

Comment reconnaître les signes avant-coureurs du suicide?

UndertheHat.com





Les signes avant-coureurs peuvent être subtils et varier d'une personne à l'autre. Prêtez attention à certains éléments, notamment :

- Plaisanteries sur le fait de mettre fin à leurs jours
- Affirmer qu'ils sont un fardeau
- Sautes d'humeur extrêmes
- Isolement social et évitement des amis
- Consommation accrue de drogues ou d'alcool
- Donner des objets de valeur



Si vous ou une personne de votre entourage vivez des moments difficiles, le programme de soutien en santé mentale peut vous aider.



Si vous pensez qu'une personne risque de se suicider :

- **Si une personne présente des risques imminents d'automutilation, appelez immédiatement les services d'urgence (911).**
- Dans un contexte privé, exprimez votre inquiétude et demandez-lui calmement s'il pense au suicide.
- Faites-lui savoir que vous vous préoccupez pour lui et encouragez-le à chercher de l'aide.
- **Mettez-le en contact avec les ressources suivantes :**

États-Unis et Canada Suicide Lifeline: Call/text 988 or EAP
Mexique CADI: 55-8842-7862



Scannez le code QR pour commencer.

[UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com)