

LE TAUX DE SUICIDE CHEZ LES HOMMES EST TROIS FOIS PLUS ÉLEVÉ QUE CHEZ LES FEMMES. VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE.



1 • PORTEZ ATTENTION

Tout changement notable dans son comportement est un signe d'alerte que votre ami ne se porte peut-être pas bien. Ces changements comprennent :

- Une consommation d'alcool plus importante qu'à l'habitude
- Une apparence de fatigue ou une attitude distante
- Un discours négatif sur la vie en général
- Un comportement irritable ou colérique



2 • INITIEZ UNE CONVERSATION

Choisissez un cadre agréable.

- Au téléphone
- En prenant un verre à un endroit que vous aimez
- En voiture
- En travaillant à un projet

Mentionnez ce que vous avez remarqué.

- « Je ne t'ai pas vu beaucoup ici ces derniers jours. Est-ce que tout va bien? »
- Ne le blâmez pas et ne le faites pas sentir honteux.



4 • DEMEUREZ DANS LES LIMITES DE VOTRE RÔLE

Vous êtes un ami, pas un thérapeute.

- À qui d'autre en a-t-il parlé? Encouragez-le à s'ouvrir à d'autres personnes.
- À la suite de la conversation, faites un suivi fréquent avec lui.
- Appelez ou textez ensemble Services de crises du Canada : 9-8-8.

3 • ENTRETENEZ LA CONVERSATION

Posez des questions et écoutez ses réponses.

- « L'autre jour tu m'as dit que ta vie était moche... qu'est-ce que ça veut dire pour toi? » Évitez de tenter de résoudre le problème instantanément.
- Ne lui faites pas sentir qu'il exagère, et ne changez pas de sujet.
- Appuyez-le et reconnaissez ses émotions : « Ça semble vraiment difficile. »
- Si vous êtes encore inquiet à son sujet, demandez : « Est-ce que tu penses au suicide? » S'il répond positivement, ne paniquez pas.
- Faites-lui savoir que vous êtes là pour lui : — « Merci de me le confier. C'est vraiment difficile à faire. Veux-tu m'en parler un peu plus? Je suis là pour toi. »

