



# 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 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-Briec 02 96 77 27 17**  
8 rue Charles Pradal  
Du lundi au vendredi : 9h - 18h30

**Lamballe 02 96 31 20 64**  
100 rue Saint Lazare  
Mardis et jeudis : 9h - 12h30 et 13h30 - 17h30

**Quintin 02 96 74 93 94**  
22 rue Maréchal Leclerc  
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-Briec 02 96 68 24 24**  
20 Boulevard Arago  
Du lundi au vendredi : 9h - 17h30

**Lamballe 02 96 34 71 33**  
29 rue Paul Langevin  
Du lundi au vendredi : 9h00-12h30 et 13h30-17h00

### Centre médico-psycho pédagogique (8-20 ans)

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

### Point d'Accueil et d'Écoute Jeune

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

**Saint-Briec 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-Briec 02 96 62 85 85**  
30 rue Brizeux  
Contact téléphonique tous les après-midis et  
mercredi sur la journée et samedi (sur rendez-vous)

### Milieu associatif

**Collectif Vivre Son Deuil Bretagne**  
**02 99 53 48 82**  
36 bd Albert 1er 35200 Rennes

**JALMALV 22 02 96 60 89 59**  
1 rue Alain Colas 22950 Tréguen

**UNAFAM 02 96 33 53 84**  
28, boulevard Hérault 22000 St-Briec

## 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

### SOS Dépression (34cts/min)

08 92 70 12 38

### Fil Santé Jeunes

0800 235 236

### Écoute Famille

01 42 63 03 03

### Phare enfants-parents

01 43 46 00 62

## Pour les SITUATIONS D'URGENCE

### 24 heures sur 24

**15** SAMU

**18** POMPIERS

D'UN PORTABLE :

**112**

NUMÉRO EUROPÉEN D'URGENCES

### Urgences - Hôpital de St-Briec

**02 96 01 71 23**

10 rue Marcel Proust

22 027 Saint-Briec

Conception graphique *Bonjour mon lundi* 06 45 15 22 04  
bonjourmontlundi.com / avril 2018



ET L'ENSEMBLE  
DES MEMBRES DU  
COLLECTIF MISACO



Mal-être  
Souffrance  
Isolement  
Idées  
suicidaires  
...

ne restez pas seul(e) !



MISSION D'ACCOMPAGNEMENT DE COLLECTIFS  
PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE  
ET DU SUICIDE

PAYS DE SAINT-BRIEC

# Mal-être, suicide... **TOUS CONCERNÉS !**



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

Événements  
**DÉ 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*

« 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 »**

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

## Que faire face à la **SOUFFRANCE ?**



### Je souffre...

#### Je ne reste pas seul !

- 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, 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