



QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES PENSÉES SUICIDAIRES



KONTERRA
RESILIENCE

À PROPOS DE CETTE RESSOURCE

Si vous avez des pensées suicidaires, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des moyens d'obtenir de l'aide et du réconfort. Cette ressource vous indique les mesures à prendre pour surmonter ces sentiments douloureux et accablants. N'oubliez pas : en cas d'urgence psychiatrique, contactez les services d'urgence.

1. DEMANDEZ DE L'AIDE	3
Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance	3
Consultez un thérapeute.....	3
Appelez une ligne d'assistance téléphonique d'urgence	3
2. PROTÉGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT	4
Limitez l'accès aux objets que vous pourriez utiliser pour vous faire du mal	4
Élaborez un plan de sécurité	5
Préparez une « trousse de réconfort »	5
3. LIMITEZ L'ISOLEMENT	6
4. PLANIFIEZ VOS JOURNÉES	6
Commencez à planifier vos journées	7
Distractions positives et autres activités utiles	7
5. GARDEZ CES CHOSES À L'ESPRIT	9
Les sentiments changent avec le temps.....	9
Vos pensées ne sont pas des faits	9
Vous n'êtes pas seul.....	9
De petits changements de comportement peuvent modifier votre humeur	10
Petit à petit, vous pouvez vous en sortir	10
LISTE DE CONTROLE DES MESURES A PRENDRE SI VOUS AVEZ DES PENSEES SUICIDAIRES	12
À PROPOS DE KONTERRA	13

1. DEMANDEZ DE L'AIDE

De nombreuses personnes qui ont des pensées suicidaires souffrent également d'autres troubles mentaux tels que l'anxiété ou la dépression. Cela peut conduire les gens à se sentir désespérés et à avoir des pensées telles que « je me sentirai toujours aussi mal » ou « ceux que j'aime le plus seraient mieux sans moi ».

Il n'est pas facile de demander de l'aide, mais le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes peut vous aider à sortir de votre vision étroite et vous donner une perspective plus large sur ce que vous vivez actuellement. Lorsque vous confiez vos souffrances à une personne de confiance qui vous soutient, cela peut vous aider à partager votre fardeau et à libérer une partie de la pression que vous ressentez. Voici trois façons de demander de l'aide :

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance

Que ce soit un ami, un membre de votre famille, un chef spirituel, un collègue ou un conseiller, le fait de partager vos sentiments peut vous apporter un soulagement immédiat et vous aider à reprendre pied. Souvent, vos amis et votre famille ne savent pas à quel point vous pouvez vous sentir désespéré. S'ils le savaient, beaucoup d'entre eux seraient honorés de vous soutenir.

Consultez un thérapeute

Contactez un professionnel de la santé mentale, un conseiller ou un thérapeute. Ils sont formés pour vous aider à traverser cette épreuve. Un thérapeute peut vous aider en :

- > Vous écoutant et vous aidant à comprendre votre souffrance
- > Vous donnant les outils nécessaires pour réguler vos émotions intenses
- > Vous aidant à apprendre les mesures à prendre pour assurer votre sécurité
- > Partageant le poids de votre douleur
- > Vous aidant à voir vos angles morts

Appelez une ligne d'assistance téléphonique d'urgence

Si vous n'êtes pas prêt à parler à une personne de confiance ou si celle-ci n'est pas disponible, envisagez d'appeler une ligne d'écoute téléphonique pour parler de votre douleur et de la manière de la gérer. Voici quelques sites web et numéros qui pourraient vous être utiles.

- > *Les lignes d'assistance téléphonique internationales pour les personnes suicidaires*
 - https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html
 - <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines/>
- > *Répertoire international des lignes d'assistance pour trouver des ressources près de chez vous*
 - <https://www.helpguide.org/find-help.htm>
- > *Ligne d'assistance nationale pour la prévention du suicide (aux États-Unis)*
 - 1.800.273.8255
 - Ou envoyez « LEV » par SMS au 741741

2. PROTÉGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT

Si vous avez des pensées suicidaires, il est important de prendre des mesures proactives pour sécuriser votre environnement et réduire le risque que vous passiez à l'acte. Vous trouverez ci-dessous plusieurs moyens d'y parvenir. Si vous avez du mal à mettre en œuvre ces changements vous-même, demandez de l'aide à un membre de votre famille, à un ami ou à un thérapeute. Ils pourront vous apporter une aide pratique et un soutien émotionnel pendant que vous sécurisez votre environnement.

