

# TRAVAILLER ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LE SUICIDE



Avec un décès sur 100 dans le monde résultant du suicide, il est crucial de reconnaître les signes avant-coureurs et de demander de l'aide à ceux qui en ont besoin.

## Voici certains signes précurseurs :

- Tristesse ou déprime la plupart du temps
- Parler du suicide
- S'isoler de sa famille et de ses amis
- Sentiment de désespoir
- Agir de façon irresponsable

**Prenez toujours ces signes au sérieux, et obtenez immédiatement de l'aide pour la personne.**

## CONSULTEZ DES RESSOURCES

**Des ressources et de l'aide sont disponibles à tous les employés de Mauser Packaging Solutions et aux membres de leur famille par le biais des programmes d'avantages sociaux.\***

É.-U. : THE HARTFORD : Enhanced Ability Assist® - Employee Assistance Program (EAP)  
Appelez sans frais au [1-800-327-1850](tel:1-800-327-1850) ou consultez le site [www.guidanceresources.com](http://www.guidanceresources.com).

Canada : Manuvie – Homewood Health/Santé : Programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille (PAEF) Resilience®  
Appelez sans frais au [1-866-644-0326](tel:1-866-644-0326) ou consultez le site [www.manulife.ca](http://www.manulife.ca).

\*Les ressources et l'aide sont disponibles, peu importe l'inscription aux programmes d'avantages sociaux.

# TRAVAILLER ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LE SUICIDE



Voici cinq étapes pour aider quelqu'un qui souffre de douleur émotionnelle :



## DEMANDEZ

« Songes-tu au suicide? » Ce n'est pas une question facile à poser, mais des études ont démontré que le fait de demander aux personnes à risque s'ils ont des pensées suicidaires n'augmente pas les taux de suicide ou les pensées suicidaires.



## ASSUREZ LA SÉCURITÉ DE LA PERSONNE

Restreindre l'accès par les personnes suicidaires à des objets ou des endroits létaux est une partie importante de la prévention du suicide. Même si ce n'est pas toujours facile, demander à la personne à risque si elle a un plan. Retirer ou désactiver les moyens létaux peuvent faire une différence.



## SOYEZ PRÉSENT

Écoutez attentivement la personne et découvrez ce qu'elle pense et ressent. Des recherches suggèrent que reconnaître le problème et en discuter peuvent en réalité réduire les pensées suicidaires plutôt que les accroître.



## AIDEZ-LES À TROUVER DES RESSOURCES

Enregistrez le numéro du centre de prévention du suicide 988 (appeler ou texter le 988) et le numéro du centre de crise par texto (741741) dans votre téléphone afin de les avoir à portée de main si vous en avez besoin. Vous pouvez aussi aider à nouer un lien avec une personne de confiance comme un membre de la famille, un ami, ou conseiller spirituel ou un professionnel de la santé.



## RESTEZ CONNECTÉ

Garder le contact après une crise ou après des soins peut faire une différence. Des études ont démontré que le nombre de décès par suicide diminue quand une personne fait un suivi auprès de la personne à risque.

## CONSULTEZ DES RESSOURCES

**Des ressources et de l'aide sont disponibles à tous les employés de Mauser Packing Solutions et aux membres de leur famille par le biais des programmes d'avantages sociaux.\***

É.-U. : THE HARTFORD : Enhanced Ability Assist® - Employee Assistance Program (EAP)  
Appelez sans frais au 1-800-327-1850 ou consultez le site [www.guidanceresources.com](http://www.guidanceresources.com).

Canada : Manuvie – Homewood Health/Santé : Programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille (PAEF) Resilience®  
Appelez sans frais au 1-866-644-0326 ou consultez le site [www.manulife.ca](http://www.manulife.ca).

\*Les ressources et l'aide sont disponibles, peu importe l'inscription aux programmes d'avantages sociaux.