

**Only to be used and applied by those who have completed LivingWorks Start online training.*

LivingWorks Start: TASC model

Tune-In

- Be open and receptive to others' invitations for help
- Watch for things they say and do that may show they're thinking about suicide
- Trust your instincts and don't be afraid to reach out

Ask

- Express what you've noticed as an opening statement
- For example, "You're saying you wish you weren't here anymore. Sometimes when people say something like that, they're thinking about suicide."
- Then ask directly: "Are you thinking about suicide?"
- Don't worry—even if suicide isn't the issue, they'll be glad you asked!
- Don't worry—if suicide is the issue, they are likely to feel relieved that you noticed and asked

State the Seriousness

- If they confirm they are thinking about suicide, express that this is serious
- Tell them that you want to support them and you'd like to connect them to help

Connect

- Connect them to a trusted helping resource in your community
- This could be a crisis line, a counsellor, a medical clinic or mental health service
- Help facilitate the connection (e.g. by dialing a crisis line with them)

My local safety connections are:

**À utiliser et appliquer seulement pour les personnes ayant complété la formation en ligne LivingWorks Start.*

LivingWorks Start: Modèle « TASC »

Écouter

- Soyez ouvert et réceptif à l'invitation de demande d'aide
- Portez attention à ce que la personne dit et fait qui démontre qu'elle pense au suicide
- Suivez votre instinct et n'ayez pas peur de tendre la main

Demander

- Exprimez dans une déclaration ouverte ce que vous observez
- Par exemple: "Tu dis que tu aimerais ne plus être ici. Parfois quand les gens disent ceci c'est qu'ils pensent au suicide."
- Demandez directement: "Penses-tu au suicide?"
- Ne vous inquiétez pas—même si le suicide n'est pas le problème actuel, ils seront contents que vous ayez demandé!
- Ne vous inquiétez pas—si le suicide est le problème actuel, les chances sont qu'ils seront soulagés que vous ayez remarqué et demandé

Nommer la sérieuxité

- Si la personne confirme qu'elle pense au suicide, exprimez que ceci est pris au sérieux
- Dites-leur que vous voulez les soutenir et les aiguiller vers une ressource pour recevoir de l'aide

Aiguiller

- Aiguillez-les vers une ressource aidante dans la communauté en qui vous avez confiance
- Cela peut être une ligne de crise, un conseiller, une clinique médicale ou un service de santé mentale
- Aidez à faciliter le premier contact (ex: composez le numéro de la ligne de crise avec eux)

Mes ressources locales pour aider à la prévention du suicide: