

« Ouvrez les yeux! Face à la détresse d'un proche, on doit tous être vigilants »

ÉTAPE 2 (Intervenir)

- Être vigilants afin de **pouvoir intervenir** et **soutenir** une personne en **détresse** psychologique ou **suicidaire**.

Nous avons tous, à bien des égards, les qualités humaines qui nous permettent de venir en aide à une personne en détresse psychologique ou suicidaire.

Chacun de nous, peut être appelé à **agir dans son milieu**, auprès d'un ami, d'un parent, d'un collègue, etc.

Voici quelques règles de base qui faciliteront **votre intervention** :

- Prendre la personne au sérieux en évitant de se moquer d'elle, de moraliser ou de la mettre au défi;
- Lui faire part de nos inquiétudes à son sujet;
- Vérifier si la personne pense au suicide et, dans l'affirmative, chercher à savoir comment, où et quand, elle entend passer à l'acte. Plus le plan est précis, plus il faut être énergique et agir rapidement dans l'aide à apporter; **APPELER AU 1 866 APPELLE (277-3553) POUR OBTENIR DE L'AIDE DE VOTRE CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE;**
- Soutenir la personne dans sa démarche de recherche de solutions tout en respectant nos limites et en évitant de tout faire à sa place;
- L'encourager à chercher de l'aide et l'accompagner au besoin;
- Aller nous-mêmes chercher de l'information et du soutien **pour** être en mesure de **mieux aider**.
- Il se peut que vous soyez incapable d'agir. Si tel est le cas, assurez-vous qu'une autre personne le fasse. Et dans toutes les situations, ne restez pas seul à intervenir.
- ATTENTION : Garder le secret qui nous a été confié risque de limiter les interventions possibles et de nous faire porter seul la responsabilité du mieux-être de l'autre. Engageons-nous cependant à être discret dans nos démarches pour obtenir de l'aide, car il y va du respect de la personne qui souffre.