

# KNOW WHAT TO DO

## Preventing Youth Suicide

### KNOW WHAT TO WATCH FOR

- Changes in behaviours, friends, or normal activities
- Changes in physical health and/or hygiene
- Low energy, poor concentration
- Declining school performance
- Increased absenteeism
- Marked personality change
- Increased risky behaviour
- Prolonged negative mood or attitude
- Preoccupation with appearance and/or body image
- Comments about feeling worthless, helpless, or hopeless
- Comments about suicide and/or dying

### KNOW WHAT TO DO

- If there is an emergency, call 911 or go to the hospital
- Call a local crisis line (even if you are not the person in crisis)
- Stay calm and listen
- Be sensitive to how the person is feeling
- Never swear secrecy
- If you have noticed warning signs, talk with the person about what you have observed
- Educate yourself on local services that can help
- For students, contact school principal and school counsellor
- Give the person the crisis line phone numbers on this card
- Don't forget to take care of yourself – it's especially important when supporting others!

### KNOW WHAT TO SAY

- Say something! Don't be afraid of sounding clumsy
- Be patient, compassionate, and non-judgmental
- Ask the person how they are feeling and if they are thinking of suicide
- If someone is suicidal, talking about suicide will not put them at greater risk
- Really listen. Give 100% of your attention
- Be sensitive, but direct
- Let the person know you are concerned, and give examples of why
- Example: "I've noticed that you've been not yourself lately, I'm concerned about you. Could we talk about it?"

### CREATING A SUICIDE SAFER COMMUNITY IN OTTAWA

Ottawa's Community Suicide Prevention Network includes over 50 organizations, brought together in 2011 by a growing concern about youth suicide and a desire to provide hope and help for youth who are at risk. We are working together to make Ottawa a suicide safer community.

**For more information or to get involved, please visit us at [facebook.com/PreventingSuicide](https://facebook.com/PreventingSuicide).**

[facebook.com/PreventingSuicide](https://facebook.com/PreventingSuicide)

#### YSB's 24/7 Crisis Line

Within Ottawa 613-260-2360  
Outside Ottawa 1-877-377-7775 (toll-free)  
[www.ysb.ca](http://www.ysb.ca) (0 to 18 years)

#### Crisis Line

Within Ottawa 613-722-6914  
Outside Ottawa 1-866-996-0991 (toll-free)  
[www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca) (16 years and above)

*Regional Psychiatric Emergency  
Services for Children and Youth  
at the CHEO Emergency  
Department: 401 Smyth Rd.*

#### Tel-Aide Outaouais

Gatineau 819-775-3223  
Ottawa 613-741-6433  
Rural Outaouais 1-800-567-9699 (toll-free)

*Emergency Departments  
of the Ottawa Hospital,  
the Monfort Hospital, or the  
Queensway-Carleton Hospital.*

Generously sponsored by



# SAVOIR QUOI FAIRE

## Prévenir le suicide chez les jeunes

### SAVOIR QUOI SURVEILLER

- Les changements de comportement, d'amis ou d'activités normales
- Les changements au niveau de la santé physique et de l'hygiène
- Manque d'énergie et de concentration
- Résultats scolaires à la baisse
- Accroissement de l'absentéisme
- Changement de personnalité marqué
- Comportements risqués accrus
- Attitudes et humeurs négatives prolongées
- Soucis à propos de l'apparence et/ou de l'image corporelle
- Quand la personne fait part de sentiments de nullité, qu'elle dit ne pas avoir de recours ni d'espoir
- Quand la personne parle de suicide et/ou de mort

### SAVOIR QUOI FAIRE

- S'il y a une urgence, compose le 911 ou rend-toi à l'hôpital
- Appelle une ligne de crise locale (même si tu n'es pas celui en situation de crise)
- Reste calme et prête l'oreille
- Sois sensible à l'état émotionnel de la personne
- Ne promet jamais le secret
- Si tu reconnais des signes alarmants, fais part de tes observations à la personne
- Renseigne-toi sur les services locaux qui peuvent être utiles
- Si tu es étudiant, contacte le directeur et le conseiller scolaire
- Fournis des numéros de ligne de crise à la personne
- N'oublie pas de prendre soin de toi – c'est très important lorsque tu viens en aide aux autres!

### SAVOIR QUOI DIRE

- Dis quelque chose! N'aie pas peur d'avoir l'air maladroit
- Sois patient, fais preuve de compassion et évite de passer des jugements
- Demande à la personne comment elle se sent et si elle songe au suicide
- Si une personne est suicidaire, le fait d'en parler ne la mettra pas plus à risque
- Sois vraiment à l'écoute. Offre 100 % de ton attention
- Sois sensible, mais direct
- Fais savoir à la personne que tu es inquiet et dis-lui pourquoi
- Par exemple: « J'ai remarqué que tu n'es pas toi-même ces temps-ci et je m'inquiète pour toi. Est-ce qu'on peut en parler? »

### ÉTABLIR UNE COMMUNAUTÉ PRÉMUNIE CONTRE LE SUICIDE À OTTAWA

Le réseau communautaire de prévention du suicide d'Ottawa comprend plus de 50 organismes qui se sont rassemblés en 2011 suite à une inquiétude grandissante par rapport au suicide chez les jeunes et un désir d'apporter de l'espoir et du soutien aux jeunes à risque. Nous travaillons ensemble afin de faire en sorte qu'Ottawa soit une communauté prémunie contre le suicide.

**Pour obtenir plus d'informations ou pour vous impliquer, veuillez nous visiter au [facebook.com/prevenirlesuicide](https://www.facebook.com/prevenirlesuicide)**

[facebook.com/prevenirlesuicide](https://www.facebook.com/prevenirlesuicide)

**Ligne de  
crise 24/7  
du BSJ**

Région d'Ottawa 613-260-2360  
Extérieur d'Ottawa 1-877-377-7775 (sans frais)  
[www.ysb-bsj.ca](http://www.ysb-bsj.ca) (pour les 0 à 18 ans)

**Ligne de  
crise**

Région d'Ottawa 613-722-6914  
Extérieur d'Ottawa 1-866-996-0991 (sans frais)  
[www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca) (16 ans et plus)

*Services psychiatriques régionaux  
d'urgence destinés aux enfants et aux  
adolescents aux soins d'urgence  
du CHEO : 401 chemin Smyth.*

**Tel-Aide  
Outaouais**

Gatineau 819-775-3223  
Ottawa 613-741-6433  
Ailleurs en Outaouais  
1-800-567-9699 (sans frais)

*Les départements d'urgence de  
l'Hôpital d'Ottawa, celui de  
l'Hôpital Montfort ou encore  
celui de l'Hôpital Queensway-Carleton.*

Généreusement appuyé par

**Bell**