

Accroche-toi à la VIE

Outil de prévention du suicide

Basé sur l'approche orientée vers les solutions (AOS), je vous propose mon outil « *Accroche-toi à la vie* » dont l'objectif est de faire grandir la partie qui veut vivre chez une personne suicidaire.

Sources : [Suicide Action Montréal](#), & www.suicide.ca

V : Vivre

- Dans ce que tu me dis, j'entends la partie de toi qui veut mourir et, en même temps, j'entends la partie de toi qui veut **vivre**. Peux-tu me parler de cette partie qui veut **vivre**?
- Cette partie de toi qui veut **vivre** est assez forte pour te permettre de parler de tes difficultés avec moi aujourd'hui. D'où vient cette force de vie?
- J'entends que, des fois, c'est à ce point difficile que tu as envie de mourir. Ça ressemble à quoi lorsque tu as juste un peu plus envie de vivre?

I : Important

- Jusqu'ici, tu as réussi à rester en vie malgré les grands défis que tu rencontres. Qu'est-ce qui a été assez **important** pour toi jusqu'ici pour te garder en vie?
- Qu'est-ce qui est suffisamment **important** en ce moment pour toi pour te donner envie de rester en vie?
- Dans le passé, qu'est-ce qui a été suffisamment important pour toi pour te convaincre de rester en vie?

E : Entourage

- Quels sont les personnes de ton **entourage** qui valent suffisamment la peine de rester en vie pour eux?
- Quelles sont les personnes de ton **entourage** qui te demanderaient de rester en vie s'ils savaient que toute cette souffrance te donne envie de mourir?
- Quelles sont les personnes de ton entourage sur lesquelles tu peux compter? Ou sur lesquelles tu as compté dans le passé alors que tu vivais des moments difficiles?

Centre de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553)

Vous pensez au suicide ou vous êtes inquiet pour un proche? Des ressources sont disponibles pour vous en tout temps 24/7 tout au long de l'année.