Limitez l'accès aux objets que vous pourriez utiliser pour vous faire du mal

Si vous avez des pensées suicidaires, limitez les moyens que vous pourriez utiliser pour vous faire du mal. Voici quelques mesures courantes pour sécuriser votre environnement :

- > **Éliminez les armes à feu** : éliminez les armes à feu de votre environnement ou assurez-vous qu'elles sont rangées dans un endroit sûr et que vous n'avez pas accès au code ou à la clé du coffre-fort.
- > **Supprimez l'accès aux pesticides et aux poisons** : demandez à un ami ou à un membre de votre famille de conserver ces objets pour vous.
- > **Mettez les objets tranchants en sécurité** : retirez les objets tels que les couteaux, les rasoirs ou les ciseaux de votre environnement immédiat. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à les ranger en lieu sûr, afin que vous ne puissiez pas y accéder seul.
- > **Limitez l'accès aux médicaments** : si possible, confiez vos médicaments à une personne de confiance pour qu'elle les garde en lieu sûr, ou enfermez-les à clé.

- > **Limitez votre consommation d'alcool et de drogues** : ces substances peuvent intensifier les pensées suicidaires et altérer votre jugement. Évitez-les ou, mieux encore, retirez-les de votre lieu de vie.

Élaborez un plan de sécurité

Réfléchissez *dès maintenant* à ce que vous pouvez faire pour faire face lorsque vous vous sentez dépassé, très anxieux ou déprimé, et/ou suicidaire. Élaborez un plan de sécurité que vous garderez sur vous. Identifiez :

- > **Espaces sécurisés désignés** : identifiez les endroits où vous vous sentez à l'aise et en sécurité, où vous pouvez vous rendre pour vous vider l'esprit. Il peut s'agir d'un endroit dans votre quartier, de la maison d'un proche ou d'un parc.
- > **Contacts d'urgence** : enregistrez dans votre téléphone les noms et coordonnées des personnes qui peuvent vous aider en cas de crise. Notez ces noms sur une liste et ajoutez leurs coordonnées au cas où vous n'auriez pas votre téléphone. Ajoutez également les numéros des lignes d'assistance téléphonique et des services d'urgence au cas où vous ne vous sentiriez pas en sécurité.
- > **Stratégies d'adaptation** : élaborez un plan d'action comprenant des mesures claires et réalisables que vous pouvez prendre en cas de crise. Ces stratégies et activités d'adaptation peuvent inclure :
 - Des loisirs ou des distractions qui peuvent vous changer les idées, comme la lecture, les puzzles ou la musique. Ces activités peuvent vous aider à interrompre vos pensées négatives.
 - Des stratégies qui vous aident lorsque vous vous sentez déprimé, comme écouter de la musique, appeler un ami, aller vous promener ou utiliser des applications qui offrent un soutien en temps réel (telles que des services de chat sur la santé mentale ou des exercices guidés de pleine conscience).
- > **Dressez une liste de raisons de rester en vie** : dressez une liste des raisons pour lesquelles vous voulez rester en vie. Il peut s'agir de vos proches, de vos animaux de compagnie, de votre foi ou de tout ce qui a de l'importance pour vous. Utilisez cette liste lorsque vous êtes en danger pour vous le rappeler.

Gardez ce plan de sécurité à portée de vue dans votre environnement et emportez-en une copie avec vous lorsque vous quittez la maison. Vous pouvez également partager votre plan de sécurité avec les personnes qui font partie de votre réseau de soutien afin qu'elles aient des exemples concrets de ce qui vous aide et de la manière dont vous aimez recevoir du soutien.

