



Vous êtes en détresse ?

Vous êtes inquiet pour un proche ?

Vous êtes endeuillés à la suite du suicide d'un proche ?

Ne restez pas seul, confiez-vous à un professionnel, à une association, à un proche. Demandez de l'aide.

Un numéro unique existe : ...

L'**Association Départementale de Prévention du Suicide dans la Manche** (Loi 1901) regroupe des bénévoles d'associations et des professionnels des secteurs sanitaire et médico-social concernés par le sujet. Sa mission est de **prévenir le suicide par les échanges et la levée du tabou.**

N'hésitez pas à consulter le site de l'association pour plus d'informations :

www.preventionsuicidemanche.fr



Courriel :

asso.preventionsuicide50@gmail.com



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE
DE PRÉVENTION DU SUICIDE
DANS LA MANCHE

« Le suicide, j'en parle »

Si on se sent concerné pour soi, pour un proche, à la suite d'un suicide d'un proche... Le plus important c'est d'en parler.

D'être en lien.

De briser le tabou.

**LA PRÉVENTION DU SUICIDE
NOUS CONCERNE TOUS**

Quelques chiffres

En France, chaque année :
9 000 personnes décèdent par
suicide

1 décès sur 50 est un suicide

3 suicides sur 4 réalisés par des
hommes

200 000 tentatives de suicide

2 tentatives de suicide sur 3
réalisées par des femmes

La Manche est un département
particulièrement exposé et touché

Néanmoins, une diminution
constante du nombre de suicides
est observée

Source : Bulletin de santé publique – Santé
Publique France – Conduites suicidaires en
Normandie – Février 2019

Dépasser les idées reçues

Les personnes qui
pensent à se suicider ne donnent
pas d'indication sur leurs idées
suicidaires

FAUX : Sur les personnes qui se
suicident, 8 sur 10 donnent des
indications, même si cela ne passe pas
forcément par la parole.

Le suicide est un choix

FAUX : Le suicide n'est pas un choix. Il
apparaît à la personne comme la seule
issue possible lorsque la souffrance est
insupportable.

Le suicide est un acte
courageux / lâche

FAUX : Le courage comme la lâcheté sont
des jugements de valeurs personnels.
Ils dépendent du rapport que chacun
entretient avec la question du suicide. Le
suicide est un acte de désespoir.

Parler de suicide incite à
passer à l'acte

FAUX : Parler du suicide à quelqu'un
ne l'amènera pas à passer à l'acte. Au
contraire, les idées suicidaires sont très
lourdes à porter, en parler c'est ouvrir la
porte du dialogue et du soulagement.

**Un suicide a toujours plusieurs
causes qui s'entremêlent.**

**Une cause précise ne peut pas
être définie.**

Ce qui peut fragiliser :

L'isolement et les traumatismes
passés

Ce qui peut protéger :

L'intégration sociale et le
développement de liens sociaux
diversifiés

Si une personne présente
des signes suicidaires (mots,
comportements, émotions),
essayez d'échanger avec elle,
de tisser un lien, une relation de
confiance.

Instaurez le dialogue. Avec
une écoute bienveillante, sans
jugement ni minimisation ni déni,
cela peut l'aider et l'encourager à
recourir aux réseaux d'aide.

En parler peut tout changer. N'ayez
pas peur de parler des idées
suicidaires. Avec une approche
simple par exemple : souffres-tu
au point de penser au suicide ?