

## Parler du suicide, sauve des vies



Longueuil, 4 février 2020 - En cette 30<sup>e</sup> Semaine de prévention du suicide, qui se déroule du 2 au 8 février 2020, sachez que le fait d'aller à la rencontre de l'autre, de tenter de comprendre son désarroi, de briser le silence, est souvent libérateur pour la personne en détresse.

Si l'un de vos proches vit une période difficile, que son comportement a tendance à changer et que vous avez de la difficulté à le reconnaître, pour mieux vous guider, voici quelques informations issues de bonnes pratiques en lien avec la prévention de la détresse :

- Établir le lien avec la personne, en l'encourageant à parler de ses préoccupations ;
- Soulignez que vous êtes présent et à l'écoute d'elle. Partagez vos craintes, validez vos perceptions, prenez la personne au sérieux ;
- Osez poser des questions, sans jugement, et demander si la personne a des idées suicidaires. Le développement et la fixation des idées suicidaires sont des signaux d'alarme précédant le passage à l'acte. Elle se présente quand la souffrance est devenue trop grande et que la personne n'arrive pas à la diminuer avec les moyens qu'elle connaît déjà.

Avec ce qui vous est confié, gardez à l'esprit que vous n'êtes pas seul. Si vous ou l'un de vos proches êtes concernés, contactez sans frais, partout au Québec, le 1-866-APPELLE (277-3553). Par ce numéro, vous êtes en lien avec la ressource de votre région, 24h par jour, 7 jours sur 7. Elle pourra vous aider.

Rappelons-nous que la détresse est parfois dissimulée et qu'il n'est pas toujours facile de détecter des signes apparents. Entreprendre le dialogue devient un des moyens privilégiés.

Sur la Rive-Sud, le service d'accueil, d'écoute et de référence du Carrefour le Moutier, un organisme communautaire en prévention de la détresse, est également une ressource disponible et ce, pour toutes difficultés auxquelles vous êtes confrontées et pour lesquelles vous souhaitez parler. De plus, face à la détresse d'autrui vous avez à cœur le souci de jouer un rôle actif ? Sachez qu'il est possible de se former dans le cadre de son Réseau Sentinelles.

D'ailleurs, le Carrefour le Moutier et son Réseau Sentinelles, pour souligner cette semaine, tiendra un atelier-conférence intitulé « Continuer d'y croire ». À une époque où plusieurs d'entre nous sommes touchés par la dépression, l'anxiété ou d'autres vulnérabilités, comment faire pour continuer de conserver l'espoir que tout est possible. Animé par Evelyne Campeau, intervenante et formatrice au Centre de crise l'Accès, cet activité gratuite et se tiendra le 13 février à 18h30 au Centre culturel Jacques-Ferron (100, rue Saint-Laurent Ouest, Longueuil – salle Raymond-Lévesque; inscription auprès du Carrefour le Moutier).

Personne n'est à l'abri de la détresse psychologique ou sociale... Demander de l'aide n'est pas toujours facile, toutefois il s'agit d'un premier pas en soi ... et vers soi.

-30-

Source : Audrey Marcil , coordonnatrice des services en prévention de la détresse et formatrice  
450 679-7111 ; [preventiondetresse@carrefourmoutier.org](mailto:preventiondetresse@carrefourmoutier.org)