



Amorcer une conversation

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

Amorcer une
conversation

**Pourquoi est-il important de
demander directement à la personne
si elle envisage le suicide?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Amorcer une
conversation

Comment peut-on demander à une personne si elle songe au suicide?

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

Amorcer une
conversation

**Comment peut-on amorcer une
conversation avec un·e ami·e qui
montre des signes de détresse?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Amorcer une
conversation

Comment peut-on créer un milieu sécuritaire et sans jugement pour parler du suicide?

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Amorcer une
conversation

Que peut-on espérer des autres lorsque l'on se sent vraiment triste ou déprimé·e?

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Offrir du soutien

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**Que peut-on faire si l'on croit
qu'un·e ami·e ou un être cher a des
pensées suicidaires?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**Quels signes montrent qu'une
personne pourrait être en difficulté
et avoir besoin d'aide?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**En quoi est-ce bénéfique de tendre
la main à nos amis qui semblent être
en détresse ou isolés?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**Comment la bienveillance peut-elle
contribuer à atténuer le sentiment
de solitude? De quelles façons peut-
on faire preuve de bienveillance?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**Que signifie « faire en sorte qu'une
personne se sente entendue »?
Comment peut-on s'y prendre?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**Pourquoi est-ce important
d'écouter sans porter de jugement
lorsqu'un·e ami·e souhaite nous faire
part de ses difficultés? Comment
peut-on démontrer à quelqu'un qu'on
lui prête une oreille attentive?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Offrir du soutien

**Comment peut-on réagir si un·e
ami·e dit se sentir désespéré·e ou
avoir des problèmes émotionnels?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Reconnaître les signes de détresse

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

Reconnaître les
signes de détresse

**Quels gestes, mots ou
comportements pourraient révéler
qu'une personne est en difficulté?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Reconnaître les
signes de détresse

**Comment peut-on savoir si une
de nos connaissances (ami·e, collègue,
membre de notre famille, etc.)
a urgemment besoin d'aide?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Reconnaître les
signes de détresse

Quel rôle le sommeil joue-t-il pour favoriser la santé mentale et le bien-être?

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Reconnaître les
signes de détresse

**Comment peut-on savoir si une
personne passe une « mauvaise
journée » ou si sa situation est
bien plus grave que ça?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Reconnaître les
signes de détresse

**À quoi pensez-vous lorsque quelqu'un
vous dit se sentir désespéré ou ne
plus rien ressentir?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Parler de ses sentiments

9-8-8

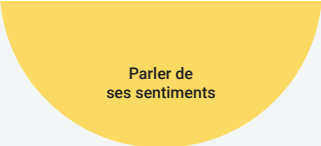
**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Parler de
ses sentiments

**Comment te sens-tu ces
derniers temps?**

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide




Parler de
ses sentiments

**Peux-tu décrire ce que tu
ressens en ce moment?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



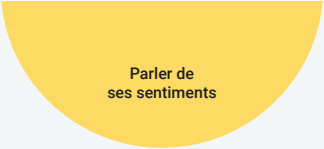
Parler de
ses sentiments

**Comment te comportes-tu lorsque
tu ne te sens pas en pleine forme?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**




Parler de
ses sentiments

**Que peut-on faire pour aider une
personne à exprimer ses sentiments
plus librement?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



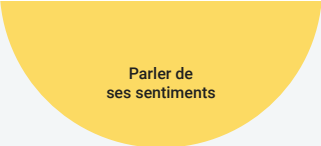
Parler de
ses sentiments

**Quels mots peut-on utiliser
pour dire à quelqu'un que l'on
éprouve des difficultés?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Parler de
ses sentiments

**Avec qui te sens-tu à l'aise de parler
lorsque tu éprouves des difficultés?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Chercher à obtenir de l'aide

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Chercher à obtenir
de l'aide

**Dans quelles situations devrait-on
parler à un·e professionnel·le de la
santé mentale?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

**Chercher à obtenir
de l'aide**

**Comment une personne peut-elle
surmonter sa réticence à demander
de l'aide ou la stigmatisation qui
y est associée?**

9-8-8

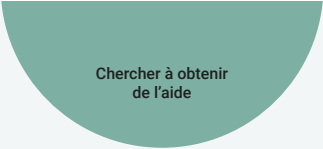
**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Chercher à obtenir
de l'aide

