



# 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)

### **Unité médico-psychologique**

**Quimper - Service des urgences**  
**02 98 52 63 98**  
14 avenue Yves Thépot  
*Ce service d'accueil et d'urgence est ouvert 24h/24, 7j/7. L'UMP a pour mission d'accueillir, évaluer et orienter les patients admis. C'est l'une des portes d'entrée pour les urgences psychiatriques.*

### **Établissement public de santé mentale du Finistère Sud**

**Quimper - 02 98 98 66 00**  
18 Hent Glaz - CS 16003  
*L'EPSM du Finistère Sud est organisé en pôles d'activités, permettant l'organisation des prises en charge par secteur géographique et par public (adultes, enfants et adolescents). Le secteur auquel vous devez vous adresser est défini en fonction de votre lieu de résidence. Pour une demande de prise en charge, contactez le numéro d'accueil ci-dessus.*

### **Association qui accompagne le deuil**

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

Pour les  
**SITUATIONS  
D'URGENCE**  
**24 heures sur 24**

**15** SAMU  
**18** POMPIERS

D'UN PORTABLE :  
**112**  
NUMÉRO EUROPÉEN D'URGENCES

Conception graphique *bonjour mon lundi* 06 45 15 22 04  
bonjourmonlundi.com / février 2023



**Mal-être  
Souffrance  
Isolement  
Idées  
suicidaires  
...**

*ne restez pas seul(e) !*

## *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...*



RÉSEAU PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS  
À LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE  
ET AUX CONDUITES SUICIDAIRES

**PAYS DE CORNOUAILLE**

## DES SIGNES PEUVENT VOUS ALERTER !

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*

DE VIE QUI FRAGILISENT

**LICENCIEMENT**  
*difficultés financières, professionnelles*  
**CONFLITS FAMILIAUX**  
chômage, retraite  
**CHANGEMENT DE LIEU DE VIE**  
**dépendance**  
*antécédents suicidaires*  
*maladie, deuil, pertes récentes*

D'ÉPISODES DÉPRESSIFS

**REPLI SUR SOI**  
*changements d'humeurs*  
**TRISTESSE**  
PERTE DE MOTIVATION  
*découragement*  
*sentiment d'inutilité*  
**ÉPUISEMENT**  
**ISOLEMENT**  
*anxiété accrue*

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 »

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 !**

## 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