Préparez une « trousse de réconfort »

Créez une trousse d'adaptation en rassemblant des articles qui peuvent vous aider à vous apaiser et à vous ancrer, tels que des balles anti-stress, des tisanes calmantes,

des photos de vos proches ou vos livres préférés. Le fait d'avoir cette trousse à disposition peut vous apporter du réconfort dans les moments de détresse. Vous pouvez en avoir une chez vous et une plus petite que vous pouvez transporter dans votre sac à dos, votre sac à main ou votre sac fourre-tout lorsque vous sortez de chez vous.

3. LIMITEZ L'ISOLEMENT

Souvent, lorsque nous nous sentons en détresse, nous n'avons pas l'énergie nécessaire pour entrer en contact avec les autres ou nous craignons qu'ils ne comprennent pas ce que nous traversons. L'isolement peut intensifier les pensées et les sentiments négatifs. Lorsque vous vous sentez anxieux, déprimé ou suicidaire, il peut être très réconfortant d'entrer en contact avec des personnes sûres et solidaires dans votre vie (même s'il s'agit simplement d'un SMS ou d'une brève conversation). Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour limiter votre isolement :

- > **Passez du temps avec des amis ou des membres de votre famille qui vous soutiennent** : si vous avez envie de vous isoler, invitez quelqu'un à rester avec vous ou prévoyez de vous rendre dans un lieu public.
- > **Pratiquez des activités qui vous tiennent à cœur** : pensez à un moment où vous vous sentiez bien et où vous pratiquiez des activités que vous trouviez agréables. Même si vous avez l'impression de manquer d'énergie, essayez de pratiquer l'une de ces activités, ne serait-ce que quelques minutes. Nous nous sentons souvent mieux lorsque nous sommes actifs.
- > **Partagez votre plan de sécurité avec votre réseau de soutien** : partagez votre plan de sécurité avec des amis de confiance, des membres de votre famille ou un thérapeute qui pourra vous aider à surveiller votre environnement et prendre régulièrement de vos nouvelles.
- > **Consultez régulièrement un thérapeute** : des séances de thérapie régulières peuvent vous apporter un soutien émotionnel continu. Si vous ne suivez pas de thérapie, envisagez d'en commencer une. Si vous consultez déjà un thérapeute, augmentez la fréquence de vos rendez-vous pendant les périodes difficiles.

4. PLANIFIEZ VOS JOURNÉES

Il peut être très utile pour une personne ayant des pensées suicidaires de planifier ses journées à l'avance. Une structure et une routine peuvent lui donner un sentiment d'utilité, de contrôle et de stabilité. Cela peut aider à prévenir le sentiment d'errance et

de chaos qui accompagne souvent les pensées suicidaires, et vous empêcher de vous attarder sur des pensées négatives. Cela peut également favoriser les soins personnels et les relations utiles, et créer des distractions positives.

Commencez à planifier vos journées

Voici comment commencer à planifier vos journées :

- > **Commencez petit et simple** : gardez vos projets gérables et réalisables. Commencez par planifier seulement quelques petites tâches chaque jour. Il peut s'agir de choses aussi simples que sortir du lit, prendre une douche et prendre son petit-déjeuner.
- > **Intégrez des soins personnels de base** : prévoyez du temps pour des activités de soins personnels telles que :
 - **Manger des repas réguliers** : visez des repas nutritifs pour aider à stabiliser votre énergie et votre humeur.
 - **Faire de l'exercice physique** : pratiquez des activités douces comme la marche ou les étirements.
 - **Repos et sommeil** : donnez la priorité au sommeil en planifiant une routine régulière pour vous coucher.
 - **L'hygiène personnelle** : prévoyez du temps pour prendre une douche et vous coiffer.
- > **Intégrez des distractions positives** : prévoyez des activités qui vous apportent du réconfort ou de la joie, comme lire, regarder votre émission préférée, vous adonner à un passe-temps ou écouter de la musique. Cela vous permettra de faire une pause bien méritée et d'évacuer les pensées négatives.
- > **Prévoyez des interactions sociales** : intégrez des moments de connexion dans votre journée. Vous pouvez par exemple prévoir de voir un ami, d'envoyer un SMS ou d'appeler un proche, ou de participer à un groupe de soutien en ligne.
- > **N'oubliez pas d'être indulgent envers vous-même** : ce n'est pas grave si vous ne réalisez pas tout ce qui figure sur votre liste ! N'oubliez pas d'être indulgent envers vous-même. Sachez que même les petits pas sont importants.

