

## **Quand je me sens accablé, sans espoir et que je pense à me suicider, je dois:**

- prendre une grande respiration, trouver ce qui me trouble et me rappeler que ces sentiments ne dureront pas et que je finirai par me sentir mieux;
- coucher mes sentiments sur papier et tenter de comprendre chaque pensée négative qui m'assaille, puis trouver ensuite des solutions saines qui changeront mon opinion;
- faire des choses qui m'aident à me sentir mieux pendant au moins 30 minutes (ex: aller marcher, parler à un ami ou le texter, écouter de la musique);
- téléphoner à mon contact d'urgence, soit \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_, si mes idées suicidaires ne passent pas;
- si cette personne n'est pas disponible, appeler la ligne de crise 24heures au **1-855-450-699-5935** ou le centre de prévention du suicide du Québec au **1-866-277-3553**;
- me rendre à l'urgence de l'hôpital le plus près si je pense toujours à me suicider et si je ne me sens pas en maîtrise de moi-même.