



# OUTIL SENSIBILISATION **Raviver l'espoir et susciter le désir de vivre.**

**S** **SOYEZ À L'ÉCOUTE**  
et à l'affût des signes précurseurs de détresse psychologique chez vos proches.

**E** **EMPATHIE ENVERS LE VÉCU DES GENS :**  
Derrière chaque personne se cache une histoire reliée au COVID. Soyez indulgent et compréhensif et réduisez vos attentes envers les personnes qui vivent des difficultés, mais aussi envers les personnes de votre entourage. Les capacités adaptatives de tous sont en ce moment fortement sollicitées.

**N** **NOURRISEZ LE DÉSIR DE VIVRE ET LA GRATITUDE DANS VOS ACTIONS.**  
Si une personne souffre dans votre entourage, questionnez-là sur ses passions, ses intérêts ainsi que les personnes importantes pour elle. Soulignez à tous les jours à une personne qu'elle est importante pour vous.

**S** **SENSIBILITÉ À L'ISOLEMENT DES GENS :**  
Tentez toutes les initiatives créatives pour briser l'isolement social des personnes qui vous entourent. Appelez vos proches pour leur faire sentir qu'ils sont précieux pour vous, envoyer des lettres ou des petites attentions par la poste.

**I** **INSISTER SUR LA PARTIE DE LA PERSONNE QUI VEUT VIVRE**  
si vous êtes confronté à une personne en détresse en ravivant des projets et des buts à atteindre. Demandez-lui de vous parler de sa plus belle fierté.

**B** **BIENVEILLANCE DANS LA FAÇON D'ABORDER LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE :**  
Surveillez votre discours devant la personne qui souffre et demeurer respectueux entre tout temps.

**I** **IDENTIFIER UN BUT À ATTEINDRE POUR LA PERSONNE.**  
Planifier une activité appréciée, un rendez-vous pour se faire du bien ou une activité stimulante avec une personne importante pour elle.

**L** **LIEN SIGNIFICATIF :**  
Prenez le temps de vous intéresser à ce que la personne vit en respectant son rythme.

**I** **INSISTER SUR L'IMPORTANCE DE DEMANDER DE L'AIDE,**  
de prendre soin de soi, de lâcher prise et de mettre des limites pour préserver sa santé mentale avec vos proches.

**S** **SOCIALISATION ET COMMUNICATION CONSTANTE AVEC LA PERSONNE VULNÉRABLE MÊME LORSQU'ELLE EST RÉTABLIE.**  
Il est important qu'elle puisse bénéficier d'un soutien même en période d'accalmie.

**A** **ABSENCE DE JUGEMENT SUR LES PROPOS TENUS PAR LA PERSONNE EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE.**  
Il est important de rester très bienveillant dans votre approche.

**T** **TRAVAIL D'ÉQUIPE AVEC LES PROCHES DE LA PERSONNE ET LES PROFESSIONNELS QUALIFIÉS**  
pour instaurer un filet de sécurité et faire l'évaluation du risque suicidaire.

**I** **IDENTIFIER AVEC LA PERSONNE SES RESSOURCES INTÉRIEURES,**  
ses qualités et ses forces. Soulignez chaque petit succès et réussites.

**O** **OSER ADRESSER VOS INQUIÉTUDES**  
et poser directement les bonnes questions à la personne puis référez-vous à des ressources appropriées.

**N** **NOURRISEZ L'ESPOIR EN INSISTANT SUR LE FAIT QUE LA SITUATION EST TEMPORAIRE**  
et qu'il existe des solutions et traitements pour rebondir. Démontrez à la personne que vous croyez en elle et en ses capacités. Nommez des exemples de résilience et parler des personnes qui sont rétablies.

**DES RESSOURCES  
GRATUITES  
DISPONIBLES 24/7**

**CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**  
1 866 APPELLE (277-3553)  
[www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

**INFO-SOCIAL**  
- 811 option 2

**URGENCE :**  
En cas d'urgence, composez le 911.