

# RECONNAÎTRE DES SIGNES DE DÉTRESSE ASSOCIÉS AU **SUICIDE**

## ÉMOTIONS

- Symptômes de dépression (tristesse, absence d'émotions, etc.)
- Symptômes d'anxiété
- Irritabilité, colère ou impulsivité
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Désespoir

## FACULTÉS COGNITIVES

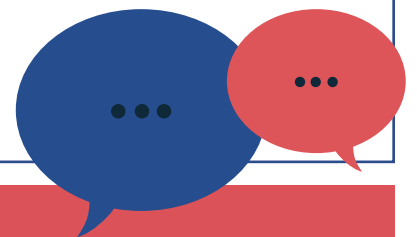
- Difficulté de concentration
- Incohérence et confusion dans le langage
- Absence de motivation
- Perte de mémoire

## COMPORTEMENTS

- Changements de comportement (sommeil, alimentation, activités, relations, consommation, etc.)
- La personne apparaît soudainement soulagée ou heureuse, mais rien n'est réglé
- Isolement
- Apparence ou hygiène négligées
- Dons d'objets
- Intérêt soudain pour la question du suicide et les moyens de se suicider
- Rédaction d'une lettre d'intention

## MESSAGES

- « Bientôt, vous allez avoir la paix, je vais débarrasser le plancher »
- « Je ne m'en sortirai jamais »
- « Vous seriez bien mieux sans moi »
- « La vie ne vaut pas la peine »
- « Je n'ai plus le goût de vivre »
- « Je vais me tuer »
- « Je veux me suicider »



## INQUIET POUR QUELQU'UN?

En tout temps, si vous vous inquiétez pour quelqu'un de votre entourage, vous pouvez obtenir du soutien de la part d'un(e) intervenant(e) spécialisé(e) en prévention du suicide. Cette personne saura vous accompagner et vous outiller afin de traverser cette situation.

Par téléphone au  
 **1 866 APPELLE (277-3553)**

 Par texto au **535353**

 Par clavardage sur **suicide.ca**

Ces ressources sont confidentielles et accessibles gratuitement  
**24 heures sur 24, 7 jours sur 7, partout à travers le Québec.**