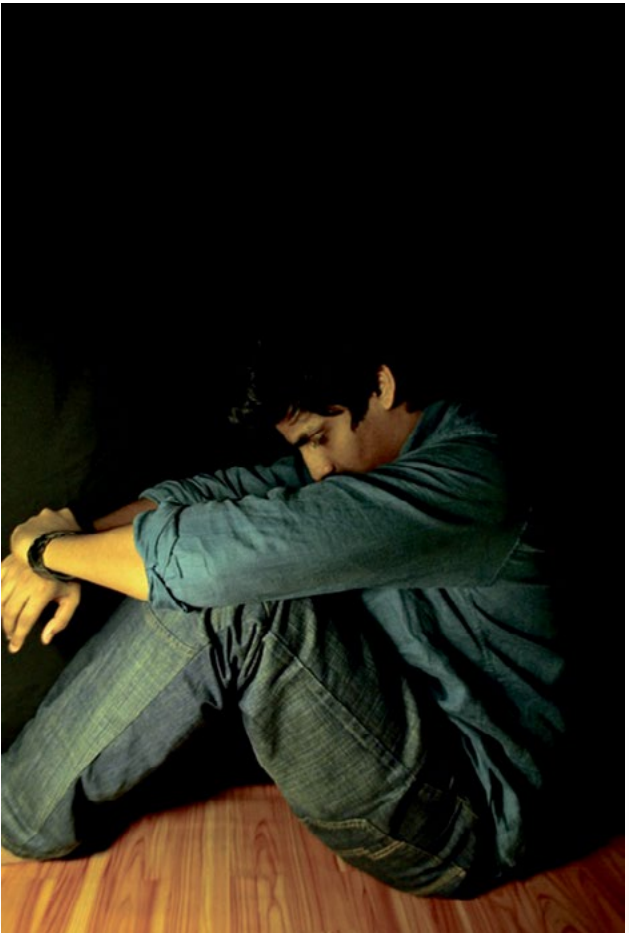
PARLES-EN ! Si tu t'inquiètes à l'effet que tu pourrais perdre le contrôle ou faire quelque chose pour te blesser, dis-le à quelqu'un. Assure-toi que tu es entouré(e) de personnes en qui tu as confiance. **NERESTE PAS SEUL(E)!** Si tu vis seul(e), demande à un ami ou à un membre de la famille de rester avec toi. Si tu ne connais personne ou ne peux pas compter sur des amis ou des membres de la famille, **APPELLE** la ligne d'intervention en prévention du suicide au **1 866 APPELLE (1 866-277-3553)** ou **Info Social** au **811**. Il est aussi possible d'appeler le **Centre de prévention du suicide** au **819-825-7159** afin de **prendre un rendez-vous avec un intervenant et ce du lundi au vendredi**. Il est important de te débarrasser des choses qui pourraient être utilisées pour te blesser ou même te tuer et réfugie-toi si possible, dans un endroit où tu seras en sécurité.

Si tu as un plan de suicide, DIS-LE à quelqu'un.



«Je ne te dis pas que ce sera facile,
je te dis que ça en vaudra la peine»

LES BEAUX
PROVERBES™



RÉDIGE TON PLAN DE SÉCURITÉ : Il est très utile d'avoir un plan écrit quand tu as des pensées suicidaires. Demande à un membre de la famille, un ami ou un professionnel pour t'aider à le rédiger. Garde ce plan quelque part où tu peux le voir ou le trouver facilement. Note les actions à prendre pour assurer ta sécurité. Si tu suis les étapes de ton plan et ne te sens toujours pas en sécurité, appelle une ligne de crise soit : **1 866 APPELLE (1 866-277-3553) Info Social** au **811**, le **911**, le **Centre de prévention du suicide** au **819-825-7159** ou encore rends-toi à la salle des urgences hospitalières.

PLAN DE SÉCURITÉ

1. Faire les activités suivantes pour me calmer et me rassurer :

2. Me rappeler mes raisons de vivre :

3. Me rappeler les choses qui m'ont aidé dans le passé :

4. Appeler un ami ou un membre de la famille :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

5. Appeler une personne de secours si la personne ci-dessus n'est pas disponible :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

6. Appeler mon psychologue, psychiatre, ou médecin ou le Centre de prévention du suicide :

Nom : Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or

Numéro de téléphone : 819-825-7159

7. Appeler la ligne de crise :

Nom : Ligne d'intervention en prévention du suicide 24/7

Numéro de téléphone : **1 866 APPELLE (1 866-277-3553)**

Nom : Info Social

Numéro de téléphone : **811**

8. Aller quelque part où je serai en sécurité :

9. Aller à la salle des urgences de l'hôpital

* **Tu peux personnaliser ce plan de sécurité à ta façon et le modifier au besoin.**

* **L'essentiel est que tu puisses avoir un outil de protection à ta disposition.**



SIGNIFICATION DU PISSENLIT

L'humble et banal pissenlit veut dire :

- Survivre à tous les défis et les difficultés
- La guérison d'une blessure émotionnelle ou physique

Puisque le Pissenlit peut s'épanouir dans des conditions difficiles, il n'est pas étonnant que l'on dise que la fleur symbolise la capacité à s'élever au-dessus des défis de la vie.

