Différentes façons de nous rejoindre

1-866-APPELLE

TÉLÉPHONE
1-866-277-3553

CLAVARDAGE
SUICIDE.CA

TEXTO
535353

@cpsmontreal

C'est important d'être à l'écoute de ce qu'on vit.

Ne reste pas seul.e avec ta détresse.

On est là pour toi

Ma personne de confiance
à qui je peux demander de l'aide :

.....

Télécharge l'application mobile **Réso** sur ton téléphone pour avoir accès à tes ressources d'aide plus facilement !

Ton coffre à outils quand ça va moins bien

CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal

😊

Connais-tu les signes de détresse ?

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

Tu as besoin d'aide pour toi ou un.e ami.e?

C'est quoi des idées suicidaires ?

Elles sont pour la majorité du temps multifactoriels et elles sont un signe de grande détresse.

Les idées suicidaires peuvent inclure :



un désir que la souffrance arrête



des pensées très négatives



l'impression qu'il n'y a pas de solution à sa souffrance

Il est important de prendre ces pensées au sérieux et il est essentiel d'aller chercher de l'aide ou d'en parler à une personne de confiance si tu vis avec des pensées comme celles-ci.

Comment demander de l'aide?

Quand ça ne va pas, demander de l'aide peut sembler vraiment difficile. Peur d'être jugé.e ? De déranger ? D'inquiéter tes proches ? Ou simplement l'impression que rien ne pourra changer ? **Pourtant, demander de l'aide peut être le premier pas pour aller mieux.**

Pense à une personne de confiance : **un.e ami.e, un membre de ta famille ou quelqu'un qui te fait sentir en sécurité.** Identifier cette personne à l'avance peut rendre les choses plus faciles lorsque tu en as besoin.

Tu n'as pas besoin d'avoir les bons mots. Tu peux simplement commencer par :

Ça ne va pas trop en ce moment. J'aurais besoin de parler.

Different Ways to Reach Us

1-866-APPELLE

PHONE
1-866-277-3553

CHAT
SUICIDE.CA

SMS
535353

@cpsmontreal

It's important to acknowledge how you're feeling.

Don't stay alone with your pain.

We're here for you

Someone I trust that I can ask for help:

Download the **Réso** mobile app on your phone to access your support resources more easily!

Your toolbox

for when things are tough

SPCM Suicide Prevention Centre of Montreal

Do you know the signs of distress?

- Self-deprecating remarks
- Saying goodbye
- Giving up usual activities
- A marked interest in death
- A sudden and significant change in behaviour
- Expressing a desire to die
- Loss of self-esteem

Do you need help for yourself or a friend?

What are suicidal thoughts?

They are usually caused by multiple factors and are a sign of severe distress.

Suicidal thoughts may include:

- a desire for the suffering to end
- very negative thoughts
- the feeling that there is no solution to one's suffering

It's important to take these thoughts seriously, and it's essential to seek help or talk to someone you trust if you're experiencing thoughts like these.

How to ask for help?

When things aren't going well, asking for help can seem really hard. Are you afraid of being judged? Of being a burden? Of worrying your loved ones? Or do you simply feel like nothing will ever change? **Yet asking for help can be the first step toward getting better.**

Think of someone you trust: **a friend, a family member, or someone who makes you feel safe.** Identifying that person in advance can make things easier when you need them.

You don't need to find the right words.
You can simply start by saying,

**I'm not doing so well right now.
I could use someone to talk to.**