

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Le 1^{er} février amorce le mois de la psychologie et la journée de prévention du suicide. Parler du suicide sauve des vies! Cette semaine, je m'assure de connaître les ressources qui peuvent me venir en aide ou venir en aide à une personne qui songe au suicide. Le suicide ne signifie pas toujours vouloir mourir. Souvent, c'est vouloir mettre fin à la détresse psychologique qui accompagne son état de santé mentale. Écouter quelqu'un qui songe au suicide et le diriger vers les ressources sont les deux gestes les plus importants pour l'aider. Ressource gratuite, immédiate et confidentielle, par téléphone ou texto : [Jeunesse, j'écoute!](#)



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