Le message du Pissenlit est de se redresser et ne jamais baisser les bras !

Alors fais-en ton symbole
et fais-toi confiance !

LES FAUSSES CROYANCES

- Croire qu'il n'y a aucune autre option.
- Avoir le sentiment que ta famille ou amis seraient mieux sans toi.
- Croire que dans ta situation, le suicide est la seule option.
- Penser que la douleur insupportable que tu ressens continuera toujours.

Tes sentiments de douleur sont très réels. Cependant, **SACHE qu'il y a de l'ESPOIR.** Avec l'aide de professionnels et du support de ta famille et des amis, tu peux comprendre ce qui cause ta souffrance et comment tu peux la gérer.

AUTRES ACTIONS POUR DIMINUER LES PENSÉES DE SUICIDE

ESSAIE d'identifier la cause des pensées suicidaires.

ENVISAGE les solutions possibles, autres que le geste suicidaire.

METS en application les solutions envisagées.

DEMANDE à quelqu'un en qui tu as confiance pour t'aider si tu ne vois pas d'issue possible.

Une fois que tu penses plus clairement, tu es en mesure d'entrevoir une lueur d'espoir.

CROIS EN TA FORCE !

ÉVÈNEMENTS QUI PEUVENT ENGENDRER DES IDÉATIONS SUICIDAIRES

Tu subis ou tu as subi des pertes importantes ? Différents types de pertes peuvent augmenter les chances d'avoir des idéations suicidaires.

Ex : perte de travail, perte de conjoint, perte d'une personne aimée ou d'un ami. Savoir que quelqu'un est décédé par suicide peut aussi augmenter le risque que tu penses au suicide comme une option. Aussi difficile que ta perte peut te sembler, il y a des gens et des services qui peuvent t'aider à passer à travers de ces temps difficiles, comme la ligne d'intervention du suicide au **1 866 APPELLE (1 866-277-3553)**, **Info Social au 811 ou le Centre de prévention du suicide au 819-825-7159.**

Tu fais face à des problèmes financiers ou légaux ?

Les problèmes financiers ou légaux, comme une dette écrasante, des problèmes de jeu, ou des problèmes avec la loi, peuvent être très stressants. Il est important de savoir qu'il y a des services gratuits qui peuvent t'aider à traiter ces problèmes tels que :

Aidejeu.com au 1 800 461-0140.

Tu souffres de solitude et isolement ? Les pensées suicidaires peuvent augmenter si tu passes beaucoup de temps seul(e), ou n'estime pas que tu peux confier tes problèmes à quelqu'un. Parle à un professionnel, sur les façons d'augmenter ton réseau social, et sur les façons de faire connaître la douleur et la tristesse que tu ressens. Appelle la ligne d'intervention du suicide au **1 866 APPELLE (1 866-277-3553)**, **Info Social au 811 ou le Centre de prévention du suicide au 819-825-7159.**

Tu consommes des médicaments ou drogues et tu as des problèmes d'alcool ? La consommation d'alcool ou de médicaments et drogues peut entraîner des sentiments de dépression, d'anxiété et de pensées suicidaires plus intenses.

Pour obtenir de l'aide appelle Info-drogues au 1 800 265-2626.

Tu te questionnes face à ton orientation sexuelle ? La confusion de l'identité sexuelle et les craintes de rejet possible ou réel de la famille ou des amis peuvent empirer les choses et augmenter les pensées suicidaires. Il y a un support de disponible.

Appelle Gai écoute au 1 888 505-1010.

EXEMPLES DE PROBLÈMES COMMUNS ET SOLUTIONS POSSIBLES

Problème : Humeur déprimée

Solutions :

- Appelle **1 866 APPELLE (1 866-277-3553)**, **Info Social au 811** ou le **Centre de prévention du suicide au 819-825-7159** pour le soutien émotionnel à court terme, et pour une aide à plus long terme, consulte un médecin.
- Prends soin de toi en t'accordant du repos, et en faisant des activités physiques.
- Passe du temps avec ta famille et tes amis.

Problème : Fin d'une relation

Solutions :

- Parle à quelqu'un de la douleur que tu ressens.
- Obtiens l'aide d'une ligne de crise ou d'un conseiller.
- Exprime tes émotions par écrit ou en dessinant.

**DONNE
LA CHANCE
AUX AUTRES
DE T'AIDER
ET
REGARDE
VERS L'AVENIR**



Quelques ressources pour toi

Ressources
en prévention
du suicide



CPS DE LA VALLÉE-DE-L'OR
819 -825-7159

Aussi disponible :

**LIGNE D'INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE
EN PRÉVENTION DU SUICIDE DE
L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE 24/7**

1-866-277-3553 - Info Social au 811
suicide.ca - commentparlerdusucide.com



851, 5^e Avenue, bureau 215
Val-d'Or, Qc J9P 1C1

819-825-7159

WWW.CPSVO.CA

Facebook : centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or

Courriel : prevention@cpsvo.ca

