



RÉDUIRE LES RISQUES DE SUICIDE EN CRÉANT UN ESPACE SÉCURITAIRE À LA MAISON

Adoptez les pratiques ci-dessous pour assurer la sécurité de vos proches.



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

MÉDICAMENTS

Jetez de façon sécuritaire tout médicament périmé ou inutilisé. Limitez le nombre de médicaments (avec ou sans ordonnance) et gardez-les sous clé.

PRODUITS CHIMIQUES

Conservez les produits chimiques sous clé, hors de vue et hors de portée.

ALCOOL

Limitez la quantité et rangez de façon responsable.

CENTRE D'AIDE LOCAL

Renseignez-vous auprès de votre centre d'aide local. Communiquez avec celui-ci au besoin.

CLÉS DE VOITURE

Gardez les clés de votre voiture hors d'atteinte, dans un endroit sécuritaire.

ÉCOUTE

Écoutez sans porter de jugement.

ARMES À FEU

Retirez les armes à feu ou conservez-les sous clé, déchargées et gardées séparément de leurs munitions.

DÉTECTEURS

Installez des détecteurs de monoxyde de carbone et des avertisseurs de fumée.

BLESSURES AUTO-INFLIGÉES

Restreignez l'accès aux câbles, cordes, couteaux et autres outils potentiels d'automutilation.

Contenu adapté du document « Aider les enfants et les jeunes qui ont des idées suicidaires » du CHEO / esantementale.ca.



En savoir plus sur la prévention
du suicide. Scannez le code QR.



Santé
Canada

Health
Canada