

De l'aide est disponible

Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Composez le **988**

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour les Autochtones)

Composez le **1-855-242-3310**

Jeunesse, J'écoute

Composez le **1-800-668-6868** ou
textez **PARLER** ou **JEUNESFAC**
au **686868**

Ligne d'écoute téléphonique d'Anciens Combattants Canada

Composez le **1-800-268-7708**



D'autres ressources
pour les vétérans des
forces armées et de la
GRC et leur famille sont
disponibles ici:

[atl-as.ca/
prevention-du-suicide](http://atl-as.ca/prevention-du-suicide)

Vous vous inquiétez pour quelqu'un?

Voici ce que vous pouvez faire.



centre de
prévention du suicide



INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

Série de ressources sur la prévention du suicide pour les
vétérans des forces armées et de la GRC et leur famille

1 PRÊTEZ ATTENTION

Tout changement notable de comportement est un signe avant-coureur.

- Réduction de la fréquence des textos ou des appels
- Commentaires laissant sous-entendre que la personne pense que sa vie est mauvaise, qu'elle est un fardeau ou qu'elle n'a aucune raison d'être
- Plus grande tristesse, anxiété, irritabilité ou insouciance

2 CONNAISSEZ VOTRE RÔLE

Vous êtes un proche, un membre de la famille ou une connaissance, et non un conseiller.

3 COMMENCEZ LA CONVERSATION

Une telle conversation nécessite du temps et de l'attention.

- Choisissez un environnement calme et dans lequel vous êtes à l'aise.
- Mentionnez tout changement que vous avez remarqué.
- Préparez-vous à un éventail de réponses.

4 POURSUIVEZ LA CONVERSATION

Écoutez, et posez des questions. Parlez directement du suicide, et dites à la personne que vous êtes là pour elle.

5 TENEZ-VOUS-EN À VOTRE RÔLE

- Encouragez la personne à communiquer avec les autres.
- Appelez ensemble la ligne d'aide en cas de crise de suicide au **988**.
- Prenez de ses nouvelles.
- Composez le **911** si la personne prévoit mourir immédiatement.

6 PRENEZ ÉGALEMENT SOIN DE VOUS

Prenez le temps de reconnaître ce que vous ressentez. Faites quelque chose que vous aimez après votre conversation.