



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

Dinan 02 96 39 93 81

117 rue de Brest

Du lundi au vendredi (sauf jours fériés) :
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (sans
rendez-vous)

Plancoët 02 96 84 25 21

Place du Tramway

Les lundis et mercredis de 9h30
à 12h30 (sans rendez-vous)

Centre médico-psychologique enfants et adolescents

Dinan 02 96 87 11 87

9 rue de la Préjentaie

Du lundi au vendredi (sauf jours fériés)
de 9h à 17h30

Broons 02 96 84 65 67

32 rue de la Gare

Du lundi au jeudi de 9h à 17h30
(sur rendez-vous)

Plancoët 02 96 84 19 79

Place du Tramway

Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h à 17h
(sur rendez-vous)

Association qui accompagne le deuil

Collectif Vivre Son Deuil Bretagne

02 99 53 48 82 - Bretagne

Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie

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
lejourmonlundi.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

DINAN AGGLOMÉRATION

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

ABSENTEISME

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
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 seule !

- 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