

Prévenir les suicides, c'est possible *lorsque l'on connaît les signes*



HOWARD
CENTER
Help is here.

Un suicide peut survenir lorsqu'une personne doit lutter contre certains comportements, émotions et pensées complexes.

Apprenez à reconnaître les signes et à agir !

Quand une personne est-elle considérée comme en crise suicidaire urgente ?

- Lorsqu'elle parle d'une volonté de mourir ou de se suicider
- Lorsqu'elle menace de se faire du mal ou de se suicider
- Lorsqu'elle cherche un moyen de passer à l'acte

Souvent, les comportements d'une personne suicidaire sont nouveaux ou ont pris de l'ampleur

- Avez-vous remarqué un changement ?
- Quelque chose est-il arrivé pour que cette personne se sente en détresse ?

Lorsque vous constatez ces signes ou si vous avez besoin d'aide, appelez ou envoyez un SMS au :



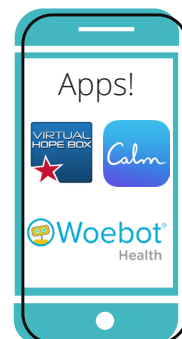
VT CRISIS TEXT LINE
In A Crisis? Text VT to 741741

Quels sont les signes d'alerte ?

- Désespoir
- Détresse émotionnelle insupportable
- Ne plus trouver de raisons de vivre
- Absence de but dans la vie
- Aucun rêve pour l'avenir
- Anxiété, agitation (comportements dangereux ou imprudents)
- Changements d'humeur dramatiques ou extrêmes
- Isolement
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues
- Dormir trop ou trop peu
- Sentiment d'être un fardeau pour les autres
- Sentiments de colère, de rage, d'hostilité

Agissez !

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance
- Appelez First Call for Chittenden County au **802-488-7777**
- Appelez ou envoyez un SMS à la National Suicide & Crisis Lifeline en composant le **988**



howardcenter.org