



Le suicide,
parlez-en avant qu'il ne
soit trop tard



Des mots

« C'est trop difficile pour moi »

« Je ne peux plus continuer comme ça »

« Il faut que cela s'arrête »

« À quoi bon, je suis rien, j'ai tout raté »

« La seule solution pour moi, c'est mourir »

« Je règle mes affaires et après je vais en finir »

« Je ne vais pas vous embarrasser longtemps »

« Bientôt vous n'entendrez plus parler de moi »

« Je sais ce que je vais faire et personne ne pourra m'en empêcher »

« Ne vous inquiétez pas, je connais la solution à mes problèmes »

Des signes

- ✦ Troubles du sommeil
- ✦ Troubles de l'alimentation
- ✦ Plaintes récurrentes
 - maux de tête,
 - maux de ventre,
 - mal de dos ...
- ✦ Troubles de l'humeur
 - irritabilité
 - colère
 - tristesse
 - pleurs...
- ✦ Consommation excessive d'alcool et/ou consommation de drogue(s), de substances toxiques
- ✦ Baisse de motivation



Des comportements

- ✦ Changement prononcé du comportement
- ✦ Arrêt de traitement ou refus de soins
- ✦ Préparatifs de départ
 - règlement des affaires,
 - rangement des affaires,
 - don d'objets personnels investis.
- ✦ Acquisition d'une arme, d'une corde
- ✦ Stockage de médicaments
- ✦ Intérêt soudain pour des choses liées à la mort
- ✦ Négligence et laisser-aller soudains ou progressifs
- ✦ Absentéisme



je vais ~~me~~
~~m'en~~ tirer ~~une~~
~~balle~~ !
~~Adieu~~
Bises

✚ Qui peut vous aider ?

Il n'est jamais trop tard
pour réécrire l'histoire.

AGRI'ÉCOUTE

SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7

DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19

(Prix d'un appel local)

■ Une écoute active

Agri'écoute vous permet d'échanger avec un professionnel anonymement et à tout moment dès que vous en ressentez le besoin.

■ Ne restez pas seul face aux difficultés, parlez-en !

Si vous rencontrez des difficultés professionnelles ou personnelles, un isolement, des problèmes sociaux, familiaux ou de santé, une écoute attentive et professionnelle peut vous aider à les surmonter.

✚ Qui peut vous aider ?

En Charente

Structures d'écoute et de soins

- Lieu dit « Accueil psychologique »
Informations - écoute téléphonique
152 rue Alfred de Vigny - 16000 Angoulême
Tel. 05.45.38.49.49
Du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 9h à 12h

Urgences

- Unité d'Accueil, d'Orientation et Centre de Crise (UAOCC)
Tel. 05.45.67.58.00 - *Tous les jours 24h/24*

En Charente-Maritime

Structures d'accueil et de soins

- Coordination Territoriale « Prévention suicide » Nord
Tél. : 05.46.45.66.36 - 06.88.21.67.51
- Coordination Territoriale « Prévention suicide » Sud
Tél. : 05 46 95 15 70 - 06.83.84.18.90

Urgences

SAMU : 15

Tous les jours 24h/24, le SAMU met en oeuvre et coordonne les secours et les recours adaptés aux demandes d'aide médicale.

MSA DES CHARENTES

Service d'Action Sanitaire et Sociale

Lionel Schu, Mathilde De Sousa, Emilie Richard

Tel. 05 46 97 50 50

du lundi au vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-17h



L'essentiel & plus encore

