


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

A person is watering a plant in a garden at sunset. The person is holding a watering can and pouring water onto a small green plant. The background is a blurred garden with a wooden fence. The lighting is warm and golden, suggesting the time is either early morning or late afternoon. The overall mood is peaceful and nurturing.

Prendre conscience de notre vécu

Avoir de l'autocompassion

Retrouver espoir

**PRENDRE CONSCIENCE DE
NOTRE VÉCU**

ÉVÈNEMENTS DE VIE DIFFICILES

Pertes

Échecs

Traumas

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



Humeurs



Habitudes

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 »

IDÉE SUICIDAIRE

Multidimensionnelle

Signal d'alarme

À prendre au sérieux

IDÉES SUICIDAIRES

- Ruminations
- Flash
- Situationnelles

AUTOCOMPASSION



AUTOCOMPASSION



Bienveillance



Expérience humaine commune



Présence attentive

(Neff, 2003)



**RETROUVER
ESPOIR**

RETROUVER ESPOIR

Refaire des activités qui apportent du bien-être

S'entourer

Recevoir du soutien professionnel

Se protéger

REFAIRE DES ACTIVITÉS QUI
APPORTENT DU BIEN-ÊTRE



S'énergiser



Se reposer



Se distraire

S'ENTOURER



Bienveillante



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

SOUTIEN PROFESSIONNEL



SOUTIEN SPÉCIALISÉ



1-866-APPELLE



[Suicide.ca](https://www.suicide.ca)

SE PROTÉGER



S'entourer



Réduire sa consommation



S'éloigner du moyen



911

MERCI !

RESSOURCE D'AIDE 24/7



1-866-APPELLE



Suicide.ca