Autres ressources

Communiquez avec la **LIGNE D'AIDE DES TNO** en tout temps en composant le 1-800-661-0844.

OÙ OBTENIR DE L'AIDE?

- Faites appel à un ami ou à une personne de confiance;
- Entrez en contact avec le personnel du programme de counseling communautaire de votre région pour obtenir de l'aide et pour en savoir plus sur la prévention du suicide;
- Pensez à la GRC, au service des urgences des hôpitaux locaux et aux centres de santé;
- N'oubliez pas la ligne téléphonique Jeunesse, J'écoute disponible en tout temps au 1-800-668-6868;
- Appelez la **LIGNE D'AIDE DES TNO** en tout temps en composant le 1-800-661-0844.

If you would like this information in another official language, contact us at 867-920-3367.
Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, téléphonez-nous au 867-920-3367.

Suicide : où obtenir de l'aide aux TNO?

Territoires du Nord-Ouest Santé et Services sociaux

Août 2014
www.hss.gov.nt.ca

LE SUICIDE

Parfois, les gens se sentent dépassés par leurs problèmes et peuvent voir le suicide comme l'unique solution pour mettre fin à leurs souffrances. Si une personne de votre entourage parle de suicide, vous devez la prendre au sérieux.

SIGNES AVANT-COUREURS

Voici des exemples de signes avant-coureurs laissant penser qu'une personne songe au suicide :

- Elle a déjà tenté de se suicider ou a des pensées suicidaires;
- Elle plaisante sur le sujet ou en parle;
- Elle prend des risques ou agit comme si elle ne se souciait pas d'elle-même;
- Elle montre un grand intérêt pour la mort, par exemple en rédigeant son testament ou en donnant les affaires auxquelles elle tient le plus;
- Elle commence à boire ou à se droguer, ou augmente sa consommation d'alcool ou de drogues;
- Elle change de comportement de façon drastique.

COMMENT AIDER?

ÉCOUTE
Écoutez attentivement et réfléchissez à la signification des mots et du langage corporel de la personne.

ENCOURAGEMENTS
Demandez à la personne ce qui ne va pas et encouragez-la à ne pas abandonner. Les personnes suicidaires se sentent souvent seules.

QUESTIONS
Il est très important de poser des questions, car cela n'encourage pas une personne à se suicider. Posez des questions directes, par exemple en lui demandant si elle va tenter de commettre un suicide, de quelle façon ou quand. Plus la méthode envisagée semble dangereuse et le plan détaillé, plus le risque est important.

AIDE
N'acceptez jamais de garder le secret sur les intentions suicidaires d'une personne. Si vous pensez qu'il est possible que la personne commette un suicide prochainement, ne la laissez pas seule.

ET VOUS?

Avez-vous perdu tout espoir? L'impression de ne pas avoir de choix possibles? Des pensées suicidaires?

Vous n'êtes pas seul.

D'autres personnes ont vécu ce que vous vivez. Vous pouvez obtenir de l'aide. Prenez contact avec le bureau du programme de counseling communautaire le plus proche de chez vous.