



Matériel promotionnel offert par le Centre de prévention du suicide 02 et Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean

Il nous fait plaisir d'assurer la distribution de matériel visant à faire la promotion des services d'écoute et de prévention du suicide dans la région du Saguenay Lac-Saint-Jean et de Chibougamau Chapais. Le matériel promotionnel est gratuit pour les demandeurs situés sur notre territoire d'action.

*Notez toutefois que pour le matériel expédié par la poste, des frais minimums de 20\$ (ou plus selon le poids du colis) s'appliquent.

**Pour le matériel commandé par une organisation qui se situe à l'extérieur de notre territoire d'action, une contribution financière vous sera demandée afin de couvrir les frais de poste et d'impression des documents et objets promotionnels.

Pour commander, veuillez remplir une demande via [notre formulaire](#).

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter nos services administratifs au 418-545-9110 au poste 2221.

***Dans la limite des stocks disponibles**

Information sur nos services

1. DÉPLIANT – Information sur la prévention du suicide et les services du CPSO2

Un carré de main pour la vie.

L'outil principal pour promouvoir la ligne : 1866-APPELLE (277-3553), ainsi que notre service d'intervention par clavardage : suicide.ca.

On y retrouve aussi les principaux signes avant-coureurs au suicide, des pistes d'action concrète face à une personne en détresse et enfin, les principaux services offerts (pif) en prévention, intervention et formation au centre de prévention du suicide 02.

Dimension : 21,7 cm x 9,8 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -Chapais :
Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,25\$ par unité

SIGNES AVANT-COUREURS
L'existence suicidaire s'accompagne aux premiers stades de la maladie mentale par un ensemble de symptômes qui peuvent être observés avant ou pendant le développement de la maladie. Voici une liste de signes avant-coureurs possibles.

ORGANISME À VOCATION RÉGIONALE
Le Centre de prévention du suicide 02 (CPSO2) est le centre régional à but non lucratif établi en 1983.

1866 APPELLE (277-3553)

UN APPEL À L'AIDE

CE QU'IL FAUT FAIRE

POSSIBILITÉS D'IMPLICATION

POUR VOUS ET VOS PROCHES
1866 APPELLE

2. FEUILLET Tel-Aide

Recto : 1888 600-AIDE (1888 600-2433) et description des services

Verso : informations relatives au recrutement des bénévoles

Les services de Tel-Aide sont disponibles pour le Saguenay lac Saint-Jean, Chibougamau Chapais et la Côte-Nord.

Dimension : 10 cm X 23 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean, à Chibougamau-Chapais et sur la Côte-Nord : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,25\$ par unité



tel aide
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chibougamau-Chapais-Côte-Nord

1 888 600 AIDE
1 888 600-2433

ÉCOUTER
BRISER L'ISOLEMENT
PARTAGER DU QUOTIDIEN
DIFFICULTÉS DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Rejoignez notre équipe d'écouteurs bénévoles

CRITÈRES DE RECRUTEMENT

- Jeunes adultes, adultes, retraités
- Sens de l'écoute et de la communication
- Sensibilité à l'isolement des autres
- Discrétion, maturité, respect
- Disponible, responsable, honnête
- Équilibre personnel
- Ouverture à développer ses compétences

MODALITÉS D'ADHÉSION

- Entretien de sélection individuelle
- Formation sur l'art de l'écoute d'une durée de 21 heures

ENCADREMENT

- Parrainage
- Recours à la supervision
- Formation continue/développement
- Documentation et outils de référence

GRATUIT - CONFIDENTIEL - 24/7
Téléphonez-nous en tout temps
tel.aide@saguenay-lac-st-jean.org

Vous voulez vous impliquer au sein d'une organisation qui prône la solidarité humaine et se mobilise pour contrer le suicide?
Remplissez le formulaire en ligne
tel.aide@saguenay-lac-st-jean.org
ou téléphonez au 418-695-1728

3. ENCART Suicide.ca - Utilisateurs

« Un espace pour aller mieux »

Information sur les services de suicide.ca

Service d'aide par texto 535353 et par téléphone : 1866 APPELLE (277-3553)

Dimension : 15,3 cm X 7,6 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : Veuillez communiquer avec l'AQPS ou votre Centre de Prévention du suicide local.



UN ESPACE POUR ALLER MIEUX

suicide.ca

Texto | Clavardage | Outils

24/7 Partout au Québec

Vous pensez au suicide ?
Vous vous inquiétez pour un proche ?
Vous êtes endeuillé(e) par suicide ?

