

MAL-ÊTRE, TOUTES ET TOUS CONCERNÉ-E-S ! ... SUICIDE



Dans son parcours de vie, chacun-e peut être confronté-e à des idées noires ou suicidaires.

La crise suicidaire, c'est lorsque la souffrance est tellement insoutenable qu'aucune 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 envies suicidaires ne sont pas une fatalité.



Sentiment de culpabilité
Perte de plaisir, d'envie
Découragement, sentiment d'inutilité
Troubles du sommeil
Épuisement Irritabilité
Sentiment de perte d'estime de soi
d'être incompris
Isolation
Manque d'écoute Anxiété
Agressivité accrue
contre soi, les autres ...

QUELQUES SIGNES PEUVENT VOUS ALERTER

- « Bientôt je ne vous embêterai plus »
- « Je sais où trouver un fusil »
- « Tout ça n'a plus de sens »

ALORS QUE DIRE ? QUE FAIRE ?

Nous vous conseillons de

- ✓ Parler ouvertement avec elle lorsque la personne exprime une envie de mourir
- ✓ Reformuler les propos
- ✓ Reconnaître sa souffrance
- ✓ Aider la personne à verbaliser sa souffrance et à exprimer ses émotions
- ✓ Prendre le temps d'écouter et d'établir un climat de confiance
- ✓ Faire savoir à la personne que vous vous souciez d'elle
- ✓ Chercher de l'aide pour la personne en souffrance et pour vous-même (cf « ressources locales » au dos)

Il faut éviter de

- ✗ Banaliser ou dramatiser les confidences reçues
- ✗ Juger, tenir un discours moralisateur
- ✗ Pousser la personne à vivre pour ses proches
- ✗ Donner des recettes de bonheur
- ✗ Se laisser enfermer dans le secret
- ✗ S'engager au-delà de ses possibilités
- ✗ Porter seul la responsabilité de l'accompagnement

Orientez la personne vers son médecin généraliste en 1er lieu.

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES

À DINAN : 02 96 87 11 87
À PLANCOËT : 02 96 39 93 81

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

À DINAN : 02 96 87 11 87
À BROONS : 02 96 84 65 67
À PLANCOËT : 02 96 84 19 79

COLLECTIF VIVRE SON DEUIL BRETAGNE (Associations)

À RENNES : 02 99 53 48 82

NUMEROS D'ÉCOUTE NATIONAUX

Tout public
SOS SUICIDE PHÉNIX (13h-23h) : 01 40 44 46 45
SOS AMITIÉ (24h/24h - 7j/7) : 02 99 59 71 71

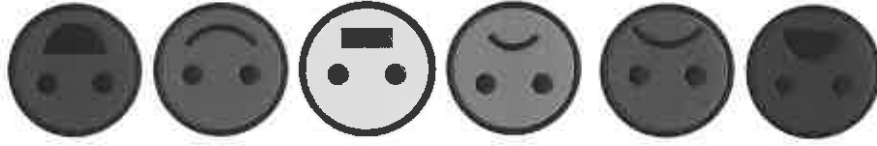
Entourage
ÉCOUTE FAMILLE (9h-13h / 14h-18h) : 01 42 63 03 03

Jeunes
PHARE ENFANTS-PARENTS (10h-17h) : 01 43 46 00 62
FIL SANTÉ JEUNES (9h-23h) : 0 800 23 52 36

SITUATIONS D'URGENCE

URGENCES - Hôpital de Dinan : 02 96 85 72 29
SAMU : 15
POMPIERS : 18

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Vous pouvez vous aider de cette échelle pour évaluer le moral de la personne et faciliter l'échange.

Prévention du suicide
et de la souffrance psychique



Repérage
Orientation
Pour les professionnels,
élus et bénévoles

MAL-ÊTRE
IDÉES NOIRES
ISOLEMENT

MISAO