

Soutien au suicide

Route vers le rétablissement



**Un guide de poche pour planifier vos
soins personnels ou soutenir
quelqu'un dans le besoin.**

SUICIDE: Le suicide est une mort tragique qui survient lorsqu'une personne met volontairement et intentionnellement fin à sa propre vie.

Signes d'alerte

Commentaires
sur le suicide



Parler du
sentiment d'être
pris dans un piège



Comportement
imprudent



Changements
d'humeur



Dépression
postpartum



Retrait de la
vie sociale



Exprimer des
difficultés à
dormir



Augmentation
soudaine du
tabagisme, de la
consommation
d'alcool et de drogues



**LE SUICIDE EST
COMPLEXE ET N'A
PAS DE CAUSE
UNIQUE**



PLANIFICATION DE VOTRE RÉTABLISSEMENT

Préparer un plan de sécurité

Créez votre plan sur le site Web de Lifeline beyondnow.lifeline.org.au ou téléchargez l'application sur vos appareils Android ou Apple.

Étapes pour un plan de sécurité

Étape 1: Identifier les signes d'alerte

L'identification des signes déclencheurs aide à planifier et à être préparé.
(Notez quelques signes d'alerte que vous avez rencontrés dans le passé)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Étape 2: Rendez votre espace sûr

Débarrassez-vous des trucs que vous pourriez vous sentir tenté d'utiliser lorsque vous vous sentez suicidaire.



Mettez à l'écart
les objets
tranchants



Donnez vos
médicaments à
quelqu'un qui
s'occupera de
vous.

Étape 3: Écrivez une note sur vos raisons de vivre

Lorsque vous êtes suicidaire, il est facile d'oublier les raisons de vivre. Comme les animaux de compagnie, l'anniversaire d'un être cher, vos passe-temps.



Étape 4: Que pouvez-vous faire pour votre bien-être

Faites des choses pour vous distraire des pensées suicidaires, comme la méditation consciente, aller faire une promenade, lire un livre, chercher de l'aide.



Étape 5: Connectez-vous avec les gens et les lieux

Faites une liste de personnes avec qui vous pourriez passer du temps ou d'endroits qui vous apportent de bons souvenirs.



Étape 6: Un système de soutien solide

Avoir un ensemble de personnes fiable et digne de confiance peut vous aider à rester en sécurité et à vous sentir mieux.



Dressez une liste de vos amis/membres de votre famille en qui vous avez le plus confiance:

<u>Nom</u>	<u>Numéro</u>
	
	
	

<u>Nom</u>	<u>Numéro</u>
	
	
	

Étape 7: Connectez-vous aux services

Si la vie est en danger/ambulance	000
Lifeline (24/7 service)	13 11 14
Suicide Call Back Service	1300 659 467
Multicultural Hub Canberra	02 6100 4611
Companion House	02 6251 4550
Kids Helpline	1800 629 354
Beyond Blue	1300 224 636
Head to Health Canberra	1800 595 212
Standby Support After Suicide	1300 727 247



MULTICULTURAL



CANBERRA

Multicultural Hub Canberra est l'un des principaux prestataires de services pour les migrants, les réfugiés et les demandeurs d'asile et fait partie d'un réseau de centres multiculturels à Canberra et dans toute la Nouvelle-Galles du Sud (SE NSW), y compris Queanbeyan, Goulburn et Cooma.

Notre équipe de personnel passionné travaille en étroite collaboration avec nos clients dans le cadre d'une vaste gamme de programmes, y compris le soutien aux migrants et réfugiés nouvellement arrivés, les services à la jeunesse, à l'emploi, les services aux femmes, les services aux hommes, les services de conseil et plus encore.

« Vous êtes plus courageux que vous ne le croyez, plus fort que vous ne le semblez et plus intelligent que vous ne le pensez. »



 info@mhub.org.au  www.mhub.org.au

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

Financé par

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health