

Semaine nationale de la prévention du suicide

5 février 2023 au 11 février 2023

Et si t'en parlais ?



**Centre de prévention
du suicide de Lanaudière**

La prévention à la portée de tous!

1 866 APPELLE

1 866 277-3553

Ouvert 24/7

Personnes plus à risque

- Être un homme en situation de crise;
- Être atteint d'un trouble de santé mentale;
- Avoir une dépendance (alcool, drogue, jeu);
- Avoir déjà fait une tentative de suicide.

Quelques indices et signes

Signes émotifs :

- Être irritable, agressif ;
- État dépressif ;
- Se sentir inutile;
- Démontrer des signes de dépression (tristesse, indifférence, perte d'intérêt, etc.);
- Variation de l'humeur.

Signes physique :

- Vivre un état de fatigue;
- manque d'énergie;

Messages verbaux:

- « le monde serait mieux sans moi »;
- « bientôt vous allez avoir la paix, je vais débarrasser le plancher! »

Signes comportementaux :

- Surconsommation (alcool, drogue, médicaments);
- Négliger son hygiène;
- S'isoler, se retirer seul de son côté;
- Donner des objets importants, faire son testament;
- Avoir des problèmes de sommeil ou d'appétit.

Moments critiques

- Rupture amoureuse ou amicale;
- Perte significative (emploi, séparation, argent, etc.);
- L'annonce d'un diagnostic;
- Vivre une situation humiliante;
- Rechute, sevrage;
- Changement lié à la médication (changement de dosage, oublie de la médication);

Vous croyez qu'une personne éprouve de la détresse?

Centre de prévention du suicide de Lanaudière

1 866 277-3553

- Intervention téléphonique 24/7
- Rencontre pour l'entourage d'une personne suicidaire;
- Soutien individuel et ou de groupe pour personnes endeuillées par suicide.

Les services de crise de Lanaudière

1 800 436-0966

- Pour adultes qui vivent un événement bouleversant (deuil, relations familiales difficiles, violence, séparation, etc.).
- Intervention téléphonique 24/7 et séjour de crise.



**Centre de prévention
du suicide de Lanaudière**

La prévention à la portée de tous!