**Vers qui une personne peut-elle se
tourner si elle ne se sent pas à l'aise
de parler à ses amis ou à ses proches?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



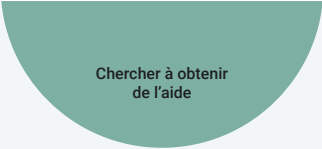
Chercher à obtenir
de l'aide

**Quelle est la différence entre
parler de ses sentiments à un·e ami·e
et parler de ses sentiments à
un·e professionnel·le?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



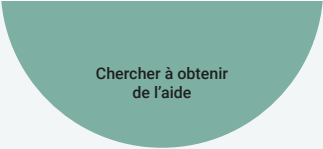
Chercher à obtenir
de l'aide

**Que pouvez-vous faire si vous
croyez qu'un·e ami·e a des problèmes
de santé mentale?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Chercher à obtenir
de l'aide

**Pourquoi est-il important de ne pas
tarder à demander de l'aide?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Trouver des façons de faire face à la situation

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

Trouver des façons de
faire face à la situation

**Comment peut-on savoir que
l'on est stressé·e ou dépassé·e par
les événements?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

**Quelles activités t'aident à te sentir
plus détendu·e et plus heureux·se?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

**Te sens-tu détendu·e ou heureux·se
dans certains lieux en particulier?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

**Comment les passe-temps et les
champs d'intérêt contribuent-ils à
maintenir une bonne santé mentale?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

Comment gères-tu ton stress en période difficile?

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

Trouver des façons de
faire face à la situation

**As-tu essayé des techniques de pleine
conscience ou de méditation?
Quelle a été ton expérience?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

**Quel rôle l'expression créative
(l'art, l'écriture, la musique)
joue-t-elle dans ta vie? Comment
peux-tu exprimer ta créativité?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

**Que dirais-tu de tenir un journal
pour examiner tes sentiments?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

Trouver des façons de
faire face à la situation

**As-tu déjà essayé de faire des
exercices de respiration profonde
ou d'utiliser d'autres techniques de
relaxation? T'ont-ils aidé·e?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Remettre en question la stigmatisation

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

**Remettre en question
la stigmatisation**

**Peux-tu nommer des idées
fausses ou des mythes courants
à propos du suicide?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

**Remettre en question
la stigmatisation**

**Peux-tu nommer certaines idées
fausses concernant la santé mentale?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

**Remettre en question
la stigmatisation**

Comment pouvons-nous briser la stigmatisation entourant la santé mentale et le suicide?

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

**Remettre en question
la stigmatisation**

**Que pouvons-nous faire pour
nous attaquer aux stéréotypes et
à la désinformation en matière
de santé mentale?**

9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**

**Remettre en question
la stigmatisation**

**Une de tes connaissances a-t-elle
déjà fait l'objet de stigmatisation
en raison de sa santé mentale?
Que s'est-il passé?**

9-8-8


**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



Chercher des sources d'espoir

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide




Chercher des
sources d'espoir

**Peux-tu décrire une situation
problématique dont tu es ressorti·e
plus fort·e après l'avoir résolue?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**




Chercher des
sources d'espoir

**Peux-tu nommer certaines
choses qui te rendent heureux·se
ou joyeux·se?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**




Chercher des
sources d'espoir

**Peux-tu donner un exemple
d'une situation difficile que tu
as réussi à surmonter?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**




Chercher des
sources d'espoir

**Quels sont certains de tes objectifs
ou des rêves que tu poursuis?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**




**Chercher des
sources d'espoir**

**Pourquoi est-il important de
demander de façon directe à une
personne si elle envisage le suicide?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**




**Chercher des
sources d'espoir**

**Y a-t-il un petit quelque chose
que tu attends impatiemment au
cours de la semaine, du mois ou
de l'année à venir?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**



**Chercher des
sources d'espoir**

**Peux-tu donner un exemple d'une
période au cours de laquelle tu te
sentais particulièrement déprimé·e?
Comment t'en es-tu sorti·e?**



9-8-8

**Ligne d'aide en cas
de crise de suicide**