



les idées **FAUSSES**

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

FAUX

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.

LE SUICIDE EST UN CHOIX PERSONNEL À RESPECTER ...

FAUX

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

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

FAUX

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.

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

FAUX

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.

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

FAUX

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

Soins et soutien psychologique

GRATUIT ET OUVERT

Centre médico-psychologique adultes

Gourin 02 97 23 42 45

**20 Rue Jean Louis Kergaravat
Du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 16h30**

Plouay (consultation au Faouet le jeudi)

02 97 33 09 78

25 Rue Neuve

Centre médico-psychologique enfants et adolescents

Gourin 02 97 23 49 79

44 bis rue Jean-Louis Kergaravat

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Plouay 02 97 33 17 38

Route de Calan

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Point accueil et écoute jeune

**PAEJ Oxyjeunes 02 98 99 41 86
ou 06 33 50 94 08**

**13, rue Jacques Rodallec,
Espace Dr Lohéac à Gourin**

Du lundi au vendredi

Numéros **D'ÉCOUTE NATIONAUX**

**SOS Suicide Phénix
01 40 44 46 45**

**Suicide Écoute
01 45 39 40 00**

**Fil Santé Jeunes
0800 23 52 36**

**Phare enfants-parents
01 43 46 00 62**

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 98 99 20 20

**10 rue Docteur Menguy 29835
Carhaix-Plouger**

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...

Conception graphique *Bonjour mon lundi* 06 45 15 22 04 bonjourmonlundi.com / septembre 2016



Mal-être
Souffrance
Isolement
Idées
suicidaires
...

ne restez pas seul(e) !

MISACO

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

GOURIN



ET L'ENSEMBLE
DES MEMBRES DU COLLECTIF
MISACO

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
ABSENTEÏSME
consommation abusive d'alcool
de drogues, de médicaments
ABANDON D'ACTIVITÉ
Préoccupations morbides

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

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

« 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 »

Événements
DE VIE QUI FRAGILISENT

Manifestations
D'ÉPISODES DÉPRESSIFS

Expressions + ou - directe
D'INTENTIONS SUICIDAIRES

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