

Est-ce que ça t'arrive d'avoir des idées suicidaires ?

Ne reste pas seul.e avec ça, **parles-en** à quelqu'un.

On va se le dire, la psychose c'est difficile, tellement difficile, que certaines personnes peuvent en venir à ne plus savoir comment s'en sortir. Ne reste surtout pas seul.e avec ça, **parles-en**.

Ne pas hésiter à questionner

Tristesse, isolement, découragement, perte de plaisir, changement de comportement, désespoir, rémission spontanée, etc.

Écoutez votre ressenti. Au moindre doute, ouvrez le dialogue : « Je m'inquiète pour toi. Est-ce que tu penses au suicide ? »

Je veux parfois aller très vite, trop vite, pour me sortir définitivement de mes torpeurs, mais je sais que ça va prendre du temps avant de soigner tous les bobos dans ma tête.

EXTRAIT DU FILM AINSI VA LA VIE(TESSE)

Merci de ne pas m'avoir bousculé, d'avoir été tout simplement là, sans rien dire, que ta présence réconfortante. Merci de m'avoir changé les idées. Merci d'avoir respecté mes limites.

EXTRAIT DU FILM AINSI VA LA VIE(TESSE)

Ainsi va la vie(tesse)

Un film qui nous transporte dans le processus de rétablissement de Noé, une jeune femme qui a vécu des idées suicidaires à la suite d'un premier épisode psychotique.



Scanne le code QR pour le visionner et accéder à des ressources complémentaires ou rends-toi à l'adresse www.premierepisode.ca/la-psychose/psychose-et-risque-suicidaire/

Des ressources pour aider

Appelle : 1 866 APPELLE

Visite : suicide.ca

Visite : aqppep.ca



Centre hospitalier de l'Université de Montréal

