

## LA PRÉVENTION DU SUICIDE AUPRÈS DE SES COLLÈGUES DE TRAVAIL

**Parler de suicide est important pour sensibiliser les autres à cette réalité.  
En parler permet de diminuer les risques que cette situation se produise.**

Quand parler pour sensibiliser?	Comment en vient-on à penser au suicide ?
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Durant une réunion d'équipe?</li><li>○ Afficher cette feuille sur un babillard?</li><li>○ Envoyer un courriel à tous?</li><li>○ Discussion individuelle avec un collègue?</li></ul> <p>Ces actions peuvent être réalisées par vous, un supérieur ou par une intervenante de <b><u>l'équipe de soutien</u></b> des capteurs.</p>	<p>L'accumulation de plusieurs facteurs de risques et/ou événements stressants peut mener une personne à ressentir de la détresse psychologique, du désespoir et à avoir des idées suicidaires. Tous les moyens que cette personne détient normalement ne fonctionnent plus pour diminuer cette souffrance. Le suicide paraît pour elle un moyen possible pour arrêter sa souffrance insoutenable.</p>

### Quels signes observés et quoi faire !

**Les signes et messages:** Il est important de reconnaître les différents signes d'une personne en détresse.

- **Signes de détresse:** les changements d'humeur, une personne qui s'isole, la consommation accrue de substances (drogues ou alcool), des difficultés au niveau du sommeil, un sentiment de désespoir, de l'anxiété ou de l'irritabilité.
- **Messages verbaux discrets :** je ne m'en sortirai jamais, vous seriez mieux sans moi, aborde des sujets sur la mort ou le suicide.
- **Messages clairs :** une personne qui nomme qu'elle a l'intention de se faire du mal, qui mentionne vouloir mourir.

**Quoi faire :** Il faut être en mesure de savoir quoi faire lorsque nous sommes inquiets face à la présence de messages ou signaux. Surtout, faites-vous confiance et ne les ignorez pas. Lorsque vous êtes inquiet et que vous pensez qu'une personne est en détresse, **Ouvrez le dialogue avec elle.** Allez vers la personne et posez-lui la question : Est-ce que tu penses au suicide en ce moment ?

Assurer la sécurité d'un collègue est l'affaire de tous et est primordial dans l'immédiat.

- S'assurer que la personne est dans un milieu sécuritaire.
- S'assurer qu'aucun moyen n'est à la disposition de la personne pour se faire du mal.
- S'assurer que la personne n'est pas seule.

**Ressources :** Il est important de connaître les ressources disponibles et expliquer à la personne qu'elle n'est pas seule.

- Informer votre supérieur pour du support immédiat.
- Info Social 811
- Centre de prévention du suicide (Le Faubourg) : 1 866 APPELLE (277-3553).
- Visitez la ressource numérique suicide.ca <https://suicide.ca/>
- [Visitez le site : Comment parler du suicide.com](https://suicide.ca/)
- Programme d'aide aux employés (PAE): Homewood 1 866 398-9505.

**Sachez aussi que ces ressources peuvent aider toutes personnes touchées de près ou de loin par le suicide.**