CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal



On est là pour vous.

Être fort, c'est aussi demander de l'aide. Solide, oui. Seul, non !

1-866-APPELLE

TÉLÉPHONE
1-866-277-3553

CLAVARDAGE
SUICIDE.CA

TEXTO
535353

Le suicide est un phénomène complexe et multifactoriel, mais pourquoi les hommes en meurent-ils plus ?

Il existe un stéréotype selon laquelle les hommes doivent être forts, réprimer leurs émotions et affronter seuls les épreuves de la vie.

On est là pour vous dire qu'au contraire, il est important de:

- Vivre vos émotions
- Parler à vos ami.e.s, à vos proches
- Vous accorder du temps pour vous
- Nous appeller ou de nous écrire.

Nous sommes là pour vous écouter, vous soutenir et vous accompagner, aujourd'hui comme demain.

Votre santé mentale est aussi importante que votre santé physique.

Vous êtes important !

3 fois plus de suicide chez les hommes que chez les femmes.



NOTRE MISSION

Le Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) est l'organisme en action communautaire autonome de référence en prévention du suicide, en intervention et en postvention pour la population de Montréal dans toute sa diversité.

Le CPSM assure un accès continu aux actions adaptées et répond aux besoins réels des personnes en détresse suicidaire ou à risque de l'être, de leur entourage et des personnes endeuillées par suicide.

Pour plus d'informations
CPSMontreal.ca

SPCM Suicide Prevention Centre of Montreal



We're here for you.

Being strong also means asking for help.
Strong, yes. Alone, no!

1-866-APPELLE

PHONE
1-866-277-3553

CHAT
SUICIDE.CA

SMS
535353

Suicide is a complex and multifactorial phenomenon, but why do more men die by suicide?

There is an expectation that men must be strong, suppress their emotions, and face life's challenges alone.

We're here to tell you that, on the contrary, it's important to:

- Acknowledge your emotions
- Talk to your friends and loved ones
- Make time for yourself
- Pick up the phone, call us, or text or chat with us.
- We're here to listen, support, and guide you—today and every day.

Your mental health is just as important as your physical health.

You matter!

Suicide rates are three times higher among men than among women.



OUR MISSION

The Suicide Prevention Centre of Montreal (SPCM) is the leading independent community-based organization dedicated to suicide prevention, intervention, and postvention for Montreal's diverse population.

The SPCM ensures continuous access to tailored services and addresses the real needs of people experiencing suicidal distress or at risk of doing so, their loved ones, and those bereaved by suicide.

For more information
CPSMontreal.ca/en