



AIDE UN AMI QUI EN A BESOIN

Facebook est fière de collaborer avec Jeunesse, J'écoute, un organisme qui offre des services de consultation professionnelle confidentiels et anonymes au Canada, afin de partager des signes précurseurs potentiels indiquant qu'un ami souffre de détresse émotionnelle et pourrait avoir besoin de votre aide. Ce guide a été créé à l'origine en association avec The Jed Foundation et The Clinton Foundation.



POSSIBLES SIGNES PRÉCURSEURS DE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE



Si vous remarquez que quelqu'un partage des messages ou du contenu de détresse sur Facebook ou qui a un comportement très différent d'à l'habitude, cela peut être un signal que cette personne a besoin d'aide. Si vous avez l'impression que quelque chose ne tourne pas rond, vous devriez agir.

Soyez attentifs aux statuts, publications, messages, photos ou vidéos qui incluent les thématiques suivantes :

- **Parlant de se sentir seul, sans espoir, isolé, inutile ou d'être un fardeau pour les autres :** « Je me sens comme dans un trou noir »; « Je ne veux pas sortir de mon lit... jamais »; « Laissez-moi tranquille »; « Je ne peux rien faire comme il faut »
- **Montrant de l'irritabilité et de l'hostilité contraire à son habitude :** « Je déteste tout le monde »; « F*@k la planète »
- **Démontrant des comportements impulsifs :** Comme de la conduite dangereuse ou une augmentation

significative de la consommation de substances illicites.

- **Publications d'insomnie :** « 3 heures du matin et incapable de dormir, encore »
- **Retrait des activités quotidiennes :** « Manqué un autre labo de chimie – je suis tellement nul »; « Une autre journée au lit sous les couvertures »
- **L'utilisation d'émoticônes négatifs :** Utilisation répétitive d'émoticônes qui représentent les sentiments :



TRISTE



COUPABLE



MORNE



PERDU



IRRITÉ



FRUSTRÉ



SEUL



DÉPRIMÉ



FAITES CONFIANCE À VOS INSTINCTS

Si vous voyez quelqu'un partager des messages, photos, vidéos ou liens qui suggèrent que la personne est en détresse émotionnelle, vous devriez tenter de les contacter et de les aider à obtenir l'assistance dont ils ont peut-être besoin.

Je ne peux plus supporter la pression 😞



J'ai remarqué que tu n'étais pas toi-même dernièrement. Est-ce que ça va?

COMMENT AIDER UN AMI DANS LE BESOIN

Si vous avez un ami qui semble avoir de la difficulté avec un problème plus sérieux que ce dont il est généralement capable de gérer, vous avez plusieurs options pour lui venir en aide.

Contactez-le, en lui laissant savoir qu'il n'est pas seul à se sentir ainsi et que **c'est ok de demander de l'aide**. Soyez clair et direct et **n'utilisez pas d'indices subtils tels qu'utiliser le bouton « J'aime » ou répondre avec un émoticône qui pourrait être mal interprété par la personne que vous tentez d'aider**.

Il n'est jamais facile d'amorcer une telle conversation, voici quelques suggestions pour vous y aider :

- « Je suis inquiet parce que tu sembles... » (i.e. triste, en retrait, etc.)
- Ayez des exemples prêts tels que « Cela m'a inquiété lorsque tu as dit... » **Soyez spécifique** à propos de ce que

vous avez remarqué.

- « Veux-tu en parler?; « Que puis-je faire pour t'aider? »
- S'ils disent non, vous pouvez alors répondre : « C'est correct si tu ne veux pas m'en parler, mais il serait important que tu en parles à quelqu'un. »
- Offrez-leur de leur présenter un service de consultation à l'école ou un service de santé, un leader spirituel ou tout autre service en santé mentale.
- Contactez Jeunesse, J'écoute si vous avez besoin de soutien pour vous ou pour un ami – il s'agit d'un service de consultation professionnelle confidentiel et anonyme 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

N'ayez jamais peur de téléphoner, de visiter ou d'envoyer un message Facebook à votre ami pour lui laisser savoir que vous êtes inquiet et de lui offrir de l'aider à trouver une assistance supplémentaire nécessaire.



