



OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE

- Lifeline: 131 114 (24/7 services)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Service d'urgence : 000 (police, ambulance, pompiers)

AUTRE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



www.mhub.org.au ✉ info@mhub.org.au



02 6100 4611



Financé par



RENFORÇONS

nos connaissances et notre
sensibilisation au suicide

French | Français



VÉRIFICATION DES FAITS

- Nombre de décès par suicide en Australie : 3 000 par an.
- Le suicide est la principale cause de décès chez les jeunes de 15-24 ans.
- Les hommes sont trois fois plus susceptibles de se donner la mort.
- Les femmes sont plus susceptibles de tenter de se suicider que les hommes.
- 35 000 personnes sont admises à l'hôpital chaque année pour des blessures liées au suicide.



AYEZ UN ŒIL SUR LES FACTEURS DE RISQUE POUR SOUTENIR QUELQU'UN QUI POURRAIT AVOIR DES PENSÉES SUICIDAIRES

- Crises d'anxiété récurrentes.
- Changements d'humeur soudains.
- Manque de motivation dans la vie personnelle ou professionnelle.
- Conversations autour du suicide.
- Intérêt réduit pour l'apparence physique.
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues.
- Tentative de suicide antérieure.
- Donner des biens importants.
- Acheter ou rassembler des choses qui peuvent aider au suicide.
- Désengagé des amis, de la famille, de la société.



ÉVÉNEMENTS QUI PEUVENT DÉCLENCHER DES PENSÉES SUICIDAIRES

- Perte d'un être cher.
- Problèmes familiaux ou problèmes relationnels.
- Maladie mentale ou physique.
- Changement de situation financière.
- Violence domestique, familiale ou sexuelle.
- Harcèlement.



CONSEILS DE COMMUNICATION - FAIRE ET NE PAS FAIRE POUR AIDER QUELQU'UN QUI POURRAIT ÊTRE SUICIDAIRE



- Soyez clair et utilisez un langage simple.
- Soyez direct, par exemple : avez-vous des pensées suicidaires.
- Soyez attentif à la culture, à la religion et aux autres croyances de la personne.
- Soyez empathique, compréhensif et accordez-leur toute leur attention.
- Soyez ouvert à leurs pensées et soyez attentif aux questions de suivi.



- Évitez de diagnostiquer leur maladie mentale.
- Évitez de rejeter leurs problèmes.
- Évitez les menaces et le recours à la culpabilité.
- Évitez les questions fermées, laissez la personne s'ouvrir.
- Évitez une attitude négative dans les mots ou le langage corporel.
- Évitez les débats, les arguments ou les histoires de votre propre point de vue sur le suicide avec la personne suicidaire.