Des intervenants spécialisés sont disponibles en tout temps pour vous aider gratuitement et de façon confidentielle.

Texto : 1 825 957-5353
Clavardage : www.suicide.ca
Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)

De l'information et des outils numériques pour vous aider à traverser une période plus difficile avec CVI à prendre soin de votre santé mentale.

Explorons l'application Mes Outils

Une initiative de AQPS Intervention québécoise en prévention du suicide Québec

4. ENCART Suicide.ca - Intervenants

« Un allié pour votre travail d'intervention »

Information sur les services de suicide.ca

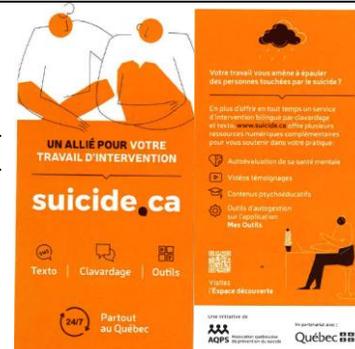
Ressources numériques complémentaires pour vous soutenir dans votre pratique.

Dimension : 15,3 cm X 7,6 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : Veuillez communiquer avec l'AQPS ou votre Centre de Prévention du suicide local.



UN ALLIÉ POUR VOTRE TRAVAIL D'INTERVENTION

suicide.ca

Texto | Clavardage | Outils

24/7 Partout au Québec

Vous travaillez avec des personnes touchées par le suicide ?

Ce plus d'offrir en tout temps un service d'intervention téléphonique par clavardage et texto, www.suicide.ca offre également des ressources numériques complémentaires pour vous soutenir dans votre pratique.

Autoévaluation de la santé mentale
Vidéos témoignages
Contenus psychoéducatifs
Outils d'accompagnement par ordinateur
Mes Outils

Explorons l'application Mes Outils

Une initiative de AQPS Intervention québécoise en prévention du suicide Québec



5. DÉPLIANT TRANSITION – Groupe d'entraide et de soutien pour hommes

Ce dépliant informe ce qu'est le groupe Transition, à qui le service s'adresse, pourquoi un homme voudrait y participer et le contenu des rencontres. Les numéros de différentes ressources pertinentes sont inscrits au verso du dépliant.

Dimension: 21,7 cm X 9,8 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -Chapais :
Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,25\$ par unité

Pour Qui?

- Tu es un homme adulte.
- Tu te sens isolé.
- Tu vis des situations difficiles :
 - Rapports amoureux
 - Problèmes de couple
 - Coût de la vie
 - Développement
 - Deuil, etc.
- Tu te sens sous pression
- Tu t'es lassé de tout garder en dedans...
- Tu ne vois plus de solutions
- Tu t'es l'impression de tout être en vain.

Pour/Quoi?

- Avoir un changement et mieux gérer tes forces
- Partager ton vécu avec d'autres gens
- Rencontrer des personnes intéressées à s'entraider
- Maintenir ou améliorer la qualité de vie
- Découvrir la force d'un groupe
- Acquies de nouvelles compétences

C'est Quoi?

- Groupes ouverts
- Maximum de 8 personnes
- 11 rencontres
- Programmation hebdomadaire
- Rencontres individuelles au besoin

Horaires

- En soirée

Caractéristiques des rencontres

- Confidentiales
- Respect
- Équité
- Engagement
- Continuité

MISE SUR L'ENTRAÏDE!
Join-toi au GROUPE Transition

Animation et soutien par un intervenant professionnel

Contenu des rencontres

- La relation de changement et le bien-être
- Développement de soi
- Les rôles et responsabilités dans la société
- La communication
- L'affirmation de soi
- La gestion de ses émotions
- La gestion des problèmes et de conflit
- L'écoute de soi et la confiance en soi
- La gestion du stress et de l'anxiété
- La relation amoureuse et la rupture amoureuse
- Dépendance affective

Territoire
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Coût
GRATUIT

Les rendez-vous ont lieu

- Saguenay
418 545-3220 (du 1^{er} au 15^e)
- Lac-Saint-Jean
1 877 276-5802 (du 1^{er} au 15^e)

N.B. Entrez individuellement pendant la fabrication du groupe.