Distractions positives et autres activités utiles

Il existe de nombreux moyens d'exprimer ou de soulager des sentiments douloureux en dehors du fait de parler à quelqu'un ou de se confier. Si vous souhaitez établir un plan quotidien mais que vous ne savez pas par où commencer, essayez certaines des suggestions suivantes :

- > **Faites de l'exercice** : l'exercice physique peut aider à libérer des substances chimiques dans notre cerveau qui atténuent la douleur et améliorent notre humeur. L'activité physique augmente notre rythme cardiaque et maintient plus longtemps l'activité des neurotransmetteurs du bien-être dans notre cerveau. Cela est très utile lorsque nous sommes de mauvaise humeur ou en détresse.

- > **Prévoyez des activités sociales** : s'isoler lorsque l'on se sent déprimé peut aggraver l'état d'esprit. Même si vous pensez ne pas être de bonne compagnie, passez du temps avec vos amis et les personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise. Si vous ne vous sentez pas d'humeur à discuter, prévoyez d'aller voir un film ou de jouer à un jeu avec eux.
- > **Inscrivez-vous à un nouveau cours** : inscrivez-vous à un cours sur un sujet qui vous intéresse. Apprendre de nouvelles choses est un excellent moyen de rester actif et de créer des liens avec les autres. Des cours gratuits peuvent être proposés dans les centres communautaires ou en ligne.
- > **Lisez des romans** : plongez-vous dans une histoire amusante et captivante plutôt que d'allumer la télévision ou de parcourir les réseaux sociaux. Évitez de lire des ouvrages trop déprimants. Vous pouvez essayer de lire des séries fantastiques, qui vous transporteront dans un monde totalement différent et vous permettront de vous évader des pressions et des soucis de votre vie quotidienne.
- > **Écrivez ce que vous pensez et ressentez** : des recherches ont montré que le fait de traduire ses pensées et ses sentiments en mots écrits a un effet thérapeutique. Pour commencer, essayez de vous asseoir et d'écrire sans interruption pendant 5 minutes ou plus. Essayez d'être aussi honnête que possible dans vos écrits. Parfois, lorsque nous nous sentons dépassés ou incertains de nos sentiments et des raisons pour lesquelles nous les ressentons, il peut nous falloir un certain temps avant de pouvoir identifier les éléments qui nous affectent à ce moment précis. Soyez donc patient, écrivez exactement ce qui vous passe par la tête à ce moment-là et ne vous précipitez pas. De plus, ne relisez pas immédiatement ce que vous avez écrit après avoir terminé. Cela pourrait vous perturber davantage. Le but de cette activité est le *processus* d'écriture. Essayez et voyez si cela vous aide.
- > **Créez une liste de lecture musicale** : la musique peut être très réconfortante pour certaines personnes. Parcourez les chansons en ligne et créez une liste de lecture musicale qui vous donne de l'énergie, vous calme ou vous apaise. Certaines chansons peuvent vous rappeler des souvenirs heureux ou vous donner envie de bouger. Lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez être attiré par des chansons qui évoquent des sentiments tristes supplémentaires et qui déclenchent et alimentent davantage votre mauvaise humeur, mais cette liste de lecture doit se concentrer sur ce qui vous fait vous sentir bien. Gardez cette liste de lecture à l'esprit et rappelez-vous que si vous vous sentez désespéré ou suicidaire, elle peut vous aider à retrouver une humeur plus positive.
- > **Cuisinez ou faites de la pâtisserie** : il est très important de bien vous nourrir et de bien manger lorsque vous ne vous sentez pas bien, et essayer de nouvelles recettes est une bonne façon d'occuper votre temps. La cuisine peut vous apporter le plaisir de créer et de consommer, et vous aider à fournir à votre corps les nutriments dont il a besoin pour se sentir mieux et fonctionner correctement.
- > **Essayez la méditation ou les exercices de pleine conscience** : la méditation et la pleine conscience peuvent nous aider à nous sentir connectés à nous-mêmes et au monde extérieur. Elles peuvent également nous aider à pratiquer la conscience de la respiration, l'équilibre et l'autorégulation.
- > **Priez ou participez à votre communauté religieuse** : si vous êtes croyant ou spirituel, priez pour demander de l'aide et des conseils. Rendez-vous dans votre lieu de culte religieux ou spirituel et assistez aux offices, ou rejoignez des amis proches ou des membres de votre famille pour le faire.

