

COMMENT FAIRE FACE À LA DÉTRESSE SUICIDAIRE DES HOMMES ?



ÉCOUTER



Nous avons parfois le réflexe de repousser l'**inconfort** suscité par la détresse en la **minimisant**.

Il faut en réalité : **ENTENDRE, ACCUEILLIR et VALIDER** la détresse.

« Tu n'as pas l'air d'aller... veux-tu en parler ? »
« Si tu veux discuter de ce qui ne va pas, je suis là »

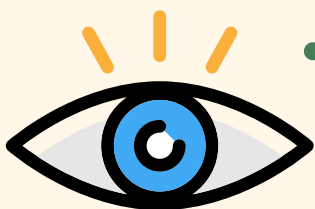
EN PARLER



Parler du suicide ne met **PAS** un individu plus à **risque** de **passer à l'acte**, mais ça peut lui permettre de rechercher l'**aide adéquate**. Il ne faut pas hésiter à en parler.

« Je m'inquiète pour toi... As-tu des pensées suicidaires ? »

RECONNAÎTRE LES SIGNES



- **Propos** indiquant la **détresse** et le **désespoir** :
« vous serez mieux sans moi »
« la vie ne vaut plus la peine »

- **Don** d'objets, rédaction du **testament**, **intérêt** soudain pour la **mort**, etc.
- Irritabilité, colère, isolement, anxiété, dépression
- **Enthousiasme** et **calme** après une période de **détresse**

ACCOMPAGNER



Autant dans les **moments** de **détresse** que lors de **démarches** plus concrètes de recherche d'aide.

«Je suis là avec toi et je ne te laisse pas tomber»
«Nous allons appeler ensemble et je t'accompagnerai à ton rendez-vous»



OUTILS ET RESSOURCES DISPONIBLES

Parlons Suicide
Canada

1-833-456-4566

Suicide Action
Montréal (SAM)

1 866 277-3553

Centre for suicide
prevention

Info-Social 811

811