Autres ressources d'aide

Médecin

- 811 (sans frais)
- Programme Cse_Agpe (pour les personnes souffrant de troubles mentaux)
- 418 546-7344

Centre de prévention du suicide (CPS)
1 888 600-2433 (du 1^{er} au 15^e)
www.cps2.org

Autres ressources

- 418 646-3433 / 1 888 600-2433

ENTRAÏDE SOUTIEN

Groupes Transition

POUR HOMMES

6. DÉPLIANT Programme PAIR

Le programme PAIR permet de s'abonner à des appels quotidiens automatisés

Dimension : 21,7 cm X 9,8 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -Chapais :
Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,60\$ par unité

APPEL DE PRÉVENTION

Des appels régulièrement automatisés pour vous encourager

- Un appel quotidien automatisé demandant d'appeler sur une échelle de 1 à 10 pour confirmer que la personne va bien
- Une alerte est générée lorsque le score ne répond pas à son appel ou n'a pas été sur une échelle
- Le système de prévention permet de réappeler automatiquement la personne lorsque la situation s'aggrave

S'ABONNER

(418) 545-9110
poste 2242

Centre de Prévention du Suicide
Programme de soutien aux proches

cps2.org

VOUS OU UN DE VOS PROCHEs

- Voulez avoir un appel chaque jour
- Vivez seul
- Êtes à risque
- Avez un problème de santé

COMMENT S'ABONNER

- 1 Appeler, inscrire un numéro ou utiliser notre portail en ligne
- 2 Un questionnaire personnalisé crée votre appel quotidien
- 3 Votre numéro est vérifié

APPÈLS QUOTIDIENS GRATUIT

RASSURANTS POUR LES MEMBRES ET LEURS FAMILLES

Une présence rassurante pour vous et vos proches

Présenté par **Patrick Norman**
patricknorman.ca

RAPPEL DE MÉDICAMENT

- Un rappel téléphonique de prise de médicaments
- Option: une alerte peut être générée lorsque l'abonné ne confirme pas avoir pris ses médicaments.

Services spécialisés aux personnes endeuillées par suicide

7. ENCART - Information sur les services offerts aux personnes endeuillées par suicide

**À venir

Dimension : 21,7 cm X 9,8 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -
Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité



8. GUIDE - À l'intention des personnes endeuillées et de leurs proches

Cette brochure aide à la compréhension et à la guérison des personnes endeuillées à la suite du suicide. Elle s'adresse aux personnes en deuil, mais aussi à leurs proches qui ne savent pas toujours comment réagir en pareille situation. Elle présente de l'information pertinente sur la problématique du suicide ainsi que sur le processus de deuil.

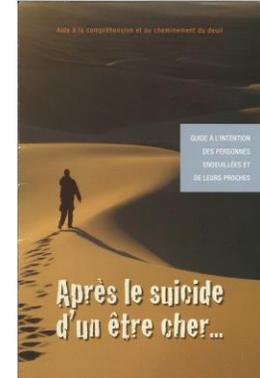
- 27 pages

Dimension : 14 cm X 22 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -
Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 3,00\$ par unité



9. DÉPLIANT – Information sur le deuil chez les enfants

Comment annoncer un décès par suicide ?
Ce dépliant présente des conseils pratiques lors de l'annonce de cette nouvelle à un enfant.

Un livre d'histoire pour les enfants - « Les couleurs de l'arc-en-ciel » - peut accompagner ce contenu.

Dimension : 21,7 cm X 9,8 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -
Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,25\$ par unité



10. LIVRE – Les couleurs de l'arc-en-ciel

Une famille de bélugas a perdu un être cher par suicide.
Note : le livre vous sera toujours accompagné avec le dépliant d'information sur le deuil chez les enfants.

- 33 pages

Dimension : 22 cm X 12 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -
Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 5,00\$ par unité





Campagnes de sensibilisation

11. FEUILLET ÉDUCATIF – Les médicaments et vous

De bonnes habitude pour la vie!

Feuillelet éducatif qui explique les risques reliés à la présence de médicaments dans un foyer; présente les règles de rangement sécuritaire; invite à l'éducation des enfants à propos des médicaments; donne des pistes d'action favorisant le suivi de santé; invite au retrait préventif des médicaments en présence d'une personne dépressive ou suicidaire ainsi que la bonne façon de s'en départir lorsque ceux-ci ne servent plus.

