

Je m'inquiète pour quelqu'un

Lorsqu'une personne vit de la détresse, ce sont souvent ses proches qui s'en aperçoivent en premier. Si vous êtes dans une situation similaire, il est normal de vous questionner et d'avoir des craintes.



Voici quelques pistes qui pourraient vous aider.

Votre proche fait face à un moment critique.

Exemple :

- Rupture
- Deuil
- Échec touchant ses raisons de vivre
- Traumatisme
- Perte significative

Votre proche démontre un ou plusieurs signes de détresse.

Exemple :

- Tendance à s'isoler
- Désintérêt pour les choses qu'il aime
- Changement d'humeur
- Messages directs ou indirects avec la mort
- Consommation (alcool, drogue)

Quoi faire ?

1. Abordez directement la question avec lui et demandez-lui s'il pense à mourir.
2. Soyez à l'écoute et permettez-lui de s'exprimer.
3. Appelez-nous afin que nous puissions vous offrir du soutien et prendre en charge votre proche.

Ressources

Si vous vous sentez impuissant et dépassé par les événements, il est important de demander de l'aide.

1-866-APPELLE

preventionsuicidecotenord.ca

750, rue de Puyjalon
Baie-Comeau (Québec) G5C 1M8

Tel. admin. : 418-295-2101
cps09@globetrotter.net

Comment parler du suicide
Commentparlerdusuicide.com

Service numérique québécois
en prévention du suicide
Suicide.ca

Info Social
8-1-1

Le Centre intégré de santé et de
services sociaux (CLSC, Hôpital, CSSS)

Travailleur social, infirmier,
psychologue, etc.

Sûreté du Québec
418-310-4141/*4141



Centre de
prévention
DU SUICIDE
CÔTE-NORD

1-866-APPELLE

ça fait une différence

L'organisme

Le Centre de prévention du suicide Côte-Nord est un point de repère autant pour une personne en crise et ses proches, que pour les personnes vivant un deuil ou les professionnels en quête de solutions.

Notre organisation, forte de plus de 30 ans d'expertise, sensibilise, accompagne et rassure tout en outillant les Nord-Côtiers et Nord-Côtières afin qu'ils développent le bon réflexe : celui de faire appel, sans hésitation, à nos services personnalisés.

Notre but : préserver la vie de chaque humain qui pourrait douter de son importance sur cette Terre.

Territoire couvert

Le CPS Côte-Nord veille sur l'ensemble des habitants de notre belle Côte-Nord. Le territoire couvert s'étend de Tadoussac à Blanc-Sablon, incluant Fermont et Schefferville.



Intervention

Que ce soit pour vous-même, pour quelqu'un de votre entourage ou pour un client, nos intervenants peuvent vous aider.

En composant le 1-866-APPELLE (277-3553), vous aurez une réponse immédiate d'un intervenant qualifié qui vous proposera aide et support.

- Intervention téléphonique 24/7
- Intervention face à face
- Intervention par visioconférence

Nos intervenants sauront vous encadrer et vous accompagner le temps nécessaire pour mettre en place les outils essentiels à votre bien-être.

Sensibilisation

Pour faire connaître nos services, mais surtout dans le but de sensibiliser à la cause de la prévention du suicide et de normaliser la demande d'aide, plusieurs activités, ateliers et campagnes promotionnelles sont organisés annuellement.

Pour organiser un atelier ou une activité dans votre milieu, contactez-nous !

Hébergement

Dans le cadre d'un bref séjour, un client de notre service d'hébergement de crise suicidaire peut être accompagné et soutenu par nos intervenants afin de diminuer une crise suicidaire situationnelle et/ou de débiter un processus de rétablissement.

Tout résident de la Côte-Nord âgé de 18 ans et plus répondant aux critères d'admission peut séjourner en hébergement de crise en obtenant une référence interne des services d'intervention du CPS ou externe de l'une des nombreuses organisations partenaires.

Information: 418-295-2101



Formation

Le CPS transmet son expertise par de la formation depuis plus de 15 ans afin de, non seulement, sensibiliser à l'importance de la prévention du suicide avec la formation « Agir en sentinelle », mais aussi de favoriser l'apprentissage d'un langage commun parmi les différents acteurs du milieu avec la formation « Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques ».

Pour connaître les différentes formations disponibles, consultez le preventionsuicidecotenord.ca ou contactez-nous par téléphone ou par courriel !

