

LISTE DE PERSONNES À QUI TU POURRAS TE CONFIER EN CAS DE DIFFICULTÉS

Un parent

Son téléphone

Un(e) ami(e)

Son téléphone

Une personne de l'école

Son téléphone

Une personne de mon entourage

Son téléphone

Autre

Son téléphone

Il est très important de trouver un adulte que ton ami aime bien et qui pourra l'aider à trouver des solutions à ses problèmes :

- **Parents**
- **Grands-parents**
- **Oncles / Tantes**
- **Gardienne**
- **Quelqu'un de l'école** : professeurs, travailleur social, infirmière, psychologue, etc.

Si tu as énormément de peine et que tu te sens triste, ne reste pas seul et parle de ton secret à des personnes adultes en qui tu as confiance comme un ami, l'un de tes parents, un adulte de ton entourage ou de ton école.

Référence : CPS de Québec



COMMENT AIDER UN AMI?



CPS FAUBOURG

Centre prévention suicide Faubourg

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR

LIGNE D'INTERVENTION 24 H/7 JOURS

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

1 866 APPELLE
CPSFAUBOURG.ORG

LA SOUFFRANCE D'UN AMI

Sais-tu qu'il est possible qu'une personne de ton âge vive des peines ou des problèmes tellement difficiles qu'ils donnent l'impression d'être sans solution?

Cette situation devient pénible à vivre et à la longue, cette personne en a «plein le dos» de cette souffrance.

Aussi, cette personne peut commencer à imaginer qu'elle sera incapable de surmonter ses difficultés.

Exemples de difficultés parfois rencontrées à l'adolescence

- Le divorce ou la séparation des parents;
- Un déménagement;
- Des difficultés vécues à la maison (violence, abus, chicanes);
- La mort de quelqu'un d'important;
- Des difficultés à l'école;
- Un manque d'amis;
- Le rejet des autres;
- Le fait de ne pas aimer son corps;
- Une maladie ou un handicap physique;
- Une punition sévère;
- Des difficultés sportives;
- Le sentiment d'être privé d'amour.

LES SIGNES DE DÉSESPOIR

Il peut arriver qu'un ami tente de te faire comprendre sa souffrance de différentes façons. Par exemple, il peut essayer de le faire :

PAR LA PAROLE

- « Je suis tanné. »
- « J'en ai plein le dos. »
- « Un jour, je vais me tuer. »
- « Je vais me jeter devant une voiture. »
- « Je vais aller au ciel et être heureux. »

PAR DES GESTES

- Être seul dans son coin;
- Ne plus voir ses amis ou changer souvent d'amis;
- Donner des choses qui sont importantes;
- Détruire agressivement des choses;
- Avoir plus de difficulté à l'école.

PAR DES SENTIMENTS

- Pleurer souvent;
- Être triste;
- Être souvent en colère;
- Ne plus avoir de plaisir à rien;
- Ne plus jouer;
- Rire pour rien;
- Se déprécier soi-même.

BESOIN D'AIDE?
1 866 APPELLE

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

**N'HÉSITE PAS
À DEMANDER DE L'AIDE**

QUE FAIRE DEVANT UN AMI QUI T'EXPRIME SON DÉSESPOIR?

Il faut le croire. Il peut te sembler difficile de croire que la situation rapportée par ton ami lui cause autant de peine, mais tu sais, il est toujours difficile d'évaluer la capacité d'une personne à faire face à la souffrance.

Il faut l'écouter sans le juger. Il peut être difficile pour ton ami de te confier ses problèmes. Il a pris tout son courage pour te parler, justement parce qu'il avait peur d'être jugé. Alors, laisse-le parler de sa peine, de ses problèmes sans donner ton opinion.

Il faut être attentionné et lui rappeler qu'il est important pour toi, même s'il te dit que c'est secret. Ton ami a vraiment besoin de sentir ton appui. Mais attention, tu ne dois pas lui promettre de garder cette discussion pour toi.

Il faut l'aider à choisir un adulte en qui il a confiance pour en parler, et ce, sans délai.