



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 récides 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)

Centre médico-psychologique adultes

Ploërmel 02 97 73 22 70
7 rue du Roi Arthur - Bât. Le Cloître
Du lundi au vendredi de 9h à 12h45 et de
13h30 à 17h30 (sur rendez-vous)

Centre psychothérapique pour enfants et adolescents

Ploërmel 02 97 74 06 85
Rue Francis Mayer,
Parc d'Activités de la Ronsouze

Maison des adolescents du Morbihan

02 97 01 33 21
Accueil téléphonique du lundi au vendredi
de 9h à 17h pour prendre rendez-vous.
Exclusivement sur rendez-vous.
Ploërmel : 1 rue du 12 juin 1944, dans les
locaux du centre médico-scolaire tous les
mercredis et jeudis de 9h à 17h sur rendez-
vous.
Guer : 4 avenue du Générale de Gaulle,
dans les locaux de la Maison de l'Oust
Brocéliande tous les mercredis de 9h à 17h
sur rendez-vous.

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 | **18**
SAMU | 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...*



**ET L'ENSEMBLE
DES MEMBRES DU
COLLECTIF MISACO**



**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

PLOËRMEL

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 !

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

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

Évènements
DE VIE QUI FRAGILISENT

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.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