



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

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



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-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...



ET L'ENSEMBLE
DES MEMBRES DU
COLLECTIF MISACO

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

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 !

- 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