



## 5 étapes pour la prévention du suicide:

**1** Écouter **attentivement**

Parler avec la personne et

**2** la **rassurer en lui disant qu'elle n'est pas seule**

**3** Faire savoir à la personne que vous **vous souciez d'elle**

**4** Demeurer en contact avec la personne **afin de lui montrer votre soutien**

**5** Aider la personne à **communiquer avec :**

- Un intervenant d'une ligne de crise
- un conseiller
- une personne de confiance

**Appelez ou textez :  
(24/7)**

**9-8-8**

**Ligne d'aide en cas  
de crise de suicide**

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023 | Cat. : H14-468/1-2023F-PDF | ISBN : 978-0-660-68945-6 | Pub. : 230618



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada