



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.



RESSOURCES

SI TU TE SENS DÉPASSÉ ET TU PENSES AU
SUICIDE OU TU T'INQUIÈTES POUR UN
PROCHE, N'HÉSITE SURTOUT PAS À
JOINDRE CETTE RESSOURCE :

LIGNE D'AIDE - DÉTRESSE SUICIDAIRE

24h / 7 jours



Une personne intervenante
t'écouterait avec compassion
et t'aiderait.

Obtenir de l'aide : <https://988.ca/fr>
Autres ressources

CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé

506-737-5295

Université de Moncton

Local, A115-D

<https://www.umoncton.ca/umce-saee/node/45>

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie

506-858-4007

Université de Moncton

Local, C-101, Centre étudiant

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

Suivez-nous sur Instagram!

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Service de santé

506-336-3400, poste 3459

Université de Moncton

Local, SIL 132

<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>

RESSOURCES D'URGENCE

<https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/32>



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

Prévention du suicide

RECONNAITRE LES SIGNES QUI PEUVENT MENER À DES IDÉES SUICIDAIRES

ACCUMULATION DE DIFFICULTÉS	<ul style="list-style-type: none">De la détresse psychologiqueUne situation de vie difficileDes troubles de santé mentale	<ul style="list-style-type: none">Des problèmes de dépendanceDu désespoir
DÉSÉSPoir	<ul style="list-style-type: none">Impression que sa situation ne peut pas s'améliorerSentiment d'impuissance face à ses problèmesSentiment de perte de contrôle sur sa vieImpression d'être un fardeau pour ses proches	

Une personne qui vit de la détresse psychologique ou qui présente l'un de ses signes ne pense pas nécessairement au suicide mais il faut oser demander si on a raison de s'inquiéter.

Changement de comportements qui peuvent indiquer qu'une personne pense au suicide

- Tenir des propos inquiétants (ex. : « Vous serez bientôt débarrassés de moi »);
- Te demander si tu as déjà pensé au suicide;
- Faire son testament ou léguer ses effets personnels;
- Se renseigner sur les méthodes de suicide;
- Montrer un intérêt soudain pour tout ce qui est en rapport avec la mort;
- Faire ses adieux;
- Avoir un regain soudain d'enthousiasme ou un retour au calme à la suite d'une période de grand découragement.

DISCUTER AVEC UNE PERSONNE QUI PRÉSENTE DES SIGNES DE DÉTRESSE IMPORTANTS

Si tu crois qu'une personne songe au suicide, n'hésite pas à entamer une discussion sur le suicide avec cette personne. Sache que pour une personne qui éprouve une grande détresse psychologique, il peut être très difficile de demander de l'aide.

Si tu as besoin de conseils concernant une personne de ton entourage qui t'inquiète, téléphone ou texte le 9-8-8.

Approcher la personne

« Depuis un certain temps, je remarque que ça semble moins bien aller et ça m'inquiète. J'aimerais bien que tu m'en parles, je suis là pour t'écouter. »
Écoute attentivement, sans jugement et avec compassion. N'aies pas peur de poser des questions.

Demander directement à la personne si elle songe au suicide.

« Ce que tu vis/ressens, t'amènes-tu à penser au suicide? Quand tu dis que tu n'aimerais pas te réveiller demain, est-ce que tu songes au suicide? » **Demander à une personne si elle pense au suicide ne lui donne pas des idées suicidaires. Au contraire, ça offre la possibilité à la personne de s'ouvrir sur ce qui ne va pas, de briser l'isolement et de se confier.**

Si la personne songe au suicide.

« Merci de m'en parler. Je veux que tu saches que tu n'es pas seul(e), je suis là pour toi. C'est important de demander de l'aide. Il y a une ligne d'écoute pour t'offrir du soutien (9-8-8). « Est-ce que je veux que t'assiste à téléphoner? »

RESSOURCES

Service de santé et psychologie – Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 13h à 16h30
santepsychologie@umoncton.ca ou 506-858-4007

Ligne d'aide en cas de détresse suicidaire (24h/7 jours) : Appelez ou textez le 9-8-8

Jeunesse j'écoute (24h/7 jours) : 1-800-668-6868 ou SMS PARLER ou MIEUX à 686868

Ligne d'écoute provincial CHIMO (24h/7jours): 1-800-667-5005

Services mobiles d'intervention en cas de crise : 1-866-771-7760 (12h à 22h/ 7 jours)

Sites Web

- [Mieux comprendre le suicide](#)
- [Reconnaître les signes de la détresse psychologique et suicidaire](#)
- [Tu penses au suicide? Tu t'inquiètes pour un proche?](#)