

**CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE**  
**1-833-456-4566**

### À venir cette semaine

**31 janvier**

#### La dépression

Dépression.  
Dépression majeure.  
Dépression saisonnière.  
Les différences.

**1<sup>er</sup> février**

#### Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble  
de l'adaptation?  
Qu'est-ce que le TSPT?

**2 février**

#### La dépendance

Les divers types de  
dépendance: alcool,  
drogue, médicament.

**3 février**

#### La Vigile

Les services offerts.

**4 février**

#### Méthode Brunet

Qu'est-ce que  
la méthode Brunet?

Chaque jour, les RMU ainsi que les paramédics répondent présents quand il s'agit de sauver un inconnu. Ils répondent présents pour aider des gens aux prises avec des problèmes de santé mentale, que ce soit une dépression, des problèmes d'anxiété, des problèmes de violence conjugale, des problèmes de dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments.

Chaque jour, vous êtes confrontés à de la détresse humaine avec des idées suicidaires ou encore avec des passages à l'acte.

Chaque jour, vous aidez ces personnes du mieux que vous pouvez avec les ressources que vous avez.

Chaque jour, vous prenez le temps de reconforter, de soigner et d'écouter vos patients.

Pour certains, à divers moments dans votre carrière, vous êtes ou vous allez être confrontés à des scènes d'horreur, qui peuvent vous marquer.

Pour d'autres, ce ne sera pas le cas.

Cependant, entre collègues, nous pourrions avoir la même indulgence que nous avons envers nos patients, afin d'éviter que certains se rendent trop loin.

Parlez de votre dépression. Parlez de vos dépendances. Parlez de votre trouble de l'adaptation. Parlez de votre syndrome de stress post-traumatique. Parlez entre vous. Ne restez pas seul avec vos problèmes. Parler sauve des vies!

Plus nous allons en parler, plus nous briserons les tabous !

## Liens utiles

**L'Ordre des psychologues**  
ordrepsy.qc.ca

---

**Trauma vicariant**  
www.fphq.ca/comite-traumatisme-vicariant/

---

**FPHQ**  
fphq.ca

---

**Comité santé mentale**  
santementalefphq@gmail.com

### **Votre comité en santé mentale**

Nous vous rappelons encore une fois que vous pouvez obtenir de l'aide et du soutien grâce à votre syndicat. Vous avez accès gratuitement à la Vigile. Vous avez le PAE de vos compagnies respectives. Dans certaines compagnies, il y a un service de sentinelles. Il y a également le bottin des organismes que nous vous avons partagé en début de semaine ainsi qu'un lien concernant les ressources en dépendance. Vous pouvez aussi utiliser le courriel du comité pour des questions ou encore parce que vous avez besoin d'aide et vous ne savez pas par où commencer.

### **Vision d'avenir**

Votre comité continue à travailler sur la reconnaissance du trauma vicariant. Nous vous invitons à lire sur le sujet sur la page de la FPHQ (lien dans l'encadré).

Également, nous allons continuer à développer différents partenariats.

Nous espérons que vous avez apprécié votre semaine de la **PRÉVENTION** du suicide.

---

### **Votre comité en santé mentale**

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture