



### **J'ai des pensées suicidaires**

Si vous avez des pensées et des comportements suicidaires, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe de nombreux centres de crise qui sont disponibles 24 heures sur 24 pour vous écouter.



### **Je m'inquiète pour quelqu'un**

Parler du suicide peut apporter un énorme soulagement, et être à l'écoute est la meilleure intervention que l'on puisse faire. Renseignez-vous sur comment soutenir la personne qui vous inquiète.



### **Soutien aux personnes endeuillées par suicide**

Il est important que les parents, les amis et l'ensemble de la communauté soient présents pour soutenir les endeuillés tout au long du processus de deuil. Découvrez quelques suggestions utiles pour concrètement aider les personnes touchées par un suicide.



### **Comment soutenir un survivant de tentative**

Les survivants et survivantes ont lutté fort et ont traversé les ténèbres pour retrouver leur chemin et faire le choix de vivre. Apprenez-en plus sur le chemin de la guérison et de l'espoir.

**Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner les codes QR ci-dessous et obtenir des liens pour en savoir plus sur nous, trouver des ressources ou de l'aide, ou faire un don.**



Notre site web



Trouvez du soutien



Faire un don

**En savoir plus. Éduquez les autres. Partagez des ressources. Faites un don.**

Toutes les informations sur notre site Web sont fournies gratuitement au grand public.



## J'ai des pensées suicidaires

Si vous avez des pensées et des comportements suicidaires, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe de nombreux centres de crise qui sont disponibles 24 heures sur 24 pour vous écouter.



## Je m'inquiète pour quelqu'un

Parler du suicide peut apporter un énorme soulagement, et être à l'écoute est la meilleure intervention que l'on puisse faire. Renseignez-vous sur comment soutenir la personne qui vous inquiète.



## Soutien aux personnes endeuillées par suicide

Il est important que les parents, les amis et l'ensemble de la communauté soient présents pour soutenir les endeuillés tout au long du processus de deuil. Découvrez quelques suggestions utiles pour concrètement aider les personnes touchées par un suicide.



## Comment soutenir un survivant de tentative

Les survivants et survivantes ont lutté fort et ont traversé les ténèbres pour retrouver leur chemin et faire le choix de vivre. Apprenez-en plus sur le chemin de la guérison et de l'espoir.

**Visitez notre site web pour trouver de l'aide, des ressources, des événements en ligne et vous inscrire à notre bulletin d'information gratuit.**

Toutes les informations sur notre site Web sont fournies gratuitement au grand public.

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca

fr.suicideprevention.ca