



les idées **FAUSSES**

PARLER DU SUICIDE À QUELQU'UN PEUT L'INCITER À PASSER À L'ACTE...

En parler ne précipite pas le passage à l'acte. Il est important pour la personne qui souffre de mettre des mots sur sa souffrance et de trouver une écoute sans être jugée. En parler c'est permettre à l'autre de se sentir reconnu dans sa souffrance, de rompre son isolement.

FAUX

LE SUICIDE EST UN CHOIX PERSONNEL À RESPECTER ...

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

FAUX

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

Il faut toujours prendre au sérieux quelqu'un qui parle de suicide. On se suicide rarement sans avoir auparavant exprimé son désespoir et son mal être, de façon plus ou moins explicite.

FAUX

IL N'A PRIS QUE 10 CACHETS..., CEUX QUI VEULENT VRAIMENT MOURIR EMPLOIENT LES GRANDS MOYENS...

Toute tentative de suicide n'est jamais anodine et doit être prise au sérieux, c'est un appel à l'aide. Il n'y a pas de lien entre la gravité de l'acte et ses motifs.

FAUX

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

Les récidives se produisent, en majorité, dans les mois qui suivent le passage à l'acte, il faut donc rester vigilant et attentif.

FAUX

Soins et soutien psychologique **GRATUIT ET OUVERT À TOUS**

Centre médico-psychologique adultes

Loudéac 02 96 25 36 80

38 rue de Moncontour
Du lundi au vendredi de 9h à 18h30
et le samedi de 9h à 16h30

Lamballe 02 96 31 20 64

100 rue Saint Lazare
Mardis et jeudis de 9h à 12h30 et de
13h30 à 17h30

Rostrenen 02 96 57 40 65

35 rue Ollivier Perrin
Du lundi au vendredi de 9h à 18h
et le samedi de 9h à 12h

Centre médico-psychologique enfants et adolescents

Lamballe 02 96 34 71 33

29 rue Paul Langevin
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30
et de 13h30 à 17h00

Rostrenen 02 96 29 28 77

20 rue Joseph Pennec
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Centre Psycho-thérapeutique Enfants Adolescents (CPEA)

Loudéac 02 96 28 39 65

11 rue de la Chesnaie
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Maison des Jeunes et des Adolescents (11-21 ans)

Saint-Briec 02 96 62 85 85

30, rue Brizeux
contact téléphonique tous les après-
midis et mercredi sur la journée
+ samedi (sur rendez-vous)

Ne restez pas seul-e !

*Vous pouvez également
trouver de l'aide auprès de
votre médecin généraliste, de
psychiatres et psychologues
libéraux, de travailleurs
sociaux, des services de santé au
travail, des services scolaires,
d'associations locales...*

Numéros **D'ÉCOUTE NATIONAUX**

SOS Suicide Phénix

01 40 44 46 45

Suicide Écoute

01 45 39 40 00

SOS Dépression (34cts/min)

08 92 70 12 38

Fil Santé Jeunes

0800 23 52 36

Écoute Famille

01 42 63 03 03

Phare enfants-parents

01 43 46 00 62

Agri'écoute (prix d'un appel local)

09 69 39 29 19

Pour les **SITUATIONS D'URGENCE**

24 heures sur 24

15 SAMU | **18** POMPIERS

D'UN PORTABLE :

112

NUMÉRO EUROPÉEN D'URGENCES

Urgences - Centre Hospitalier

Centre Bretagne

02 97 79 00 35

Kerio 56920 Noyal-Pontivy

Centre Antipoison et de

toxovigilance (Rennes)

02 99 59 22 22



**Mal-être
Souffrance
Isolement
Idées
suicidaires
...**

ne restez pas seul(e) !

MISCO

MISSION D'ACCOMPAGNEMENT DE COLLECTIFS
PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE
ET DU SUICIDE

CENTRE BRETAGNE

Conception graphique *Bonjour mon lundi* 06 45 15 22 04 • bonjourmonlundi.com / février 2018



Mission d'accompagnement de collectifs
Centre Bretonne

Mal-être, suicide... **TOUS CONCERNÉS !**



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

La crise suicidaire, c'est lorsque la souffrance est tellement insoutenable qu'**aucune autre 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 PENSÉES
SUICIDAIRES NE SONT PAS
UNE FATALITÉ...**



**VOUS POUVEZ
TROUVER DE L'AIDE !**



DES SIGNES PEUVENT VOUS ALERTER !

Changements
DE COMPORTEMENT

DONS D'OBJETS PERSONNELS
prise de risque excessive
LAISSER-ALLER
consultations répétées chez le médecin
irritabilité inhabituelle
ABSENTÉISME
consommation abusive d'alcool
de drogues, de médicaments
ABANDON D'ACTIVITÉ
Préoccupations morbides

Évènements
DE VIE QUI FRAGILISENT

LICENCIEMENT
difficultés financières, professionnelles
CONFLITS FAMILIAUX
chômage, retraite
CHANGEMENT DE LIEU DE VIE
dépendance
antécédents suicidaires
maladie, deuil, pertes récentes

Manifestations
D'ÉPISODES DÉPRESSIFS

REPLI SUR SOI
changements d'humeurs
TRISTESSE
PERTE DE MOTIVATION
découragement
sentiment d'inutilité
ÉPUISEMENT
ISOLEMENT
anxiété accrue

Expressions + ou - directe
D'INTENTIONS SUICIDAIRES

« JE VEUX MOURIR »
« je n'ai plus ma place ici »
« je ne sers à rien »
« vous serez bientôt débarrassés de moi »
« JE NE VOUS EMBÊTERAI PLUS »

Que faire face à la **SOUFFRANCE ?**



Je souffre...

Je ne reste pas seul !

- J'en parle autour de moi :
proches, amis, collègues, voisins...
- Des professionnels sont à mon écoute*

Un de mes proches souffre...

Je suis là :

- Je prends des nouvelles, je fais des activités avec lui, je lui témoigne de l'attention...
- Je reconnais sa souffrance et j'écoute, sans juger, moraliser ou banaliser
- Je partage mon inquiétude en toute transparence dans le respect de mes propres limites
- J'encourage la personne à en parler à des professionnels et je la soutiens dans ses démarches

Il peut être difficile d'aider seul-e quelqu'un qui va mal, les aides sont aussi destinées aux proches. Mieux vaut être soi-même entouré pour pouvoir apporter l'aide la plus adaptée.

* Contacts disponibles au dos de ce document