



# Semaine de la prévention du suicide

Du 1er au 7 février 2015

## JE ME SENS SEUL(E)

Il y a beaucoup de moments difficiles dans la vie, et se sentir seul(e), incompris(e), inutile(e), en fait partie. Cela arrive à tout le monde. S'isoler n'est jamais la solution pour se sentir mieux. Il y a de nombreuses façons de lutter contre ces sentiments, notamment en se créant un réseau de soutien. Pas facile? Voici quelques conseils pour participer à des événements qui pourraient vous permettre de rencontrer des gens partageant vos centres d'intérêts.

→ Renseignez-vous sur les événements organisés dans les **centres communautaires** de la région : activités sportives, soirées de jeux, soupers, soirées dansantes ...

→ Contactez votre **association régionale** en autisme pour savoir quels sont leurs projets et activités et leur demander conseil.

→ Consultez la liste des associations de la région qui cherchent des **bénévoles** et engagez-vous dans un projet qui vous intéresse.

Trop **timide** pour vous lancer? Vous pouvez aussi trouver un peu de compagnie sur Internet, dans des forums, groupes Facebook, etc. répertoriés ici: [www.autisme.qc.ca/tsa/je-suis-autiste2/forums-et-sites-de-rencontre.html](http://www.autisme.qc.ca/tsa/je-suis-autiste2/forums-et-sites-de-rencontre.html)

### N'oubliez pas :

- Le suicide n'est JAMAIS une solution.
- Ne restez pas seul(e). Cherchez de l'aide auprès de vos amis, professeurs, collègues, parents.
- Faites appel à de l'aide PROFESSIONNELLE.

## JE PENSE À ME SUICIDER

Vos émotions vous empêchent de fonctionner, vous avez du mal à assumer vos responsabilités professionnelles ou familiales, vous voyez la vie en noir, vous avez des idées suicidaires? Vous ne savez plus où vous en êtes, vous souffrez et vous ne savez pas comment vous en sortir? N'attendez pas pour consulter quelqu'un: **vous avez besoin d'aide.**

Il existe de nombreuses personnes qui sont prêtes à vous aider. Il n'y a aucune honte à vous adresser à votre entourage ou à des professionnels : un médecin, votre CLSC, un centre de prévention du suicide, une ligne d'écoute. Un professionnel de la santé pourra évaluer vos besoins et vous proposer un plan de traitement adéquat, que vous souffriez d'une dépression ou d'un autre problème. Si vous hésitez à contacter un professionnel, demandez à un proche de faire le premier contact avec vous.

Si vous ou un de vos proches êtes en détresse,  
appelez sans frais, partout au Québec, le **1 866 277-3553**



# Semaine de la prévention du suicide

Du 1er au 7 février 2015

## UN PROCHE PENSE À SE SUICIDER

Si quelqu'un que vous connaissez vous confie qu'il pense à se suicider, cela peut être assez effrayant. Surtout si cette personne vous fait promettre de ne pas en parler. Souvent, les personnes suicidaires s'isolent et pensent qu'il n'y a pas de solution à leurs problèmes, mais il y a plusieurs façons de les aider.

Ne paniquez pas. Commencez par écouter votre proche, parlez-lui ouvertement de ses problèmes et réfléchissez à ceux qui peuvent se résoudre. Il est possible que vous ne compreniez pas la tristesse de votre proche, mais il est important de continuer à l'écouter, sans le juger.

Attention ! Prenez votre proche au sérieux. Évitez de vous moquer, de lui faire la morale ou de le provoquer. Ne dites pas « Ce n'est pas grave », « Tout va s'arranger », « Pense à autre chose ».

Si vous vous sentez dépassé par la situation, ou si vous doutez de l'état de votre proche, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance, ou contactez directement un professionnel de la santé pour obtenir des conseils. Vous pouvez aussi emmener votre proche à l'hôpital. Si votre proche se fâche, expliquez-lui vos inquiétudes, dites-lui qu'elle est une personne importante pour vous et que vous ne pouvez pas ne pas réagir.

## MON AMI(E) S'EST SUICIDÉ(E)

Vous venez de perdre quelqu'un par le suicide et s'engendrent des questions, de la confusion, du bouleversement. Vivre de nombreuses émotions, souvent très négatives, est normal. Elles vont s'atténuer à force d'en parler et avec le temps.

Si vous vous sentez dépassé par une sensation de tristesse, de culpabilité, d'indifférence extrême, si vous pensez vous-même au suicide afin de retrouver l'être perdu, ou même simplement si vous avez envie de parler de vos pensées, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel de la santé pour vous accompagner dans votre processus de deuil.

Les intervenants qui s'occupent des lignes d'écoute sont disponibles pour vous écouter, et ce, sans aucun jugement. Il existe également des groupes de soutien et des thérapies.

## RESSOURCES

### Association québécoise de prévention du suicide

| 866-277-3553 / [www.aqps.info](http://www.aqps.info)

### Centre d'aide 24/7

819-595-9999 / [centredaide247.com](http://centredaide247.com)

### Gouvernement du Québec Portail Santé mieux-être

[sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-le-suicide](http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-le-suicide)

### Info-Santé

811

### Jeunesse J'écoute

| 800 668-6868 /  
[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

### La Clef des champs

514 334-1587 /  
[www.lacledeschamps.org](http://www.lacledeschamps.org)

### Ligne Parents

| 800 361-5085

### Tel-Aide Québec

418 686-2433 / [www.telaide.qc.ca](http://www.telaide.qc.ca)

## FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

3396, rue Jean-Talon Est  
Montréal (Québec) H2A 1W8  
Tél. : 514 270-7386 ou 1 888-830-2833  
Courriel : [info@autisme.qc.ca](mailto:info@autisme.qc.ca)

[www.autisme.qc.ca](http://www.autisme.qc.ca)