CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal



Quand ça ne va plus, parle à quelqu'un.

La prévention du suicide chez les jeunes

1-866-APPELLE

TÉLÉPHONE
1-866-277-3553

CLAVARDAGE
SUICIDE.CA

TEXTO
535353





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

L'augmentation des cas de tentatives de suicide et d'idées suicidaires chez les jeunes est à prendre au sérieux.

Signes de détresse pouvant être remarqués

- Faire des adieux
- Propos dévalorisants
- Abandon des activités habituelles
- Intérêt marqué pour la mort
- Changement de comportement soudain et important
- Verbalisation du désir de mourir

Comment ouvrir la discussion

- Ne pas mettre de pression
- Être dans une écoute active
- Être compréhensif.ve
- Tenter de détecter les éléments positifs et les valeurs à travers les discours
- Mentionner que vous serez toujours présent.e, peu importe
- Respecter le désir ou non de parler de l'enfant

Vous avez besoin d'aide pour ouvrir la discussion ?
Contactez le CPSM pour vous faire accompagner.

SPCM Suicide Prevention Centre of Montreal



When it isn't going well, talk to someone.

Suicide Prevention Among Young People

1-866-APPELLE

PHONE
1-866-277-3553

CHAT
SUICIDE.CA

SMS
535353





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

The rise in suicide attempts and suicidal thoughts among young people must be taken seriously.

Signs of distress that may be observed

- Self-deprecating remarks
- Saying goodbye
- Stopping usual activities
- A marked interest in death
- Sudden and significant changes in behavior
- Expressing a desire to die

How to Start the Conversation

- Don't put pressure on them
- Practice active listening
- Be understanding
- Identify the positive qualities and values that you notice in what they're sharing
- Let them know that you'll always be there for them, no matter what
- Respect the young person's decision to share how they're feeling or not

Do you need help getting the conversation started?
Contact the SPCM for guidance.