



LA FORCE D'UNE RÉGION

TEMPS DES FÊTES 2020

Prenez soin de vous et de ceux qui vous sont chers

Le Centre de prévention du suicide 02 vous invite à prendre soin de vous et des vôtres pendant la période des Fêtes. Tout en saluant la résilience dont fait preuve la population depuis le début de la pandémie, et le désir commun de continuer d'avancer même à travers cette période trouble, l'organisme se dit rempli de gratitude lorsque le téléphone sonne et que son équipe peut soutenir une personne ou encore aider l'un de ses proches dans des moments de difficultés ou de crises.

« S'offrir la chance de recevoir l'aide nécessaire quand les choses sont difficiles est l'ultime cadeau que l'on puisse se faire, rappelle Annie Laviolette du Centre de prévention du suicide 02. On est souvent meilleurs pour aider les autres, on est compréhensifs, on a le temps pour tout et souvent peu de temps pour soi. Quand la tempête fait rage dans notre tête et notre cœur, on a l'impression de devoir se cacher, fermer la porte et taire ses pensées qui résonnent et font mal » poursuit Mme Laviolette.

« Je sais combien la marche peut sembler haute quand vient le temps de dire que rien ne va plus, qu'on a

tellement mal et que l'envie que ça finisse devient de plus en plus forte. J'entends aussi le courage que ça prend pour aller vers l'autre et demander de l'aide. Souffrir en silence ne fait qu'amplifier le son de notre détresse, souligne Annie Laviolette. Je vous invite donc à demander de l'aide, à vous tourner vers les ressources de votre milieu ou encore à faire appel à nos intervenants qui sont là pour vous 24 heures par jour, 7 jours sur 7. C'est vraiment le premier pas qui est le plus difficile à faire, n'hésitez pas à vous faire accompagner ».

Si vous sentez que l'approche du temps des Fêtes ou que la situation actuelle liée à la COVID-19 devient trop difficile pour vous ou l'un de vos proches, parlez-en.

Qui peut bénéficier de ce service téléphonique:

- Les personnes en état de vulnérabilité ou en situation de crise
- Les personnes endeuillées à la suite suicide
- Les proches d'une personne en situation de crise
- Les personnes formées sentinelles
- Les intervenants



Les territoires desservis par l'organisme sont le Saguenay-Lac-St-Jean et Chibougamau – Chapais.

**1-866-APPELLE
(1 866-277-3553).**

Sans frais, partout au Québec
24 HEURES SUR 24 / 7 JOURS SUR 7

*Pour certains, le temps des Fêtes est synonyme d'allégresse
Pour d'autres, ça rime avec détresse*

Souffrir en silence, ça rime à rien!!!

*Offre-toi de l'aide en cadeau
ou OFFRES-EN à un proche :
1 866 APPELLE (277-3553)*

*Allumés pour la vie
Saguenay • Lac-Saint-Jean
Chapais • Chibougamau*

f CENTRE DE PRÉVENTION
DU SUICIDE SLSJ - CPS 02

**OUVERT 24/7
CONFIDENTIEL**



**CENTRE
PRÉVENTION
SUICIDE**
SAGUENAY-LAC SAINT-JEAN
CHAPAIS-CHIBOUGAMAU

Pour faire un don

Visitez www.cps02.org/comprendre-suicide/allumes-pour-vie/