Statut Photo

Personne ne le remarquerait si je n'étais plus là

Publier

SIGNES PRÉCURSEURS QUE QUELQU'UN PEUT NÉCESSITER DE L'AIDE D'URGENCE OU PEUT ÊTRE À RISQUE DE SUICIDE

Même si cela peut être difficile, particulièrement en ligne, de savoir si quelqu'un exagère, est sarcastique ou est sérieux, **si quelqu'un menace de se suicider, vous devriez toujours prendre la menace au sérieux**.

Voici quelques exemples de choses que quelqu'un à risque de se suicider pourrait dire :

- **Parler de suicide ou de vouloir mourir :**
« Je veux partir »; « Tout le monde serait mieux sans moi »;
« Il n'y a pas de raisons de vivre »
- **Désespoir émotionnel intense et urgent ou une forte culpabilité ou honte, un sentiment d'être prisonnier :**

« Je ne peux plus supporter la douleur »; « Il n'y a pas de solution »; « J'en ai fini »; « Je suis désolé pour tous les problèmes que j'ai pu causer à tout le monde »

- **Démontrer de la rage ou rechercher de la vengeance :**
« Je vais tous vous montrer de quoi je suis capable »; « Elle le regrettera »
- **Faire ses adieux, donner des possessions personnelles :**
« Vous me manquerez tous »; « Vous n'aurez plus à vous soucier de moi »
- **Glorifier et embellir la mort ou rendre la mort héroïque :**
« La mort est belle »
- **Demander où/comment obtenir des moyens potentiellement mortels** comme des médicaments ou des armes



Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

Jeunessejecoute.ca

COMMENT AIDER UN AMI DONT LE BESOIN EST URGENT OU QUI EST À RISQUE DE SE SUICIDER

1. Si quelqu'un menace de prendre sa propre vie ou celle de quelqu'un d'autre, c'est une urgence. Vous devriez amener votre ami à l'urgence ou appeler le 911 ou les services d'urgence de l'école immédiatement. Si c'est sécuritaire de le faire, demeurez avec la personne ou faites ce que vous pouvez pour les contacter ou trouvez quelqu'un pour rester avec eux jusqu'à ce que les secours arrivent.

2. Vous pouvez aussi utiliser le service national suivant :

Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

Jeunessejecoute.ca

OU

Association canadienne pour la prévention du suicide

Visitez Suicideprevention.ca pour trouver un centre d'aide près de vous.

3. Vous pouvez aussi signaler quelqu'un qui semble être suicidaire directement sur Facebook, **mais** si une

personne a fait une menace explicite de se suicider, vous devriez appeler le 911 ou une ligne de prévention du suicide immédiatement.

! RAPPELEZ-VOUS :

- Écoutez sans jugement, préjugés ou interruptions. Laissez-lui savoir que vous croyez ce qu'il vous raconte et que vous prenez le tout au sérieux.
- Connaissez vos limites et ne vous mettez pas dans une situation dangereuse – la meilleure façon d'aider votre ami est de le mettre en contact avec un professionnel en santé mentale.
- Si vous soutenez un ami qui est peut-être suicidaire, vous pourriez bénéficier aussi d'assistance – communiquez avec vos proches ou contactez un professionnel.

Peu importe, vous ne devriez pas être embarrassé ou inquiet d'offenser ou de contrarier votre ami. Aider un ami prend du courage, mais cela vaut toujours le coup de veiller à leur santé et leur sécurité.

RÉALISÉ PAR :



Ce guide, bien que fondé sur des données probantes, est destiné à des fins informationnelles et éducationnelles seulement et ne constitue pas un avis médical ou n'est pas un substitut à un diagnostic et un traitement d'un professionnel.