

# Tous ensemble

pour prévenir le suicide

Dans le cadre de la semaine de prévention du suicide, rappelons-nous de l'importance de prendre soin de sa santé mentale



## Stratégies pour améliorer son bien-être

### S'ÉCOUTER

Reconnaître les signes que l'on va moins bien :

- **Physiques**  
Difficultés de sommeil, diminution de l'énergie ou agitation, douleurs, modification de l'appétit, etc.
- **Comportementaux**  
Irritabilité, agressivité, difficulté à prendre des décisions, isolement, etc.
- **Émotionnels**  
Tristesse, colère, découragement, diminution de l'estime de soi, culpabilité, perte d'intérêt, etc.
- **Pensées**  
Doutes envers soi-même et envers les autres, difficultés de concentration, ruminations, etc.

### S'ACCEPTER

S'autoriser à vivre ses émotions et ses réactions en faisant preuve de **bienveillance envers soi-même**

### PARLER

L'entourage est une source de soutien importante

### IDENTIFIER SES SOURCES DE STRESS

C'est la première étape pour **apprendre à mieux vivre avec le stress**

### AGIR

sur ce qu'il est possible de changer :

- Faire des choix selon ses valeurs
- Reconnaître et respecter ses limites
- Adopter des gestes simples qui donnent le sourire
- S'accorder du temps pour les loisirs
- Passer du temps à l'extérieur
- Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie
- S'impliquer dans sa communauté
- Exprimer de la reconnaissance
- S'autoriser quelques minutes par jour...pour ne rien faire!

Vous avez besoin d'aide pour vous ou un de vos proches?

Des ressources d'aide confidentielles sont là pour vous 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

#### Info-Social

☎ 811 option 2

#### Prévention du suicide

☎ 1 866-APPELLE (277-3553)

💬 Texto : 535353

🌐 Suicide.ca

#### Jeunesse J'écoute

☎ 1 800 668-6868

💬 Texto : 686868

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS**  
EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



Branchés santé  
Fier d'être capteur



Merci au CISSS des Laurentides de s'impliquer dans la prévention du suicide