

## PRINCIPES DE BASE

Si une personne vit un problème et que vous sentez qu'elle veut en parler, rappelez-vous que ce n'est pas toujours facile de se confier.

### ✓ Accueil

Être accueillant et chaleureux :

« Qu'est-ce qui se passe ? »

« Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? »

« Assieds-toi, on va prendre le temps d'en parler. »

### ✓ Écoute et support

Quand on a un problème personnel, le seul fait de se sentir écouté et non jugé, nous amène à nous sentir moins seul.

Démontrez de l'intérêt face à ce que la personne dit et vit.

Prenez un ton de voix rassurant.

Reconnaissez que c'est difficile de parler de ses problèmes :

« Je sais que ce n'est pas facile pour toi de parler de tes problèmes. »

Évitez de faire la morale ou de donner des solutions toutes faites :

« À ta place, je ferais ... »

Normaliser les émotions (pleurs, colère, tristesse, etc.) ceci fait du bien à la personne et la soulage:

« Avec ce que tu vis, c'est normal de te sentir comme ça »

Rappeler que la situation est temporaire.



## PARTAGEZ LES RESSOURCES DISPONIBLES SUR LE TERRITOIRE AVEC L'APPLICATION



## QUELQUES TRUCS

Brisez l'isolement de la personne en identifiant avec elle une ou des personnes significatives qui peuvent l'aider (ami, parent, collègue...).

Rappelez-vous que la personne qui vous demande de l'aide est la seule responsable de ses choix et elle a le potentiel pour trouver des solutions à ses problèmes.

Vous avez vos propres limites par rapport aux problèmes qu'on vous présente :

- Limite dans vos sentiments : vous pouvez être mal à l'aise avec le suicide, la violence...
- Limite de temps : « J'ai une heure à te consacrer, j'ai un rendez-vous après. »
- Limite de compétence ou de connaissance : « Je ne peux pas tout savoir. »

Faites de votre mieux en écoutant, en supportant et en rassurant la personne qui vous demande de l'aide. Accompagnez-la vers des ressources du milieu. Montrez-lui que vous êtes disposé à la revoir au besoin.

Attendre le bon moment et le bon endroit pour ouvrir sur les sujets plus délicat.

# LES RESSOURCES

Centre multiservices de santé et de services sociaux de:  
Ville-Marie

819-629-2420 #4222

Témiscaming-Kipawa

819-627-3385 # 1260

Centre de prévention du suicide du Témiscamingue

819-622-7777

Centre de femmes du Témiscamingue

819-622-0111

Maison les 4 saisons du Témiscamingue

819-629-3261

Groupe Image

819-622-2666

Maison d'hébergement l'Équinoxe 24/7

819-622-7001

Regroupement d'entraide sociale du Témiscamingue

819-622-0765

Place au soleil Témiscaming 24/7

973-997-9223

Syndic de faillite

1-866-764-6636

## Les services 24/7

Info-Social

811 option 2

Jeunesse j'écoute / Tel-jeunes

1-800-668-6868 / 1-800-263-2266

La ligne parents

1-800-361-5085

Protection de la jeunesse (DPJ)

1-800-567-6405

SOS Violence conjugale

1-800-363-9010

Alcooliques anonymes

1-866-376-6279

Narcotiques anonymes

1-855-544-6362

Ligne d'intervention en prévention du suicide

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

www.suicide.ca ou texto 535353

# LES PARTENAIRES



Municipalité régionale de comté de  
**Témiscamingue**



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC  
**Daniel  
BERNARD**  
DÉPUTÉ DE ROUYN-NORANDA-TÉMISCAMINGUE  
819 629-2528 | Daniel.Bernard@lnc.assnat.qc.ca  
27 rue Principale Nord, St-Bruno-de-Guigues (QC) J0Z 2G0



Groupe  
**IMAGE**  
Aide aux hommes

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec



SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT  
DU TÉMISCAMINGUE  
**SADC  
TÉMISCAMINGUE**



# Guide de l'aidant

## Aide-Mémoire

## et

## Principes de base en relation d'aide

