

LES IDÉES FAUSSES

PARLER DU SUICIDE À QUELQU'UN PEUT L'INCITER À LE FAIRE ...

En parler ne précipite en rien le passage à l'acte. Il est important pour la personne qui souffre de mettre des mots sur ses maux.

LE SUICIDE EST UN CHOIX PERSONNEL À RESPECTER ...

La personne ne choisit pas de mourir mais cherche à ne plus souffrir.

LES PERSONNES QUI PARLENT DE SUICIDE NE LE FONT PAS ...

On se suicide rarement sans avoir auparavant exprimé son désespoir et son mal-être.

C'EST DU CINÉMA, IL N'A PRIS QUE 10 CACHETS ...

Une tentative de suicide n'est jamais anodine. C'est un appel à l'aide.

IL/ELLE VA MIEUX, SA TENTATIVE N'EST QU'UN MAUVAIS SOUVENIR, LE DANGER EST PASSÉ ...

Attention : les récidives se produisent, en majorité, dans les mois qui suivent le passage à l'acte.

LIEUX DE PRISE EN CHARGE — OUVERTS À TOUS ET GRATUITS

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES

À DINAN : 02 96 39 93 81
 Adresse : 117, rue de Brest - 22100 DINAN
 Ouvert : Du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h à 12h30 - de 13h30 à 17h30, sans rendez-vous

À PLANCOËT : 02 96 84 25 21
 Adresse : Place du Tramway - 22130 PLANCOËT
 Ouvert : les lundis, mercredis, vendredis de 9h30 à 12h30, sans rendez-vous

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

À DINAN : 02 96 87 11 87
 Adresse : 9, rue de la Préjentalis - 22100 DINAN
 Ouvert : Du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h00 à 17h30

À BROONS : 02 96 84 65 67
 Adresse : 32, rue de la Gare - 22250 BROONS
 Ouvert : Du lundi au jeudi de 9h00 à 17h30 sur rendez-vous

À PLANCOËT : 02 96 84 19 79
 Adresse : Place du Tramway - 22130 PLANCOËT
 Ouvert : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 09h00 à 17h30 sur rendez-vous

COLLECTIF VIVRE SON DEUIL BRETAGNE (Associations)

À RENNES : 02 99 53 48 82
 Adresse : Espace santé Olivier-Sabouraud, rue de Normandie à Rennes-Villejean

— NUMÉROS D'ÉCOUTE NATIONAUX

NUMEROS D'ÉCOUTE NATIONAUX

SOS SUICIDE PHÉNIX : 01 40 44 46 45
SOS DÉPRESSION (33,7 cts/min) : 08 92 70 12 38
ÉCOUTE FAMILLE : 01 42 63 03 03
PHARE ENFANTS-PARENTS : 01 43 46 00 62
FIL SANTÉ JEUNES : 08 00 23 52 36

— POUR LES SITUATIONS D'URGENCE

24 HEURES SUR 24

URGENCES - HÔPITAL DE DINAN : 02 96 85 72 29
 Adresse : rue Chateaubriand - 22100 DINAN
SAMU : 15
POMPIERS : 18



**MAL-ÊTRE
 IDÉES NOIRES
 ISOLEMENT** NE RESTEZ PAS
SEUL-E!



Mission d'Accompagnement de Collectifs
 Pays de Dinan



Prévention du suicide
 et de la souffrance psychique



MAL-ÊTRE, SUICIDE ... TOUTES ET TOUS CONCERNÉ-E-S!



Dans son parcours de vie, chacun-e peut être confronté-e à des idées noires ou suicidaires.

La crise suicidaire, c'est lorsque la souffrance est tellement insoutenable qu'aucune issue ne semble possible.

On ne choisit pas de se donner la mort, on y est contraint lorsque la souffrance est si forte qu'elle nous empêche de voir que d'autres solutions peuvent s'offrir à nous.

Le mal-être et les envies suicidaires ne sont pas une fatalité ...

VOUS POUVEZ TROUVER DE L' AIDE!



Sentiment de culpabilité
Perte de plaisir, d'envie
Découragement, sentiment d'inutilité
Troubles du sommeil
Épuisement Irritabilité
Sentiment d'être incompris Perte d'estime de soi
Isolement
Manque d'écoute Anxiété
Agressivité accrue contre soi, les autres ...

QUELQUES SIGNES PEUVENT VOUS ALERTER

Face à la souffrance, des solutions **existent!**



QUE FAIRE FACE À LA SOUFFRANCE



FACE À VOTRE SOUFFRANCE...

Ne restez pas seul-e !

- Parlez-en autour de vous : proches, amis-es, collègues...
- Des professionnel-le-s sont à votre écoute*

FACE À LA SOUFFRANCE D'UN PROCHE ...

L'affaire de toutes et tous

- Un sourire, une attention
- Écouter, permettre à la personne de se sentir en confiance

S'adresser à des professionnel-le-s*

- Quand vous vous sentez démuni-e face à la détresse de quelqu'un
- Quand vous avez besoin de soutien et de conseil
- Pour passer le relais dans l'accompagnement de la personne



* contacts disponibles au dos de ce document