PASSEPORT
POUR
LA VIE

La majorité des **personnes suicidaires réussissent à surmonter la crise avec l'aide de leurs proches**. Le réseau social est la protection la plus puissante en prévention du suicide.

Vous désirez aider et vous avez des craintes, **c'est normal**. Ce document répond aux questions les plus fréquemment posées.

Pour plus d'information ou pour du soutien, contactez le **1 866 APPELLE (1 866 277-3553).**

TABLE DES MATIÈRES

1. « Est-ce que tu penses au suicide ? » ..... Page 4

2. « Tu es important(e) pour moi et je veux que tu restes en vie. » ..... Page 6

3. « Parle-moi de tes raisons de vivre. » ..... Page 7

4. « Voilà ce que je suis prêt(e) à faire pour t'aider. » ..... Page 8

5. J'ai appelé le **1 866 APPELLE** pour savoir si la personne est en danger et pour du soutien. ..... Page 9

6. Je sais quand téléphoner au 9-1-1 pour assurer la sécurité. ..... Page 10

7. Je sais comment agir avec la personne après une tentative de suicide. ..... Page 11

1. J'AI DEMANDÉ À LA PERSONNE QUI M'INQUIÈTE : « EST-CE QUE TU PENSES AU SUICIDE ? »

Pourquoi ?
C'est la façon la plus efficace de savoir si la personne y pense.

Comment ?
Directement.

Ce que vous pourriez dire :
J'ai remarqué que tu vas moins bien depuis un bout de temps et ça m'inquiète. Est-ce que tu penses au suicide ?

Si oui, il est essentiel de vérifier si la personne a un scénario.

AS-TU PENSÉ À UN MOYEN ?

SAIS-TU À QUEL ENDROIT TU LE FERAIS ?

SAIS-TU À QUEL MOMENT TU LE FERAIS ?

Si le moyen est choisi et que la personne sait quand elle veut se suicider, **rendre le moyen inaccessible** et ne pas laisser la personne seule.

Exemple :

- Demandez de l'aide au pharmacien pour limiter l'accès aux médicaments.
- Utilisez un verrou de pontet.
  (Cadenas qui sécurise les armes à feu.)*

INCAPABLE D'AGIR ?

C'EST NORMAL, C'EST DIFFICILE !

CHERCHEZ DANS VOTRE ENTOURAGE QUI PEUT VOUS SOUTENIR.

* Si vous avez des questions par rapport aux armes, appelez le contrôleur des armes à feu du Québec, au **1 800 731-4000.**

2. J'AI DIT À LA PERSONNE QUI M'INQUIÈTE : « TU ES IMPORTANT(E) POUR MOI ET JE VEUX QUE TU RESTES EN VIE. »

Pourquoi ?

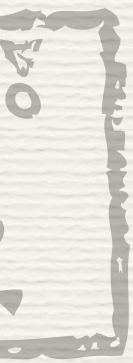
Probablement que cette personne pense qu'elle ne vaut plus la peine, qu'elle est un fardeau. Lui démontrer son importance peut venir changer sa façon de voir la situation et l'encourager à persévérer.

Comment ?

Par de petites attentions, par de petits gestes simples et en lui disant ce que vous appréciez d'elle.

Ce que vous pourriez dire :

Je veux que tu restes en vie, j'apprécie passer du temps avec toi. Je suis là pour toi. Je serais moins inquiète si tu me disais comment tu vas et si tu me demandais de l'aide.



3. J'AI PARLÉ AVEC LA PERSONNE QUI M'INQUIÈTE DE SES RAISONS DE VIVRE.

Pourquoi ?

La personne suicidaire ne sait plus pourquoi / pour qui elle devrait rester en vie.

Comment ?

En lui demandant ses raisons de vivre (enfants, animaux, travail, projets, etc.), ses qualités (patiente, persévérante, honnête, etc.) et ses valeurs (travail, famille, etc.).

Ce que vous pourriez dire :

- Qu'est-ce qui te fait du bien lorsque tu es avec tes enfants ?
- Parle-moi d'une de tes passions.

* Les raisons de vivre de la personne peuvent vous surprendre, il ne faut pas les banaliser.

4. J'AI DIT À LA PERSONNE QUI M'INQUIÈTE CE QUE JE SUIS PRÊT(E) À FAIRE POUR L'AIDER.

Pourquoi ?

Pour être en mesure d'aider le temps nécessaire.

Comment ?

- Établir des conditions gagnantes à suivre.
- Connaître vos limites, c'est-à-dire jusqu'où vous pouvez lui apporter votre aide.
- Prendre des pauses de la situation.
- Chercher du soutien de votre entourage.

Ce que vous pourriez dire :

Je peux prendre_____ appels par jour, entre_____heure et _____heure. Lorsque je ne suis pas disponible, qui peux-tu contacter ? Par exemple, un ami ou le **1 866 APPELLE**.