5. GARDEZ CES CHOSES À L'ESPRIT

Si vous avez des pensées suicidaires, mieux comprendre vos émotions et votre comportement peut vous sauver la vie. Voici quelques points clés à garder à l'esprit :

Les sentiments changent avec le temps

- > **Les émotions ne sont pas permanentes** : quelle que soit leur intensité ou leur caractère accablant sur le moment, elles finiront toujours par changer. Tout comme les vagues, les émotions montent et descendent. Même si vous avez parfois l'impression que les émotions difficiles et la douleur dureront éternellement, rappelez-vous qu'elles s'atténueront et changeront avec le temps.
- > **Vous n'êtes pas obligé d'agir sous le coup de vos émotions** : ressentir certaines émotions ne signifie pas que nous devons agir en fonction de celles-ci. Les pensées suicidaires proviennent généralement d'une douleur émotionnelle intense, mais elles ne sont pas des instructions que nous devons suivre. Nous avons toujours le choix, quelle que soit l'intensité de notre douleur, y compris celui de ne pas agir en fonction de certaines pensées.

Vos pensées ne sont pas des faits

Lorsque nous nous sentons vraiment déprimés, désespérés ou dépassés, nous pouvons développer des croyances erronées sur la situation et sur nous-mêmes, telles que :

- > Croire que nous avons *toujours* ressenti cela et que ce sera *toujours le cas*
- > Croire que nous sommes inutiles et/ou un fardeau pour les autres

Lorsque nous avons des pensées qui peuvent nous donner envie de mettre fin à nos jours, telles que « Je ne vauds rien », « Je suis un fardeau pour les autres » et « Les gens seraient mieux sans moi », **il est important de se rappeler que ces pensées ne sont pas des faits**. Lorsque nous reconnaissons des pensées comme celles-ci, nous pouvons nous rappeler de faire une pause et de nous demander si ces pensées sont des faits ou non.

Vous n'êtes pas seul

Lorsque nous avons des pensées suicidaires, nous pouvons avoir l'impression que personne ne nous comprend, que les autres nous jugent ou que personne ne se soucie de nous. Mais beaucoup de personnes (notamment des professionnels, des amis et

des membres de la famille) sont prêtes à nous écouter et à nous aider à surmonter notre souffrance. N'oubliez pas :

- > **Vous n'êtes pas seul dans vos pensées** : beaucoup de gens ont des pensées suicidaires et ont même tenté de mettre fin à leurs jours. Beaucoup se sont retrouvés dans des situations similaires et ont trouvé un moyen de s'en sortir. Il est possible de se sentir mieux.
- > **L'isolement peut créer un cercle vicieux dangereux** : si vous avez des pensées suicidaires, vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir l'énergie nécessaire pour passer du temps avec les autres et/ou ne pas vouloir leur imposer votre détresse. Ces pensées peuvent vous pousser à vous isoler. Cependant, vous isoler peut entraîner d'autres pensées négatives (telles que « personne ne se soucie de moi ») et sentiments (tristesse, désespoir, solitude). Ces pensées peuvent alors conduire à un isolement et à une inactivité encore plus grands, ce qui intensifiera vos sentiments de détresse et de dépression.
- > **Il est utile d'entretenir des relations avec des personnes sûres et solidaires** : se confier à quelqu'un, qu'il s'agisse d'un ami de confiance, d'un chef spirituel ou d'un thérapeute, peut être un moyen efficace de se sentir compris et moins isolé. Le simple fait d'être écouté peut aider à alléger une partie du fardeau émotionnel, et vous constaterez peut-être que les gens vous comprennent et veulent vous soutenir plus que vous ne l'auriez imaginé.

