



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 de mettre un terme à ses souffrances.

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/ELLE 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 au moins un appel à l'aide, une alerte sur un mal-être. 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 récurrences 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 À TOUS

Numéro
**NATIONAL
DE PRÉVENTION
DU SUICIDE**

3114
(7J/7 ET 24H/24 - GRATUIT)

Unité médico-psychologique

Quimper - Service des urgences
02 98 52 63 98

14 avenue Yves Thépot
Ce service d'accueil et d'urgence est ouvert 24h/24, 7j/7. L'UMP a pour mission d'accueillir, évaluer et orienter les patients admis. C'est l'une des portes d'entrée pour les urgences psychiatriques.

Établissement public de santé mentale du Finistère Sud

Quimper - 02 98 98 66 00

18 Hent Glaz - CS 16003
L'EPSM du Finistère Sud est organisé en pôles d'activités, permettant l'organisation des prises en charge par secteur géographique et par public (adultes, enfants et adolescents).
Le secteur auquel vous devez vous adresser est défini en fonction de votre lieu de résidence.
Pour une demande de prise en charge, contactez le numéro d'accueil ci-dessus.

Association qui accompagne le deuil

**Échange et Partage Deuil/Deuil
Jeunesse**
02 97 67 54 76 - Bretagne

Pour les
**SITUATIONS
D'URGENCE**

24 heures sur 24

15 SAMU
18 POMPIERS

D'UN PORTABLE :

112

NUMÉRO EUROPÉEN D'URGENCES

Conception graphique *Bonjour mon lundi* 06 45 15 22 04
bonjourmonlundi.com / février 2023

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...



Mal-être
Souffrance
Isolement
Idées
suicidaires
...

ne restez pas seul(e) !

RÉSEAU PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS
À LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE
ET AUX CONDUITES SUICIDAIRES

PAYS DE CORNOUAILLE

Mal-être, suicide... **TOUTES ET TOUS CONCERNÉ.E.S !**



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 !

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

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

D'ÉPISODES DÉPRESSIFS

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»

DE VIE QUI FRAGILISENT

D'INTENTIONS SUICIDAIRES

SOUFFRANCE ?



Je souffre...

Je ne reste pas seul.e !

- 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/elle, 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.e pour pouvoir apporter l'aide la plus adaptée.

* Contacts disponibles au dos de ce document