5. J'AI APPELÉ LE 1 866 APPELLE POUR SAVOIR SI LA PERSONNE EST EN DANGER ET POUR DU SOUTIEN.

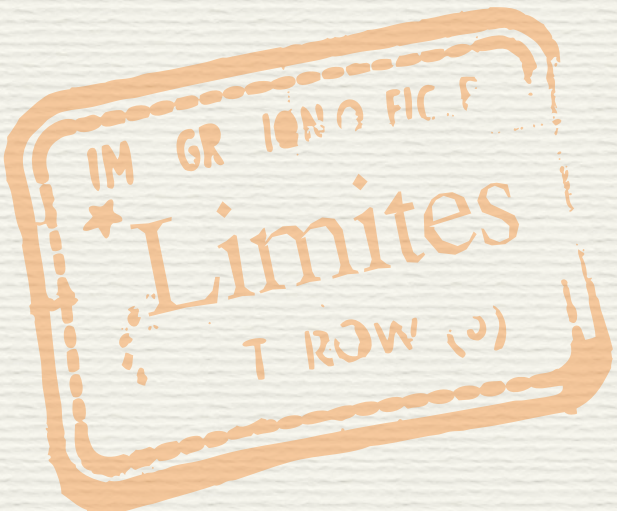
Pourquoi ?

Les intervenants qui répondent sont spécialisés en prévention du suicide. Le 1 866 APPELLE est le numéro provincial et il est financé par le *ministère de la Santé et des Services sociaux.*

Comment ?

L'intervenant recueillera des informations sur votre proche afin de :

- Vous donner des conseils spécifiques par rapport à votre situation.
- Estimer le danger.



1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

6. JE SAIS QUAND TÉLÉPHONER AU 9-1-1 POUR ASSURER LA SÉCURITÉ.

Pourquoi ?

Il se peut que ce soit la meilleure option pour assurer la sécurité de la personne suicidaire.

Comment ?

Si vous n'osez pas appeler directement au 9-1-1, contactez le 1 866 APPELLE. L'intervenant répondra à vos interrogations et vous accompagnera dans la démarche.

- Suis-je rendu là ?
- Est-ce la seule chose à faire ?
- Va-t-elle être fâchée ?

Ce que vous pourriez dire :

Restez calme et prenez le temps de bien expliquer tout ce que vous savez de la situation à la personne préposée aux communications du centre d'appel du 9-1-1.

7. JE SAIS COMMENT AGIR AVEC LA PERSONNE APRÈS UNE TENTATIVE DE SUICIDE ?

Pourquoi ?

Parce que la personne demeure fragile, un certain temps, suite à une tentative.

Comment ?

- Lui demander ce qu'elle souhaite comme aide.
- Faire un plan afin qu'elle reste en sécurité, d'ici à ce qu'elle aille mieux et/ou si les idées suicidaires reviennent.

Ce que vous pourriez dire :

- Penses-tu encore au suicide ?
- Je souhaite t'aider, qu'aimerais-tu que je fasse pour toi ?

Suite à la lecture du passeport, nous vous invitons à prendre connaissance du plan d'action à la page suivante pour voir ce qui a été fait et ce qu'il reste à faire. Il vous guidera dans le soutien à donner.

N'hésitez pas à contacter le 1 866 APPELLE pour du soutien immédiat.

PLAN D'ACTION :

1. J'ai demandé à la personne : « Est-ce que tu penses au suicide ? »
   oui ☐ non ☐

2. Je lui ai dit : « Tu es important(e) pour moi et je veux que tu restes en vie. »
   oui ☐ non ☐

3. Je lui ai parlé de ses raisons de vivre.
   oui ☐ non ☐

4. Je lui ai dit ce que je suis prêt(e) à faire pour l'aider.
   oui ☐ non ☐

5. J'ai appelé le **1 866 APPELLE** pour savoir si la personne est en danger et pour du soutien.
   oui ☐ non ☐

6. Je sais quand téléphoner au 9-1-1 pour assurer la sécurité.
   oui ☐ non ☐

7. Je sais comment agir avec la personne après une tentative de suicide.
   oui ☐ non ☐

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

CE QUE J'AI FAIT / CE QU'IL ME RESTE À FAIRE :

MES QUESTIONS :

PASSEPORT POUR LA VIE

Cet outil contient des éléments essentiels pour vous soutenir, cependant, il est possible que ce ne soit pas suffisant. N'hésitez pas à composer le **1 866 APPELLE** (1 866 277-3553). Cette ligne de soutien en prévention du suicide est là pour vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7! Ne restez pas seul(e) avec cette lourde tâche, même si la personne vous demande de garder le secret.

Centre de prévention du Suicide de Lanaudière ...à la portée de tous!

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)
www.cps-lanaudiere.org

© 2015 Centre de prévention suicide de Lanaudière. Tous droits réservés.
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015.
Cet outil a été réalisé grâce au soutien financier du **Défi 30 heures**.