

CRÉER L'ESPOIR PAR L'ACTION

Fier
d'être
capteur



Ravive ta flamme est un défi lancé par l'Association québécoise de Prévention du Suicide (AQPS) pour la journée mondiale de prévention du suicide qui aura lieu le 10 septembre, afin de garder l'espoir toujours vivant.

La grande famille du réseau des capteurs ainsi que le CISSS des Laurentides vous invitent à vous engager personnellement, en posant des gestes concrets afin que le suicide ne soit pas une option. Le défi vous propose de sensibiliser vos collègues, vos proches et autres membres de notre communauté à la problématique du suicide par des moyens préventifs.

Voici une liste de suggestions d'actions à réaliser et à partager :

AUPRÈS DE VOS COLLÈGUES

- ◇ Prenez le temps de saluer, sourire et de discuter avec vos collègues
- ◇ Invitez vos collègues à prendre une pause pour aller marcher
- ◇ Offrez un café à un collègue ou offrez votre écoute.
- ◇ Proposez de faire une activité amusante au dîner (aller à la crèmerie, jouer à un jeu, etc.)
- ◇ Lancez le défi à vos collègues de déposer leur cellulaire et de ne pas parler du travail pendant les pauses ou le dîner

AUPRÈS DE VOS PROCHES

- ◇ Dites à vos proches que vous tenez à eux et que vous êtes là pour eux
- ◇ Parlez d'un projet ou d'une activité que vous aimeriez faire ensemble
- ◇ Discutez ensemble des moyens qui vous aident à garder la flamme de vivre
- ◇ Prenez des nouvelles d'une personne que vous n'avez pas contactée depuis un certain temps
- ◇ Rendez un service à une personne de votre entourage (gardiennage, préparer un repas, accompagner à un rendez-vous, etc.)

ENTRE JEUNES

- ◇ Incluez une personne plus isolée à se joindre à votre cercle d'ami(e)s
- ◇ Complimentez une personne
- ◇ Offrez votre aide pour solutionner des difficultés académiques
- ◇ Impliquez-vous dans une activité offerte à l'école ou dans la communauté

EN FAMILLE

- ◇ Prenez le temps de prendre un repas ensemble et de discuter de ce que vous avez aimé de votre journée
- ◇ Planifiez une activité où vous êtes en interaction dans le plaisir (faire une tâche en écoutant de la bonne musique, jouer à un jeu de société, faire une activité physique, etc.)
- ◇ Limitez le temps d'exposition aux écrans
- ◇ Favorisez l'implication de tous à la réalisation des tâches quotidiennes

D'AUTRES FAÇONS DE SOULIGNER LA JOURNÉE MONDIALE

- ◇ Allumez une chandelle le 10 septembre afin de démontrer votre engagement à garder vivante la flamme de vivre
- ◇ Partagez ce message auprès de vos contacts sur les médias sociaux

Ressources d'aide disponibles à partager :

- ◇ Info-Social : 811 option 2
- ◇ Centre prévention suicide Faubourg : 1 866 APPELLE (277-3553)
- ◇ [Suicide.ca](https://www.suicide.ca)
- ◇ [Commentparlerdusuicide.com](https://www.commentparlerdusuicide.com)