

## Ne cachez pas des **problèmes importants** derrière des **mots banals**.

Si vous avez besoin d'aide, téléphoner les services locaux de **traitements des dépendances et de santé mentale** ou le **811** pour plus d'information.

Lignes directrices pour reconnaître et prévenir les comportements suicidaires.

### Certains signes d'avertissement

La personne :

- est dépressive;
- s'isole progressivement;
- donne ses biens les plus chers;
- éprouve des difficultés à l'école ou au travail;
- affirme vouloir mourir;
- adopte un comportement agressif;
- prend des risques inutiles;
- menace de se faire du mal ou de faire du mal aux autres;
- est tout à coup heureuse sans raison à la suite d'une longue dépression;
- consomme de l'alcool ou des drogues de façon abusive.

La présence de plus d'un de ces signes avant-coureurs pourrait signifier que cette personne a besoin d'aide. Notez depuis combien de temps ces signes se manifestent; comment la personne réagit relativement aux problèmes qu'elle doit envisager dans sa vie et combien de signes se manifestent simultanément.

### Comment aider une personne déprimée ou suicidaire

- Demeurez calme;
- prenez-la au sérieux;
- écoutez attentivement la personne;
- ne portez pas jugement;
- demandez-lui si elle a déjà été malheureuse pendant de longues périodes et rassurez-la en lui disant que les choses vont changer;
- soyez tout particulièrement inquiet si la personne consomme de l'alcool ou des drogues de façon abusive car son jugement pourrait être compromis;
- demandez-lui si elle songe au suicide;
- donnez-lui le numéro d'un service d'aide et assurez-vous qu'elle fasse l'appel;
- restez avec la personne;
- si la personne est suicidaire et refuse de l'aide, dites-le à un professionnel qui peut l'aider aussitôt que possible.

### Que dire à une personne en détresse

- « Je suis là pour toi; ne lâche pas! »
- « Je veux savoir ce qui te préoccupe. »
- « Tu es important pour moi. »
- « Parlons et essayons d'améliorer les choses pour toi. »
- « C'est difficile en ce moment, mais ça va aller mieux. Tiens bon. Je vais t'aider. »
- « Ça me ferait beaucoup de peine si tu te faisais mal. Je ne veux pas que tu meures. »
- « Si je ne peux pas t'aider, je peux trouver quelqu'un qui pourra. »

### Évitez

- d'ignorer ou abaisser la personne;
- de changer de sujet;
- d'essayer de régler la situation par vous-même si la personne ne réagit pas à vos efforts en vue de l'aider;
- de suggérer des drogues ou de l'alcool comme solution.

L'alcool ou les drogues contribuent fréquemment au suicide. Soyez très attentif si la personne consomme des drogues ou de l'alcool pour régler ses problèmes.

### Pour obtenir de l'aide, contactez

- un membre de la communauté en qui vous avez confiance;
- un médecin de famille;
- Tél-Soins 811 pour plus d'information sur les ressources disponibles dans votre région;
- la ligne d'aide Chimo 1 800 667-5005;
- la ligne Jeunesse j'écoute 1 800 668-6868;
- les Services mobiles d'intervention de crise;
- le centre de santé mentale communautaire de votre région;
- le service d'urgence de l'hôpital le plus près;
- 9-1-1 en cas d'urgence

**RAPPELEZ-VOUS** - Si vous êtes inquiet qu'une personne ait des pensées suicidaires, écoutez-la attentivement, restez avec elle et obtenez de l'aide d'un professionnel dès que possible.

Vous ne pouvez être responsable de la vie d'une autre personne - cette décision lui revient. Toutefois, vous pouvez aider la personne à trouver d'autres solutions pour régler ses problèmes ou atténuer sa douleur.

Consultez le site Web : [www.gnb.ca/santé](http://www.gnb.ca/santé)