



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 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**

Numéro
**NATIONAL
DE PRÉVENTION
DU SUICIDE**

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

Centre médico-psychologique adultes

Loudéac 02 96 25 36 80
38 rue de Moncontour
Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Pontivy 02 97 25 45 54
5 rue des Ajoncs
Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Centre médico-psychologique enfants et adolescents

Loudéac 02 96 28 39 65
11 rue de la Chesnaie
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Pontivy 02 97 25 71 61
4 rue Alice Pasco
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Association qui accompagne le deuil

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

Collectif Vivre Son Deuil Bretagne
02 99 53 48 82 - 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

CENTRE BRETAGNE

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

Manifestations **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»

Évènements **DE VIE QUI FRAGILISENT**

Expressions + ou - directe **D'INTENTIONS SUICIDAIRES**

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