

OSER PARLER DU SUICIDE POUR CULTIVER LA BIENVEILLANCE

UNE PERSONNE VOUS INQUIÈTE ?

5 CONSEILS POUR EN DISCUTER AVEC ELLE



DÉTENIR LES BONS OUTILS

- Familiarisez-vous avec les signes de détresse, il sera plus facile de mettre des mots sur vos inquiétudes.
- Ayez les ressources d'aide en prévention du suicide à portée de main, vous pourrez les partager ou les utiliser au besoin.



TROUVER LE BON TERREAU

- Choisissez un lieu et un moment propices pour avoir cette conversation.
- Soyez vous-même dans un état psychologique favorable afin de pouvoir recevoir ces confidences.



CHOISIR LA VARIÉTÉ

- Il existe mille et une façons d'approcher quelqu'un qui ne va pas bien, choisissez la plus confortable pour vous.
- Préparez une phrase d'amorce pour ouvrir le dialogue. Il n'y a pas de manière parfaite de le dire, allez-y dans vos mots.

Concrètement, vous pouvez dire :

- « Hey man, ça va tu ? »
- « Ça l'air de moins *feeler*, qu'est-ce qui se passe ? »
- « J'ai remarqué que depuis un certain temps tu... »



SEMER UNE GRAINE

- Lancez-vous ! Le plus important, c'est de ne pas garder vos inquiétudes pour vous. N'attendez pas que ça passe, agissez dès maintenant.
- Que vous pensiez que la personne a des idées suicidaires ou non, n'hésitez pas à lui en parler. Ça ne lui donnera pas l'idée de passer à l'acte, mais plutôt l'occasion de pouvoir s'exprimer librement.

Concrètement, vous pouvez dire :

- « Est-ce que ça fait tellement mal que tu penses à t'enlever la vie ? »
- « Penses-tu au suicide ? »



GARDER DANS LA LUMIÈRE

- Soyez à l'écoute, ouvert à l'autre et évitez le jugement. Croyez la personne dans ce qu'elle vous confie.
- Offrez votre soutien, tout en respectant vos limites personnelles.

Concrètement, vous pouvez dire :

- « Si je comprends, tu dis que... tu te sens comme... »
- « Ça ne doit pas être facile ce que tu vis. »
- « Sache que si tu as besoin, je suis là pour t'aider. »
- « Je connais une ressource d'aide, on peut appeler ensemble si tu veux. »

TRUCS DE PRO

Que ce soit avant ou après avoir tenu cette conversation, vous pouvez faire appel à de l'aide professionnelle en tout temps en téléphonant au **1 866 APPELLE**, en textant au **535353** ou en clavardant sur **suicide.ca**.