

# Les ressources locales

## Qui contacter ?

**Ne pas rester seul(e) ! Chercher de l'aide auprès des professionnels : médecins, travailleurs sociaux, infirmiers scolaires, animateurs, associations d'aide et d'écoute...**

- **Votre médecin traitant**
- **Les CMP** (Centres Médico-Psychologiques)  
Bégard ...02 96 45 37 48  
Callac ...02 96 45 53 29  
Guingamp...02 96 44 10 12  
Lannion ...02 96 37 47 08  
Paimpol ...02 96 55 37 40  
Quintin ...02 96 74 93 94  
St-Quay P....02 96 70 31 68
- **Les CMPEA** (CMP pour Enfants et Adolescents)  
Guingamp ...02 96 12 12 25  
Lannion ...02 96 14 19 14  
Paimpol ...02 96 55 37 47
- **Les CSAPA** (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)  
Guingamp...02 96 44 58 52  
Lannion ...02 96 46 58 20  
Paimpol ...02 96 55 64 17
- **Les PAEJ** (Point Accueil Ecoute Jeunes)  
**Cap Jeunes**  
Guingamp ...02 96 40 07 27  
**Le Pass'âge**  
Lannion ...02 96 23 24 71  
**Le LIEU**  
Paimpol ...02 96 55 37 41  
**Maison des Adolescents**  
St-Briec ...02 96 68 64 96
- **Les Urgences** des Centres Hospitaliers auprès des **AMP** (Antennes Médico-Psychologiques)  
Guingamp...02 96 44 57 84  
Lannion ...02 96 05 70 78  
Paimpol ...02 96 55 61 48
- **Le 15**
- Vous pouvez aussi en parler à  **votre médecin du travail.**

### Les associations d'aide et d'écoute

- **Suicide Écoute**  
...01 45 39 40 00
- **S.O.S. Dépression**  
...0 892 701 238
- **Ecoute Famille**  
...01 42 630 303
- **S.O.S. Amitié**  
...02 99 59 71 71
- **Fil Santé Jeunes**  
...0 800 235 236
- **Jalmalu**  
...02 96 60 89 59
- **Jonathan Pierre Vivantes**  
...06 81 31 09 88

Direction Bon Sauveur - Service Communication | M. Bourcier 2019

## Réseau **Prévention Suicide** Trégor-Goëlo-Argoat

PRÉVENIR LE  
**SUICIDE :**  
**OSONS**  
EN PARLER !

Comment aider ?

Les idées fausses

Les signes avant-coureurs

Les ressources locales

Les **Partenaires** du Réseau **Prévention Suicide** Trégor-Goëlo-Argoat



Fondation Bon Sauveur  
Pôle de Santé Mentale



Lannion-Trégor  
COMMUNAUTÉ  
Lannuon-Tregor Kumuniezh

# Comment aider ? On peut tous aider !

## Ce qu'il ne faut pas faire...

- **Faire la morale**, dire de se secouer
- Banaliser la souffrance de la personne
- Dire de ne plus penser à la mort, à ses idées noires
- Donner des recettes de bonheur : à chacun sa manière d'être heureux
- Tout faire à sa place, il penserait être devenu inutile
- Dictier sa conduite
- Avoir réponse à tout

## Ce que l'on peut faire...

- **Accueillir sans panique les idées suicidaires exprimées**
- Permettre de s'exprimer, de pleurer
- Laisser parler, laisser du temps
- Ecouter sans juger
- Montrer que vous tenez à lui/à elle
- Chercher ensemble des solutions qui pourraient aider à surmonter ce mauvais passage, et y raccrocher les activités aimées avant la crise
- Encourager à rencontrer d'autres personnes en respectant son rythme et dans la mesure de ses capacités

# Les idées fausses

« **Ceux qui veulent se suicider veulent mourir... »**

**FAUX**, ils veulent simplement ne plus souffrir !

« **Ceux qui en parlent ne le font pas... »**

**FAUX**, il faut toujours prendre au sérieux quelqu'un qui parle de suicide. Toute tentative de suicide doit être prise au sérieux.

« **Le suicide est imprévisible, on n'y peut rien... »**

**FAUX**, la plupart des tentatives sont annoncées de façon plus ou moins explicite.

« **Ceux qui se suicident sont des malades... »**

**FAUX**, tout le monde peut un jour ou l'autre, penser au suicide devant des difficultés qui apparaissent insurmontables.

« **Le suicide est un choix individuel, on n'a pas à intervenir... »**

**FAUX**, celui qui pense au suicide se sent au contraire dans une impasse et considère qu'il n'a plus le choix.

« **Parler de suicide à une personne en souffrance est dangereux... »**

**FAUX**, accepter d'en parler, c'est permettre à l'autre d'être reconnu dans sa souffrance, de rompre son isolement.

« **Ceux qui avalent des médicaments ne veulent pas mourir.**

**Ceux qui veulent se suicider emploient les grands moyens... »**

**FAUX**, il n'y a pas d'adéquation entre la gravité de l'acte et son motif. Toute tentative, même la plus bénigne, doit être prise au sérieux.

# Les signes avant-coureurs

Plus il y a de signes, plus le risque de passage à l'acte est majeur !

## Les évocations plus ou moins directes de l'acte suicidaire

- Je vais me foutre en l'air
- J'ai envie de faire une bêtise
- Je n'embêterai plus personne
- Ceux qui se suicident sont courageux
- Ce sera beaucoup mieux pour tout le monde

## Les propos dévalorisants

- Je déçois tout le monde
- Je ne compte pour personne
- Je n'ai pas ma place ici, je ne sers à rien
- Il n'y a plus d'espoir, plus d'issue ; je suis dans l'impasse, je ne peux pas m'en sortir
- Je suis un raté, j'échoue partout
- Ma vie n'a plus de sens

## Les changements de comportements

- Isolement, retrait, abandons d'activités
- Exubérance, sorties excessives
- Consommation abusive d'alcool, drogues, médicaments
- Consultations répétées chez le médecin
- Prise de risque excessive
- Agressivité inhabituelle

## Les problèmes psychologiques

- Épisodes dépressifs
- Tristesse, mélancolie
- Troubles de la mémoire, de la concentration
- Fatigue inhabituelle
- Troubles alimentaires
- Laisser-aller de l'hygiène corporelle et vestimentaire
- Difficultés à travailler, à s'occuper de ses affaires
- Perte de l'envie de rencontrer des amis et de se distraire

## Chez les jeunes

- Dégradation des résultats ou, au contraire surinvestissement accompagné de stress, d'angoisse
- Absentéisme scolaire, fugue
- Don d'objets de valeur, très personnels comme guitare, portable, MP3

## Les vigilants-veilleurs

Sur les secteurs de La Roche-Jaudy, de Tréguier et du Pays de Belle-Isle-en-Terre, depuis 2012, un groupe de personnes bénévoles appelés les « **vigilants-veilleurs** » a été formé **au repérage de la crise suicidaire**.

Ces **bénévoles**, investis dans la vie locale, s'apparentent à des **sentinelles capables de repérer et d'orienter** vers les professionnels compétents.