PRÉVENTION DU SUICIDE

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Rock-André Blondin Consultant et formateur en prévention du suicide 09 février 2023



PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE VÉCU

Pertes

ÉVÈNEMENTS DE VIE DIFFICILES

Échecs

Traumas

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE





DÉSESPOIR

« J'ai l'impression que je suis un fardeau pour mes proches »

« Je sens que ma situation ne va jamais s'améliorer »

« Je me sens inutile »

Multidimensionnelle

IDÉE SUICIDAIRE

Signal d'alarme

À prendre au sérieux

IDÉES SUICIDAIRES

Ruminations

• Flash

Situationnelles







Bienveillance

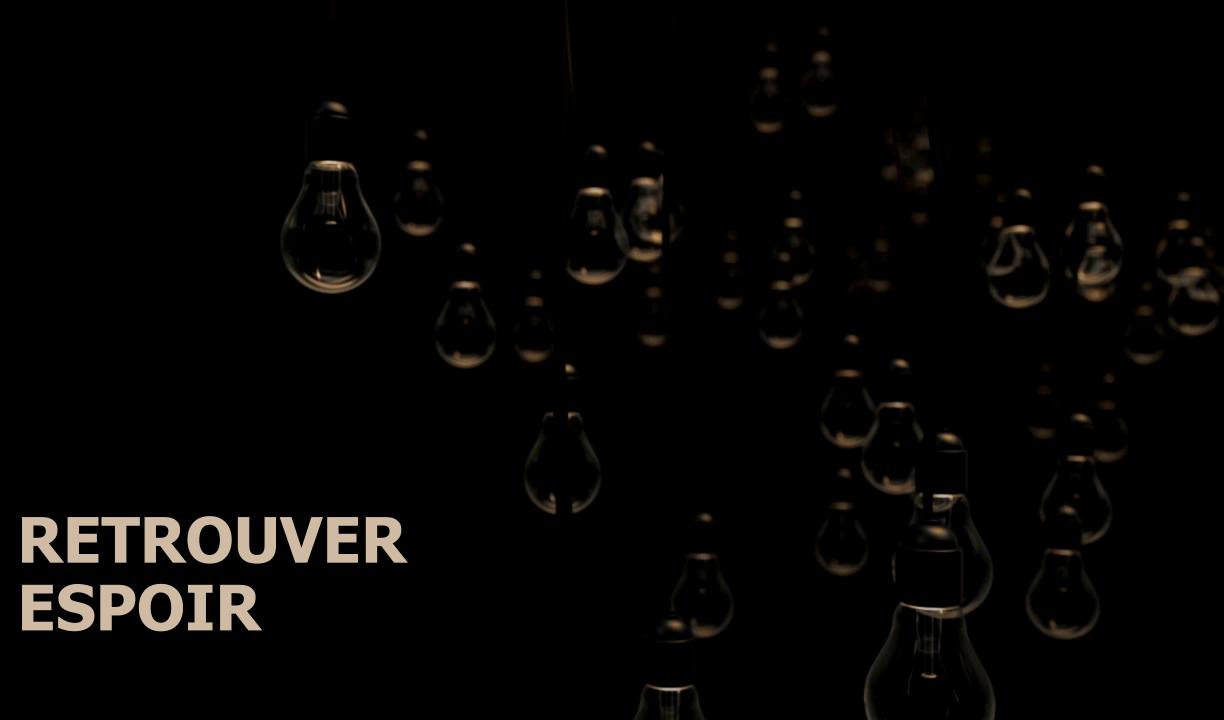
AUTOCOMPASSION



Expérience humaine commune



Présence attentive



RETROUVER ESPOIR

Refaire des activités qui apportent du bien-être

S'entourer

Recevoir du soutien professionnel

Se protéger

S'énergiser

REFAIRE DES ACTIVITÉS QUI APPORTENT DU BIEN-ÊTRE







S'ENTOURER



Apaisante



Soutenante

BIENVEILLANTE

• À une opinion positive de moi

• Je ne me sens pas jugé

• Se préoccupe de mon bien-être

APAISANTE

• Je me sens en confiance

• Je me sens calme

• Je me sens bien

SOUTENANTE

- S'intéresse à ce que je vis
- Est là pour moi quand j'en ai besoin
- Elle est de bon conseil





1-866-APPELLE

SOUTIEN SPÉCIALISÉ



Suicide.ca



S'entourer

SE PROTÉGER



Réduire sa consommation



S'éloigner du moyen



911

