

Créer l'espoir par l'action



*La prévention du suicide,
c'est l'affaire de tous*

Le réseau des capteurs du CISSS des Laurentides vous invite à vous engager personnellement, en posant des gestes concrets, afin que le suicide ne soit pas une option. Le défi à relever : sensibiliser vos collègues, vos proches et autres membres de votre communauté à la problématique du suicide par des moyens préventifs.



Ressources d'aide à partager au travail



Équipe de soutien psychosocial
450-432-2777 poste 70054
capteurs.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca



Info-Social
811
option 2



Centre prévention suicide Faubourg
1 866 APPELLE (277-3553)
suicide.ca

Auprès de vos collègues

Prenez le temps de saluer,
sourire et discuter avec
vos collègues

Invitez vos collègues à
prendre une pause pour
aller marcher

Offrez un café ou votre
écoute à un collègue

Proposez de faire une
activité amusante sur
l'heure du dîner

Lancez le défi à vos
collègues de déposer leur
cellulaire

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

Rendez un service à un
proche (repas, rendez-
vous, organisation...)

Prenez des nouvelles
d'une personne que
vous n'avez pas
contactée depuis un
certain temps

Auprès de votre famille

Prenez le temps de
partager un repas
ensemble et de discuter

Planifiez une activité où
vous êtes en interaction
dans le plaisir (jeux,
tâches, exercice...)

Discutez ensemble des
moyens qui vous aident à
garder la flamme de
vivre

Favorisez l'implication
de tous à la réalisation
des tâches quotidiennes

Astuces pour prendre soin de vos relations

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec

