

# 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](mailto:capteurs.cisslau@ssss.gouv.qc.ca)



Info-Social  
811  
option 2



Centre prévention suicide Faubourg  
**1 866 APPELLE (277-3553)**  
[suicide.ca](http://suicide.ca)

Québec

## 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*

