



Comment venir en aide à quelqu'un en état de crise

Quelqu'un que vous connaissez a besoin d'aide ou songe au suicide ?

- Soyez calme et écoutez la personne.
- Demandez-lui directement : « Pensez-vous à vous blesser ? » ou « Pensez-vous à vous suicider ? »
- Rappelez à la personne qu'elle n'est pas seule, que vous êtes là avec elle.
- Ne laissez pas la personne seule.
- Faites en sorte d'accompagner la personne à l'urgence ou au centre d'aide—**en cas de doute composez le 911.**
- Sollicitez l'aide de quelqu'un en qui la personne a confiance—son médecin, son conseiller, un membre de la famille ou un ami.
- Appelez un centre d'aide :
 - **1-800-268-7708** : Service d'aide d'ACC —Service 24 heures de counselling avec un professionnel en santé mentale
 - Cherchez en ligne ou dans l'annuaire téléphonique le numéro d'un centre d'aide.