

# 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

### VRAI OU FAUX ?

1. La santé physique et la santé mentale ne sont pas liées.
2. La santé mentale est influencée uniquement par des facteurs personnels.
3. Demander à une personne si elle a des idées suicidaires peut provoquer un passage à l'acte.
4. L'activité physique a des effets antidépresseurs.
5. Il faut être un expert pour aider une personne en détresse.
6. Je suis en santé actuellement, la maladie mentale ne me touchera jamais.

### 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

Merci à cet établissement de s'impliquer dans la prévention du suicide

### Réponses :

1. FAUX : Les deux sont des facteurs importants pour la santé globale d'une personne.

2. FAUX : La santé mentale est influencée par différents facteurs comme les expériences vécues, la famille, la communauté et la société.

3. FAUX : Demander à la personne si elle a des idées suicidaires peut réduire son angoisse; la personne peut se sentir comprise et rassurée.

4. VRAI : La pratique régulière d'une activité physique telle que la marche contribue au bien-être et à la gestion du stress.

5. FAUX : Nous pouvons tous aider avec les moyens dont on dispose et en respectant nos limites. Des ressources sont disponibles pour les personnes qui s'inquiètent d'un proche.

6. FAUX : On estime qu'un canadien sur cinq devra composer avec un problème de santé mentale au cours de sa vie. Les troubles de santé mentale, dont la dépression et les troubles anxieux sont bien plus répandus qu'on le pense.

