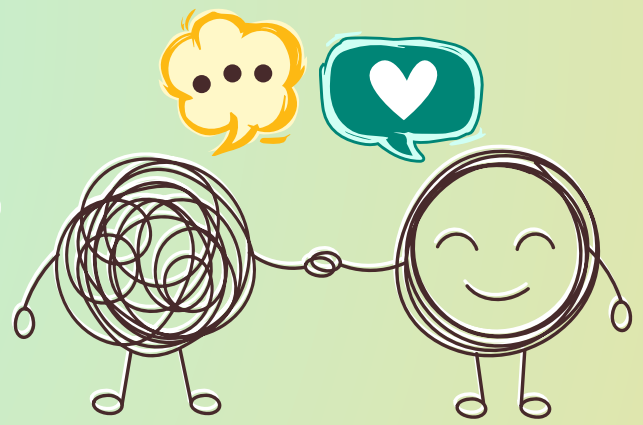


Do you have thoughts of suicide?

You are NOT alone. Help is available.



Your safety matters because YOU matter.

Remember that **HELP** is available and to take these steps to keep yourself safe when things feel overwhelming:



If you are
experiencing
a crisis...

- H** **Have someone with you** – Stay with a person you trust, don't be alone.
- E** **Enlist help from others** – Reach out to a friend, family member, teacher, or counsellor. Call 9-1-1 if you need immediate help.
- L** **Link up with support services** – Make a plan to talk to a professional who can help you find a way through.
- P** **Prioritize your safety** – Find a safe environment and avoid things that may increase the risk like drugs and alcohol.

Reach out for support. You have options to choose from...



1) 24/7 Crisis Support Services with NEOFACS 2) National Helplines (Available 24/7)

(Mental health assessment for risk of harm to self or others)

North Eastern Ontario Family and Children's Services (NEOFACS) (Ages 0-17)

- For local support in your community, call **1-705-360-7100** or **1-866-229-5437** (Toll-Free).
- A worker will ask you a few questions to understand what is going on and then suggest next steps.
- If needed, we will coordinate a meeting with you that same day – in person or virtually (your choice!).
- You will be asked to involve the support of a parent/caregiver.
- Together, we will talk about what is happening, make a supportive plan to keep you safe, and connect you with our free counselling services or offer other helpful resources.
- Learn more about our mental health services at neofacs.org/cymh.



9-8-8 Suicide Crisis Helpline (All Ages)

- Call or text **9-8-8**.
- A crisis responder will support you and connect you to local services if you need immediate help.

Kids Help Phone (Ages 5-29)

- Call **1-800-668-6868** or text **CONNECT** to **686868**.
- No phone? Use a device to chat online at kidshelpphone.ca

Hope for Wellness Helpline (Indigenous people)

- Call **1-855-242-3310** or chat online at hopeforwellness.ca

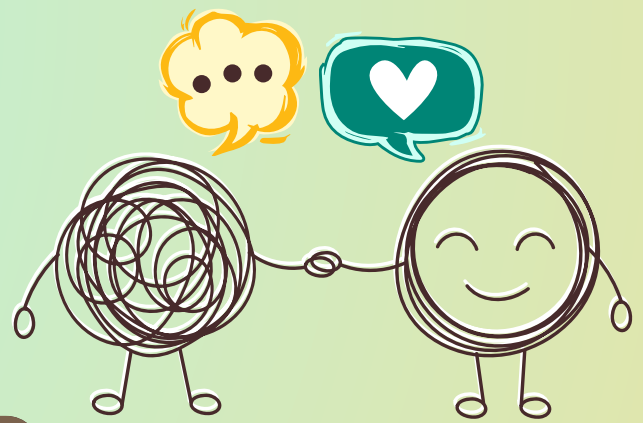
3) Medical Professionals

- Visit your family doctor or nurse practitioner.
- Call **8-1-1** or chat online at ontario.ca/health811 to connect with a registered nurse 24/7.
- Visit your local hospital's emergency department if you need urgent medical care.



As-tu des pensées suicidaires ?

Tu n'es PAS seul. De l'aide est disponible.



Ta sécurité est importante parce que TU es important.

Rappelle-toi que l'**AIDE** est disponible et que tu peux prendre ces mesures pour rester en sécurité lorsque tu te sens dépassé :



- A** **Assure-toi d'avoir quelqu'un à proximité** – Reste avec une personne de confiance, ne sois pas seul.
- I** **Implique l'aide des autres** – Faites appel à un ami, un membre de ta famille, un enseignant ou un conseiller. Appelle le 9-1-1 si tu as besoin d'une aide immédiate.
- D** **Dirige-toi vers des services de soutien** – Planifie de parler à un professionnel qui pourra t'aider à trouver une solution.
- E** **Évite ce qui peut nuire à ta sécurité** – Trouve un environnement sûr et évite les choses qui peuvent augmenter les risques, comme les drogues et l'alcool.

Trouver du soutien. Tu as le choix entre plusieurs options...



1) Services de soutien en situation de crise 24 h/24, 7 j/7 avec les SFNEO

(Évaluation de santé mentale pour déterminer le risque de faire du mal à soi-même ou aux autres)

Services à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario (SFNEO) (0 à 17 ans)

- Pour obtenir un soutien local dans ta communauté, appelle le 1 705 360-7100 ou le 1 866 229-5437 (sans frais).
- Un membre du personnel te posera quelques questions pour comprendre ce qui se passe et te suggérera ensuite les prochaines étapes.
- Si nécessaire, nous organiserons une rencontre avec toi le jour même — en personne ou virtuellement (c'est toi qui choisis !).
- On te demandera d'impliquer le soutien d'un parent ou d'un soignant.
- Ensemble, nous parlerons de ce qui se passe, nous établirons un plan de soutien pour assurer ta sécurité et nous te mettrons en contact avec nos services de counseling gratuits ou avec d'autres ressources.
- En savoir plus sur nos services de santé mentale sur le site neofacs.org/fr/smej.



APPELLE-NOUS !
1 866 229-5437

2) Lignes d'aide nationales 24 h/24, 7 j/7

Ligne d'aide en cas de crise de suicide 9-8-8

(Tous les âges)

- Appelle ou texte le **9-8-8**.
- Une personne chargée de répondre aux crises te soutiendra et te mettra en contact avec les services locaux si tu as besoin d'une aide immédiate.

Jeunesse, J'écoute (5 à 29 ans)

- Appelle le **1 800 668-6868** ou texte **PARLER à 686868**.
- Pas de téléphone ? Utilise un appareil pour discuter en ligne sur jeunessejecoute.ca.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
(Peuples Autochtones)

- Appelle le **1 855 242-3310** ou discute en ligne sur espoirpourlemieuxetre.ca.

3) Professionnels de la santé

- Consulte ton fournisseur de soins de santé primaire.
- Compose le **8-1-1** ou discute en ligne à ontario.ca/sante811 pour entrer en contact avec une infirmière immatriculée 24 h/24, 7 j/7.
- Rends-toi au service des urgences de ton hôpital local si tu as besoin de soins médicaux urgents.



Le monde est meilleur avec TOI !