(Deux pages recto/verso - cartonné)

Dimension: 15 cm X 9 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -
Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité

Prenez-vous des médicaments sur une base régulière?
OUI NON

Vos médicaments sont-ils facilement accessibles?
OUI NON

Conservez-vous certains médicaments au-delà de leurs dates de péremption?
OUI NON

Le dernier ménage de votre pharmacie et de vos médicaments remonte à plus de 12 mois?
OUI NON

Vous arrive-t-il parfois de mélanger l'alcool, les drogues ou d'autres produits avec vos médicaments?
OUI NON

Si vous avez des enfants de moins de 12 ans, avez-vous pour la sécurité de vos enfants, votre conjoint ou conjointe, vos parents, vos frères et sœurs, ou une personne qui vit avec vous, un document de sécurité de médicament ou le mettre à l'écrit ou le faire lire à un adulte?

Si vous avez des enfants de moins de 12 ans, avez-vous pour la sécurité de vos enfants, votre conjoint ou conjointe, vos parents, vos frères et sœurs, ou une personne qui vit avec vous, un document de sécurité de médicament ou le mettre à l'écrit ou le faire lire à un adulte?

RESSOURCES D'URGENCE : POLICE ET AMBULANCE : 911
CENTRE ANTIPOISON : 1-800-468-5838

RESSOURCES D'AIDE : CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE / SERVICE INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL / 811
MÉDECINS ET PHARMACIENS

POUR COMMANDER : 418-688-9110 / 2321

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Le mot « médicament » est à l'origine d'un grand nombre d'anglicismes!
- Les médicaments sont le cœur de nos systèmes de santé et d'information accablants chez les jeunes enfants?
- Le mot « médicament » pour les enfants de moins de 12 ans est-il toujours approprié?
- Un médicament qui ne sert plus est-il toujours sûr?

Éduquez les enfants à propos des médicaments :

- Évitez de les laisser jouer dans des boîtes de médicaments ou de les laisser regarder des médicaments.
- Ne laissez pas d'ordres de médicaments et des contenants de médicaments vides.

Favorisez votre suivi de santé :

- Faites afficher un seul médecin de famille et une seule pharmacie.
- Mémorisez le nom de vos médicaments et les motifs d'utilisation.
- Prenez vos médicaments en suivant rigoureusement les directives.
- Signalez tout effet secondaire inattendu ou important à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Négligez jamais un produit naturel avec un médicament sans en avoir parlé avec votre médecin ou votre pharmacien.
- Négligez jamais un produit naturel avec un médicament sans en avoir parlé avec votre médecin ou votre pharmacien.
- Échangez pas et ne partagez pas vos médicaments avec d'autres personnes.

UNE BONNE DOSE DE prévention!

Rangez TOUS les médicaments dans un lieu approprié et sécuritaire :

- Déposez-les dans une seule armoire, sous clé, à l'abri du regard et hors de la portée des enfants.
- Gardez-les dans leur contenant d'origine pour pouvoir identifier le produit et la date de péremption. Privilégiez les contenants protégés-enfant.
- Voyez à ce que votre armoire conserve les mêmes règles de sécurité que vous.

Évitez l'accumulation de médicaments :

- Évitez de stocker le médicament d'un produit périmé ou en vente libre.
- Reportez-vous à vos médicaments périmés ou inutilisés à votre pharmacien.
- Ne prenez pas vos médicaments à la poudrière, dans les toilettes ou dans l'évier.
- Invitez vos proches à faire un ménage régulier de leurs médicaments.

DES QUESTIONS sur vos médicaments? Parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin!

12. FEUILLET ÉDUCATIF – L'entreposage sécuritaire des armes à feu

Les armes et vous – Êtes-vous à l'abri du drame ?

Feuillelet éducatif destiné à tout adulte vivant dans un foyer où se trouve une arme à feu. Cet outil d'information/sensibilisation vise à réduire les risques de suicide, d'homicide et d'accident par arme à feu. Le feuillelet explique les risques reliés à la présence d'une arme à feu dans un foyer; présente les règles de rangement sécuritaire; invite au retrait préventif de l'arme en présence d'une personne dépressive, suicidaire ou violente ainsi qu'à se départir des armes qui ne servent plus.

Dimension: 15 cm X 9 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -
Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité

Possédez-vous une arme?
OUI NON

LES ARMES ET VOUS

ÊTES-VOUS À L'ABRI DU DRAME?

Si une arme à feu n'est plus utilisée...

Si il y a une arme à feu dans votre domicile...

DÉSÉPOIR et poudre noire

Une CHICANE qui finit mal

Un ACCIDENT regrettable

LES CLÉS AILLEURS... C'EST BRILLANT!

