



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/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 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 À TOUS

Centre médico-psychologique adultes

Saint-Brieuc 02 96 77 27 17
8 rue Charles Pradal
Du lundi au vendredi : 9h - 17h30

Lamballe 02 96 31 20 64
20 place du champ de foire
Du lundi au vendredi : 9h - 12h30
et 13h30 - 17h30

Quintin 02 96 58 52 04
8 rue de la corderie
Lundis et mercredis : 9h30 - 16h30

St Quay Portrieux 02 96 70 31 68
35 Boulevard Foch (Poste)
Mardis et jeudis : 9h30 - 16h30

Centre médico-psychologique enfants et adolescents

Saint-Brieuc 02 96 68 24 24
20 Boulevard Arago
Du lundi au vendredi : 9h - 17h30

Lamballe 02 96 34 71 33
20 place du champ de foire
Du lundi au vendredi : 9h00-12h30 et 13h30-17h00

Centre médico-psycho pédagogique (8-20 ans)

Saint-Brieuc 02 96 68 18 85
10 rue des Capucins, Du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 et 13h30 - 18h00 (sauf le vendred
di 16h30).

Point d'Accueil et d'Écoute Jeune

Le Lieu-Dit de l'association Beauvallon (11-30 ans)

Saint-Brieuc 02 96 61 16 48
(avec ou sans rendez vous)
Mercredis et vendredis : 9h30-12h30 et 13h30-19h

Lamballe 06 77 40 32 23 (sur rendez-vous)
Le mercredi : 14h - 18h et le jeudi : 10h - 17h

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

Saint-Brieuc 02 96 62 85 85
76B rue de Quintin
Contact téléphonique tous les après-midis et
mercredi sur la journée et samedi (sur rendez-vous)

Association qui accompagne le deuil

Collectif Vivre Son Deuil Bretagne
06 61 79 93 79 - Côtes d'Armor
02 99 53 48 82 - Bretagne
36 bd Albert 1^{er} 35200 Rennes

JALMALV Côtes d'Armor 06 10 31 22 12
1 rue Alain Colas 22950 Trégueux

Jonathan Pierres Vivantes
06 87 89 06 20
Mairie de PLELO

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

Fil Santé Jeunes

0800 235 236

Écoute Famille

01 42 63 03 03

Phare enfants-parents

01 43 46 00 62

Agri'écoute

09 69 39 29 19

3114

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

Pour les SITUATIONS D'URGENCE

24 heures sur 24

15 | **18**
SAMU | POMPIERS

D'UN PORTABLE :

112

NUMÉRO EUROPÉEN D'URGENCES

114

NUMÉRO POUR LES SOURDS
ET MALENTENDANTS

Conception graphique : *bonjour mon lundi* 06 45 15 22 04
bonjourmonlundi.com / mai 2024



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

PAYS DE SAINT-BRIEUC

Mal-être, suicide... TOUTES ET TOUS CONCERNÉS.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 ou une 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