

## SOUTIEN AU DEUIL PAR SUICIDE

La perte d'un proche par suicide peut souvent sembler insurmontable. Dans ces moments, nos intervenants sont disponibles jour et nuit pour vous écouter et répondre à vos inquiétudes. Les personnes endeuillées peuvent également bénéficier sans frais des services suivants :

### SOUTIEN IMMÉDIAT DANS LES MILIEUX

À la suite d'un suicide, notre équipe assure une présence rapide dans le milieu touché afin de désamorcer la crise provoquée par l'événement.

### RENCONTRES PRÉPARATOIRES

Première étape du suivi de deuil, ces rencontres individuelles ont pour but d'exprimer librement la douleur et les émotions, en plus de comprendre les différentes réactions et d'évaluer les besoins.

### SUIVI DE GROUPE

Ces séances de groupe, d'un maximum de 8 personnes, permettent de briser l'isolement, d'exprimer et de partager la souffrance tout en développant des outils pour y faire face au quotidien.

### INTERVENTIONS SPÉCIALISÉES

Des suivis adaptés aux besoins et aux particularités des enfants, des adolescents et des parents d'enfants endeuillés sont également disponibles.

## FAITES UN DON AU NOM DE LA VIE

Annuellement, chaque somme reçue contribue à maintenir la qualité et la gratuité de nos services en plus de nous aider à répondre à la demande croissante.

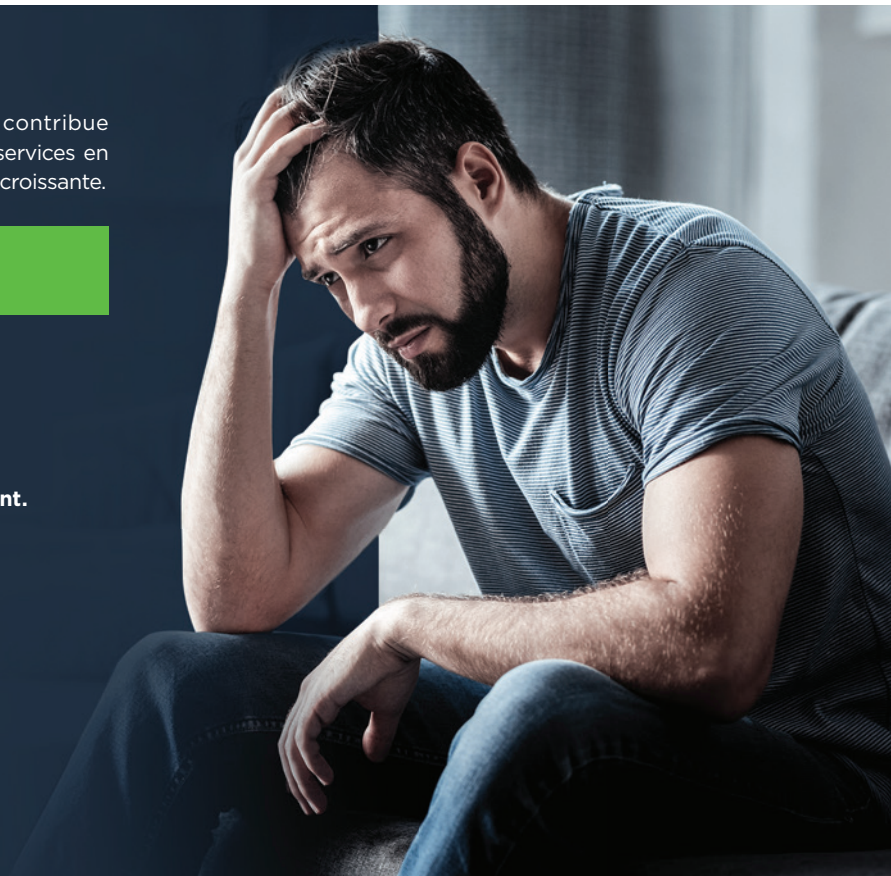
### UNE FAÇON SIMPLE ET RAPIDE DE DONNER :

1. Allez sur le site [cpsfaubourg.org](https://cpsfaubourg.org) ;
2. Cliquez sur l'icône Faire un don ;
3. Inscrivez le montant de votre choix et complétez vos informations de paiement.

Au nom de la vie, Merci !



CENTRE  
PRÉVENTION SUICIDE  
**FAUBOURG**



**CPS FAUBOURG**

C.P. 1 Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T7

**N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE**

LIGNE D'INTERVENTION 24 H/7 JOURS

**1 866 APPELLE**

1 866 277-3553 | 450 569-0101  
**CPSFAUBOURG.ORG**

**1 866 APPELLE**

**CPSFAUBOURG.ORG**

Le Centre prévention suicide Faubourg (CPS Faubourg) est un organisme communautaire ayant pour mission de prévenir le suicide et ses impacts en assurant l'accessibilité à des services de qualité aux personnes suicidaires, à leurs proches, aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide ainsi qu'aux intervenants qui les côtoient. Il vise aussi la sensibilisation et le développement des compétences en prévention suicide des individus et des organisations.

### Intervention téléphonique

Lorsque l'on vit une situation de détresse ou de crise, que l'on s'inquiète pour un proche ou que l'on perd un être cher par suicide, il est possible d'obtenir rapidement une aide professionnelle, confidentielle et gratuite grâce à la ligne d'intervention téléphonique disponible 24 h/7 jours.

Appeler au CPS Faubourg c'est accepter qu'il soit possible de s'en sortir, c'est être entendu sans jugement par nos intervenants formés en intervention de crise suicidaire et c'est aussi travailler avec eux afin de trouver les outils qui permettront de faire face à la situation.

Pour parler à l'un de nos intervenants dans les Laurentides, composez le 450 569-0101 ou sans frais le 1 866 APPELLE (277-3553)

## INQUIET POUR UN PROCHE?

Une personne de votre entourage vit un moment difficile ? (séparation, perte d'emploi, deuil, maladie, etc.) Elle parle plus ou moins clairement du suicide ou de son désespoir ? (Je suis inutile... je ne m'en sortirai jamais... je pars pour un long voyage, etc.) Vous remarquez chez elle des changements inquiétants ? (isolement, irritabilité, tristesse, désordre de l'appétit, du sommeil ou des émotions, etc.)

- Demandez-lui ouvertement si elle pense au suicide et écoutez-la sans juger;
- Parlez avec elle de son envie de mourir, demandez-lui comment et quand elle prévoit s'enlever la vie;
- Encouragez-la à exprimer ses sentiments et informez-vous des événements récents;
- Demandez-lui ce que vous pouvez faire et établissez un plan d'action pour obtenir de l'aide (famille, amis, organismes, etc.). Il faut agir rapidement, sans tout faire à sa place;
- Reconnaissez vos limites et ne promettez jamais de garder le secret, mais promettez, en revanche, d'être discret;
- Appelez au 1-866-APPELLE pour recevoir du support de nos intervenants qui pourront également relancer la personne concernée.

**N'HÉSITEZ PAS À  
DEMANDER DE L'AIDE**

BESOIN D'AIDE?  
**1 866 APPELLE**

...  
Ligne d'intervention  
24 h | 7 jours

