

# Signes pouvant indiquer que **vous** *ou* **quelqu'un que vous connaissez** avez besoin d'aide

## Pensées ou paroles à propos :

- du suicide
- d'un désir de mourir

## Sentiment :

- de désespoir face à l'avenir ou que la vie ne s'améliorera jamais
- de solitude et de déconnexion
- de ne pas avoir de but dans la vie ou de raison de vivre

## Changements dans le comportement, par exemple :

- colère, énervement ou irritabilité
- changements dans les habitudes alimentaires ou de sommeil
- augmentation de la consommation de substances
- dons de biens
- augmentation des comportements dangereux
- retrait de la famille, des amis ou des activités normalement appréciées
- adieux ou discussions sur la vie après la mort
- anxiété ou changements d'humeur importants, comme la colère, la tristesse ou l'impuissance

Si ces signes s'appliquent à **vous** ou à **quelqu'un que vous connaissez**, demandez de l'aide dès que possible, surtout si le **comportement est nouveau** ou **s'il s'est intensifié** récemment.

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

**9-8-8**

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