

## Aide-mémoire

# Campagne de prévention du MSSS

Des messages-clés pour encourager la demande d'aide<sup>1</sup>

### Que peut-on dire à une personne qui a des idées suicidaires ?

Il est important de **ne pas rester seul** avec vos idées suicidaires. **Parlez-en avec une personne de confiance**. Des intervenants spécialisés en prévention du suicide sont là pour vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'est gratuit et confidentiel :

- **Téléphone** : 1 866 APPELLE (277-3553) ou 811 option 2
- **Texto** : 535353
- **Clavardage, informations et outils** : [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

Si la personne tient des propos pouvant laisser croire qu'elle pourrait faire une tentative de suicide, vous pouvez ajouter : je m'inquiète pour vous. De l'aide existe.

En cas de danger immédiat, composez le 911.

### Que peut-on dire à une personne qui s'inquiète pour un proche ou une personne de son entourage a des idées suicidaires ?

Des ressources existent pour vous accompagner et vous outiller à soutenir un proche ou une personne de votre entourage. Des intervenants spécialisés en prévention du suicide sont là pour vous conseiller, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'est gratuit et confidentiel :

- **Téléphone** : 1 866 APPELLE (277-3553) ou 811 option 2
- **Texto** : 535353
- **Clavardage, informations et outils** : [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)
- **Section « Vous êtes inquiets pour un proche »** du site [commentparlerdusuicide.com](http://commentparlerdusuicide.com)

Si la personne craint pour la sécurité d'un proche ou d'une personne de son entourage, vous pouvez ajouter : si vous pensez qu'une personne de votre entourage est en danger immédiat, composez le 911.

### Que peut-on dire à une personne qui nous parle d'un être cher décédé par suicide ?

La perte d'un être cher par suicide peut être une expérience difficile et déroutante. Si vous sentez le besoin d'en parler, n'hésitez pas à utiliser les services d'aide. Ceux-ci s'adressent aussi aux personnes qui ont perdu un être cher, peu importe depuis combien de temps. Des intervenants en prévention du suicide sont là pour vous, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'est gratuit et confidentiel :

- **Téléphone** : 1 866 APPELLE (277-3553) ou 811 option 2
- **Texto** : 535353
- **Clavardage, informations et outils** : [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

Selon la situation, vous pouvez ajouter : « Nos plus sincères condoléances pour la perte de XXX » ou « Le deuil par suicide peut parfois engendrer de la détresse psychologique et des idées suicidaires ».

#### Messages-clés généraux

- Merci beaucoup de ce partage qui pourrait aider d'autres personnes.
- Il est important de ne pas rester seul si on vit de la détresse.
- Demander de l'aide n'est pas toujours facile.
- Chaque jour, des centaines de personnes reçoivent le soutien dont elles ont besoin en contactant les ressources d'aide.

1. Adapté de Campagne de prévention du suicide : principaux messages clés. 2022. Document de travail inédit. Ministère de la Santé et des Services sociaux.