De petits changements de comportement peuvent modifier votre humeur

Nos comportements, nos pensées et nos sentiments sont tous liés. Cela signifie que si nous en changeons un, nous pouvons souvent changer les autres. En d'autres termes, si nous choisissons de faire quelque chose différemment, il est probable que nos pensées et nos sentiments changent également pour correspondre davantage à notre nouveau comportement. N'oubliez pas :

- > **Le comportement influence l'humeur** : parfois, les émotions ne changent pas d'elles-mêmes, mais vous pouvez modifier votre humeur en changeant votre comportement. De petites actions comme sortir du lit, prendre une douche, aller se promener ou parler à quelqu'un conduisent généralement à une amélioration progressive de l'humeur.
- > **Brisez le cercle vicieux de l'inactivité** : « faire semblant » peut vous aider à « y arriver » en vous sortant du cercle vicieux de l'inactivité (vous vous sentez mal, donc vous ne faites rien, ce qui vous rend encore moins actif, ce qui vous fait vous sentir encore plus mal). Participer à des activités et avoir une vie sociale, même lorsque vous n'en avez pas envie, peut créer de petits changements positifs dans votre humeur et votre niveau d'énergie.

Petit à petit, vous pouvez vous en sortir

Lorsque nous nous trouvons coincés dans une situation désespérée, il peut sembler très difficile, voire impossible, d'en sortir sans aide ni soutien.

Si vous avez des pensées suicidaires, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il y a des personnes qui souhaitent vous aider. La première étape consiste à contacter quelqu'un et à lui parler de vos sentiments et de vos pensées. Si vous vous sentez en danger de vous suicider, parlez-en à votre médecin, à votre thérapeute ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche. **N'oubliez pas que le suicide peut être évité.**

LISTE DE CONTROLE DES MESURES A PRENDRE SI VOUS AVEZ DES PENSEES SUICIDAIRES

Si vous avez des pensées suicidaires, utilisez la liste de contrôle suivante pour vous aider à demander de l'aide, à sécuriser votre environnement et à prendre d'autres mesures pour assurer votre sécurité.

MESURES À PRENDRE	PAGE N	FAIT ?
1. DEMANDEZ DE L'AIDE	3	<input type="checkbox"/>
> Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance	3	
> Consultez un thérapeute	3	
> Appelez une ligne d'assistance téléphonique	4	
2. PROTÉGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT	4	<input type="checkbox"/>
> Limitez l'accès aux objets que vous pourriez utiliser pour vous faire du mal	4	
> Élaborez un plan de sécurité	5	
> Préparez une « trousse de confort »	6	
3. LIMITER L'ISOLATION	6	<input type="checkbox"/>
4. PLANIFIEZ VOS JOURNÉES	7	<input type="checkbox"/>
5. RELISEZ LA SECTION « À RETENIR »	9	<input type="checkbox"/>

À PROPOS DE KON TERRA

Chez KonTerra, nous sommes spécialisés dans l'accompagnement de clients qui opèrent dans des environnements complexes et très stressants, où les organisations et leur personnel sont confrontés à des défis difficiles.

Lorsque les employés occupent des postes à haute pression ou travaillent dans des lieux où ils sont exposés à des menaces, à des souffrances, à des contenus explicites ou à des conflits, ils risquent de souffrir de surcharge, d'épuisement et de réactions de stress telles que le burnout. Le groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les dirigeants et les équipes afin de leur fournir les outils nécessaires pour mieux comprendre et gérer les défis auxquels ils sont confrontés.

Seules les personnes compétentes sont en mesure d'apporter un soutien significatif. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent de travailler avec nos clients d'une manière unique. Nos spécialistes partagent tous deux caractéristiques qui leur permettent d'apporter un excellent soutien : ils sont tous des cliniciens chevronnés en santé mentale (titulaire d'une maîtrise ou d'un doctorat) et ont une grande expérience du soutien dans des environnements et des rôles très stressants et à haut risque.



Les services fournis par nos professionnels, qui occupent une position unique, comprennent :

- Conseil et coaching individuels
- Formation virtuelle et sur site et événements éducatifs
- Évaluations du bien-être du personnel
- Soutien et consultations pour les organisations et les dirigeants
- Services d'intervention en cas d'incident critique

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre responsable de compte KonTerra ou envoyer un e-mail à: info@konterragroup.net .