

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.

SOINS ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE SUR LE PAYS DES VALLONS DE VILAINE

OUVERTS À TOUS ET GRATUITS

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES

GUICHEN 02 99 57 30 00 **BAIN-DE-BRETAGNE** 02 99 43 87 13
 (Vallons de Haute Bretagne communauté exceptés (Bretagne-Porte de Loire communauté)
 Guipry-Messac, Lohéac, Saint-Malo-de-Phily) Rue du Dr Haicault
 16 rue Luc Urbain (dans l'enceinte de l'hôpital St Thomas de Villeneuve)
 du lundi au vendredi de 9h15 à 17h15 du lundi au vendredi de 9h45 à 16h45

REDON 02 99 71 71 54
 (Guipry-Messac, Lohéac, Saint-Malo-de-Phily)
 rue Galerne
 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS COLLECTIF VIVRE SON DEUIL BRETAGNE (Associations)

RENNES 02 99 51 06 04 **RENNES** 02 23 25 29 90
 154 rue de Chatillon 36 bd Albert 1er 02 99 51 56 58

NUMÉROS D'ÉCOUTE NATIONAUX

SOS SUICIDE PHÉNIX 01 40 44 46 45
SUICIDE ÉCOUTE 01 45 39 40 00
SOS AMITIE 02 99 59 71 71
PHARE ENFANTS-PARENTS 01 42 66 55 55
FIL SANTÉ JEUNES 01 44 93 30 74

POUR LES SITUATIONS D'URGENCE

SERVICE PSYCHIATRIQUE D'ACCUEIL ET D'ORIENTATION (SPA0)
 Standard 02 99 33 39 00
 Adresse : 108, avenue du Général Leclerc - 35703 RENNES
 Ouvert : 7 jours sur 7 de 9 h 30 à 21 h 30

SAMU 15
POMPIERS 18

Ne restez pas seul-e : que ce soit pour vous ou pour l'un de vos proches, vous pouvez également trouver de l'aide auprès de votre médecin généraliste, de psychiatres, de psychologues libéraux, de travailleurs sociaux, de services de santé au travail, des services scolaires, d'associations locales...



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



Mission d'accompagnement de collectifs
 Pays des Vallons de Vilaine

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 accrue
Agressivité 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