

# planification du congé ...

# en parler encore

## PRÉVENTION ET GESTION DES CONDUITES SUICIDAIRES EN MILIEU HOSPITALIER PSYCHIATRIQUE

### Temporaire :

*Si retard, aviser*

UNITÉ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ POSTE \_\_\_\_\_

### Définitif :

*Suivi externe*

OÙ \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
QUAND \_\_\_\_\_  
AVEC QUI \_\_\_\_\_

### *Autres rendez-vous*

ENDROIT \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_

ENDROIT \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_

ENDROIT \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_


### *Mesures de protection personnelles*


À IDENTIFIER AVANT MON CONGÉ


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


- si* la souffrance devient trop grande;
- si* des idées suicidaires vous envahissent;
- si* vous pensez perdre le contrôle;


*alors* CONTACTEZ  
un intervenant de l'unité si  
vous êtes en congé temporaire

 CENTRE  
HOSPITALIER \_\_\_\_\_  
UNITÉ \_\_\_\_\_  
*ou* un organisme identifié si  
vous êtes en congé définitif et  
qu'aucune personne de votre  
entourage n'est disponible


 CSSS \_\_\_\_\_

 CENTRE DE CRISE \_\_\_\_\_

 INFO-SANTÉ \_\_\_\_\_

 POLICES ET AMBULANCE **911**

 CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE  
**1-866-*appelle* (3553)**

 CENTRE ANTI-POISON  
**1-800-463-5060**



# voire vie est importante !

# en parler quand ?

# en parler à qui ?

*Vous avez votre congé temporaire ou définitif, il vous est possible de participer à votre rétablissement et à votre bien-être.*

*Il serait important de vous rappeler les suggestions suivantes :*

- Évitez la consommation de drogues et d'alcool.
- Évitez, si possible, les situations conflictuelles et stressantes.
- N'oubliez pas de vous détendre et de vous divertir.
- Entourez-vous de personnes de confiance.
- N'hésitez pas à demander de l'aide.

*Un moyen efficace d'y parvenir, c'est d'abord d'en parler*

## Indices que ça ne va pas

- Quand** j'ai des problèmes partout (famille, amis, travail, école).
- Quand** mon entourage s'inquiète pour moi.
- Quand** je trouve de moins en moins de solutions pour régler mes problèmes.
- Quand** je m'isole de plus en plus.
- Quand** j'ai une sensation de vide à l'intérieur de moi.
- Quand** j'ai l'impression de toujours être sous tension.
- Quand** le rejet, les échecs, les frustrations m'envahissent.
- Quand** je me sens impuissant face à mes émotions.
- Quand** je dors peu ou mal.
- Quand** je me sens plus triste.
- Quand** la vie m'indiffère ou me pèse.

## Inscrivez ici la liste de votre réseau de soutien



819 771-7761



CENTRE HOSPITALIER  
ROBERT-GIFFARD  
AFFILIÉ À L'UNIVERSITÉ LAVAL

418 663-5321



Hôpital  
Douglas  
Hospital

514 761-6131

Hôpital  
Louis-H. Lafontaine

514 251-4000

Université  
de Montréal



Hôpital  
Rivière-des-Prairies  
Centre hospitalier de soins psychiatriques

514 323-7260

Université  
de Montréal



Institut  
Philippe-Pinel  
de Montréal  
Université  
de Montréal

514 648-8461

