

POUR VOUS AIDER

Lignes téléphoniques:



Fil Santé Jeunes
0800 235 236

Pour les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h



S.O.S. Amitié
02 47 54 54 54

Ecoute anonyme de toute personne en souffrance psychique ou physique



Suicide Ecoute
01 45 39 40 00

Ecoute anonyme des personnes en souffrance psychologique et/ou ayant des idées suicidaires, et leurs proches



Le Refuge
06 31 59 69 50

Lutte contre l'isolement des jeunes homo-sexuel·le·s et transsexuelle·s



Vivre Son Deuil
03 22 42 31 64

Soutien et aide aux personnes en deuil



Ligne AZUR
0 810 20 30 40

Dispositif d'information et de soutien contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire

Pour plus d'informations allez sur
le site du réseau

vies37.psrc.fr

Besoin d'aide?

Lieux de prise en charge:



Maison Des Adolescents
02 47 22 20 69

Accueil et écoute des adolescents et leur entourage



SSU
02 47 36 77 00

Service de Santé de l'Université de Tours



Centre LGBTI de Touraine
02 47 54 24 79

(mercredis de 17h à 19h30, samedis de 14h à 16h30)

Aide et soutien (identité de genre et orientation sexuelle)



UNAFAM
02 47 64 43 79

Aide à l'entourage



Espace Santé Jeunes
02 47 05 07 09

Ecoute et accueil des jeunes de 12 à 25 ans



France Victimes 37
02 47 66 87 33

Aide aux victimes d'infractions pénales



AIDE 37
02 47 48 37 36

Aide aux agriculteurs et leur entourage



Urgences Trousseau (Tours)
02 47 47 47 47

Accueil des urgences psychiatriques

Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires



Ce que vous pouvez faire:

Accepter de l'écouter

La laisser exprimer ce qui motive son envie d'en finir

Lui parler avec calme, sans avoir peur d'aborder le sujet avec elle

Lui montrer que vous tenez à elle

L'aider à chercher ce qui pourrait l'aider à surmonter la crise, à trouver ses propres solutions

L'encourager, le cas échéant, à (re)prendre contact avec son médecin ou son thérapeute. Vous pouvez chercher avec elle de l'aide auprès des professionnels, médecins, psychologues, travailleurs sociaux, infirmières scolaires, enseignants, associations d'aide et d'écoute, centres médico psychologique (CMP)

Si elle ne veut pas consulter un professionnel, lui conseiller d'appeler une ligne d'écoute où elle pourra faire état de ses idées suicidaires, dans l'anonymat le plus total

Vous même, vous pouvez appeler pour faire part de votre inquiétude ou accompagner la personne dans certaines de ses démarches



Ce qu'il vaut mieux éviter de faire:

Perdre votre calme et paniquer, cela l'empêcherait de se confier à vous

Porter un jugement moral sur son envie d'en finir

La culpabiliser

Lui dire qu'il faut arrêter d'y penser ou d'en parler, et la priver ainsi d'une possibilité de prendre du recul par rapport à ce qu'elle ressent

Lui donner des solutions toutes faites ou des recettes de bonheur: il n'y pas de solution universelle, et chacun a sa manière d'être heureux

Faire les choses à sa place, cela renforcerait son sentiment d'inutilité

Quoi qu'il en soit, faites-vous aider, vous aussi. Ne restez pas seul(e) face à cette situation, même si la personne vous demande de garder le secret.

N'oubliez pas que c'est dans ces contacts souvent informels mais attentifs à l'autre que résident les premiers éléments d'une prévention du suicide

En cas d'extrême urgence, et seulement dans ce cas, contactez le 15 ou le 112 si appel depuis un portable