

Si tu as des idées suicidaires... dis-le à quelqu'un

Tu n'es pas seul(e). Parle avec un ami, un parent, un enseignant ou un conseiller à qui tu fais confiance.

Ressources qui peuvent aider

Ligne d'aide sur la santé mentale (24/7)	1.866.531.2600
Jeunesse, J'écoute (24/7 counseling par téléphone)	1.800.668.6868
Ligne de crise de Wellington-Dufferin	1.877.822.0140
Ligne de crise de la région de Waterloo ...	519.744.1813 ou 1.866.366.4566
CMHA Waterloo-Wellington-Dufferin	519.821.2060
Service de counseling en ligne 24/7	www.jeunessejecoute.ca
Service de counseling en ligne 24/7	www.yourlifecounts.org
Info et outils pour t'aider à gérer le stress et l'anxiété .	www.mindyourmind.ca

Counseling porte-ouverte (18 ans et moins) Aucun rendez-vous exigé

CMHA 485 Silvercreek N. Pkwy, unit 1, Guelph	Mardi 13h30 à 18h30
Front Door 1770 rue King, Kitchener	Mercredi midi à 19h30
Langs 1145 ch. Concession, Cambridge	Jeudi 10h à 17h30

SI QUELQU'UN QUE TU CONNAIS

- Menace de se suicider
- Parle de vouloir mourir
- Démontre des signes de désespoir et/ou des comportements à risque : « se fait mal, conduit sous l'influence, etc. »
- A l'air déprimé(e), triste, isolé(e)
- Intentionnellement se fait du mal
- Montre des changements soudains d'humeur, de comportement ou d'apparence
- Consomme des drogues et/ou l'alcool ou autres produits nocifs

Comité pour la Prévention du suicide à Waterloo www.wrspc.ca

TU PEUX AIDER

- Reste calme et écoute la personne parler
- Écoute sans juger et sans partager ton opinion
- Laisse la personne parler de ses émotions
- Soit à l'écoute, ne juge pas
- Demande s'ils ont des idées suicidaires
- Pose la question: « veux-tu te suicider? Veux-tu mourir? »
- Reste avec la personne jusqu'à ce qu'il/elle soit en sécurité, implique un adulte de ton choix
- Prend toute menace de suicide au sérieux

Dis-le à quelqu'un
Ne jamais promettre de garder ce secret
Appelle 911 si c'est une urgence