

# LES PERSONNES QUI PEUVENT T'AIDER

Malgré ce que ton ami peut croire, il y a plein d'adultes dignes de confiance autour de vous qui peuvent vous aider à trouver des solutions à ses problèmes.

## Info-Social

8-1-1  
Aide psychosociale 24/7

## Un intervenant de ton école

Travailleur social, infirmière, psychologue, etc.

## La Maison des jeunes de ton quartier

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

Travailleur social, infirmière, psychologue, etc.

## Direction de la protection de la jeunesse

1-800-463-8547

## Tel-jeunes

1-800-263-2266 (tél) / 514-600-1002 (texto)  
24/7 - professionnel, confidentiel et gratuit

## Sûreté du Québec

418-310-4141 / \*4141  
Services d'urgence 24/7

## Coordonnées de mon intervenant

# CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE CÔTE-NORD

Beaucoup de jeunes refusent le soutien d'intervenants professionnels, mais il est important d'aller rapidement chercher de l'aide. Bien qu'il soit préférable d'avoir la collaboration de ton ami pour une telle démarche, saches que tu peux contacter le CPS Côte-Nord pour du support et des conseils.

## Intervention téléphonique 24/7

1-866-APPELLE/1-866-277-3553

## Web

[www.preventionsuicidecotenord.ca](http://www.preventionsuicidecotenord.ca)  
[www.facebook.com/CPSCoteNord](http://www.facebook.com/CPSCoteNord)

*\*Aucune intervention ne sera faite sur les réseaux sociaux ou par courriel.*



Centre de prévention  
du suicide Côte-Nord

TON AMI  
T'INQUIÈTE

ne reste pas seul



## UNE SITUATION DIFFICILE

c'est lorsqu'une personne vit un événement douloureux qui pourrait lui paraître insurmontable.

Chaque individu devra faire face à des difficultés au cours de sa vie. Bien que ces événements ne soient pas vécus de la même façon par tous, ils pourraient devenir des moments critiques et pourraient amener ton ami à penser au suicide.

### VOICI QUELQUES EXEMPLES DE SITUATIONS DIFFICILES:

*le divorce ou la séparation des parents*

*un déménagement*

*des difficultés vécues à la maison  
(violence, abus, chicane)*

*la mort de quelqu'un d'important*

*des difficultés à l'école*

*un manque d'amis*

*le rejet des autres*

*le fait de ne pas aimer son corps*

*une maladie ou un handicap physique*

*une punition sévère*

*des difficultés sportives*

*le sentiment d'être privé d'amour*

*une rupture amoureuse*

*l'intimidation*

Dans l'une ou l'autre de ces situations, si l'intensité des émotions ressenties ne diminue pas avec le temps, soyez vigilant et demandez de l'aide.

## COMPORTEMENTS INQUIÉTANTS

Il peut arriver qu'un ami tente de te faire comprendre sa souffrance de différentes façons. Par exemple, il peut essayer de le faire:

### PAR DES MOTS

- «Je suis écoeuré.»
- «Je vais disparaître.»
- «Ils vont être mieux sans moi.»
- «De toute façon, tout le monde se fout de moi.»
- «Je vais m'en aller.»

### PAR DES GESTES

- Isolement;
- Difficulté à dormir;
- Perte d'intérêt pour ses activités;
- Recherches Internet sur le sujet; Dons d'objets importants;
- Début ou augmentation de la consommation (alcool, drogue);
- Rédaction de lettres d'adieu.

### PAR DES SENTIMENTS

- Pleurer beaucoup;
- Sentiment de colère;
- Agressivité (ex: détruire des objets);
- Vivre du stress;
- Avoir l'impression d'être un moins-que-rien.

## QUOI FAIRE POUR AIDER TON AMI

**Il faut le croire.** Cela peut te sembler difficile de croire que la situation rapportée par ton ami lui cause autant de peine. Tu sais, il est toujours difficile de connaître la capacité d'une personne à faire face à la souffrance.

**Il faut l'écouter sans le juger.** Il peut être difficile pour ton ami de te confier ses problèmes. Il a pris tout son courage pour te parler parce qu'il avait peur d'être jugé. Alors, laisse-le te parler de sa peine, de ses problèmes, et ce, sans donner ton opinion.

**Il faut être attentionné** et lui rappeler qu'il est important pour toi. Ton ami a vraiment besoin de sentir ton appui. Mais attention, même s'il te dit que c'est secret, tu ne dois pas lui promettre de garder cette discussion pour toi.

**Il faut l'aider à choisir un adulte en qui il a confiance** pour en parler, et ce, sans délai.

Si tu as énormément de peine et que tu te sens triste,

### NE RESTE PAS SEUL ET PARLE

de ce que tu vis à un adulte en qui tu as confiance comme un ami, l'un de tes parents, quelqu'un de ton entourage, un membre du personnel de ton école ou un intervenant du CPS.