PAS DE RISQUE À PRENDRE!



Centre de
**PRÉVENTION
DU SUICIDE**
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

tel aide
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chibougamau-Chapais-Côte-Nord
1 888 600-2433

13. PORTE-CLÉ – L'entreposage sécuritaire des armes à feu

Information relative à la ligne d'aide 1-866-APPELLE (277-3553).

Généralement utilisé pour accrocher sur un trousseau contenant des clés qui permettent d'accéder à des armes.

Dimension: 2,5 cm X 6,5 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 1,00\$ par unité

Objets promotionnels



14. STYLO – Centre de prévention du suicide 1 866-APPELLE (277-3553)

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 1,00\$ par unité

15. STYLO – Tel-Aide 1 888-600-AIDE (2433)

Logo Tel-aide et numéro de téléphone pour les personnes vivant sur le territoire du Saguenay Lac-Saint-Jean, Chibougamau-Chapais et la Côte-Nord 1888 600 AIDE (2433)



Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean, à Chibougamau-Chapais et sur la Côte-Nord : Gratuit

Ailleurs au Québec : 1,00\$ par unité

16. PORTE-CLÉ lanière

Alternance des services

1 866-APPELLE (277-3553) –

Tel-aide 1888 600 AIDE (2433) –

Suicide.ca



Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 2,00\$ par unité

17. PORTE-CLÉ – Demande de l'aide

Information relative à la ligne 1866-APPELLE (277-3553)

Dimension: 2,5 cm X 6,5 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 1,00\$ par unité





Centre de
**PRÉVENTION
DU SUICIDE**
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

tel aide
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chibougamau-Chapais-Côte-Nord
1 888 600-2433

18. MAGNÉTIQUE – Tel-Aide et Prévention du Suicide

Aimant avec le numéro et site web de Tel-Aide et
1866-APPELLE (277-3553) et le site web du CPSO2.

Dimension: 5 cm X 6 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité



19. CARTE de références - « Chaque situation a ... sa réponse ».

Numéros de téléphone de Tel-Aide et du Centre de
Prévention du Suicide incluant une brève description de
leur clientèle.

À l'intention des intervenants, à utiliser comme carte de
référence auprès de leurs clients.

Dimension: 5 cm X 9 cm (format carte d'affaires)

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité



Affiches

20. AFFICHE – Fais germer ton espoir

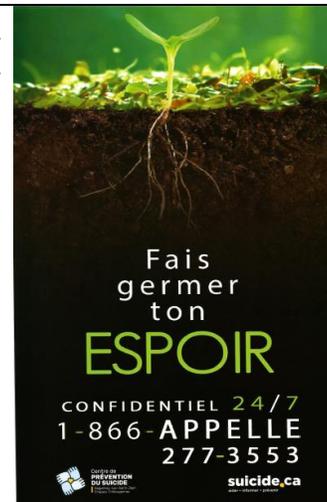
Dimension: 43,2 cm X 27,9 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité





21. AFFICHE – Cube Rubik

Dimension: 43,2 cm X 27,9 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité



Avec du temps



Avec de l'aide



TOUT SE RECONSTRUIT

1-866-APPELLE
(277-3553)

DIRECT • GRATUIT • CONFIDENTIEL • 24/7
CPS02.org

22. AFFICHE – Groupe d'entraide pour hommes : Transition

Amorcer des changements, retrouver l'espoir, partager ton vécu, échanger, briser l'isolement, t'outiller
Transition (Saguenay) et Trajectoire (Lac-Saint-Jean)

Dimension:

43,2 cm X 27,9 cm

Coût :

Au Saguenay Lac-Saint-Jean et à Chibougamau -

Chapais : Gratuit

Ailleurs au Québec : 0,50\$ par unité

POUR HOMMES
ENTRAIDE ET SOUTIEN

Amorcer des CHANGEMENTS
RETROUVER l'espoir
Partager ton VÉCU - Échanger
BRISER l'isolement
TOUITILLER

GROUPE :
TRANSITION
SAGUENAY
418 545-3220 24/7

TRAJECTOIRE
LAC-SAINTE-JEAN
1 877 276-5802

AUTRES RESSOURCES D'AIDE

INFO SOCIAL | CPS 02 | TEL AIDE
811 (Québec) | 277-3553 (Saguenay) | 888-600-2433 (24/7)

Centre de PRÉVENTION DU SUICIDE
suicide.ca