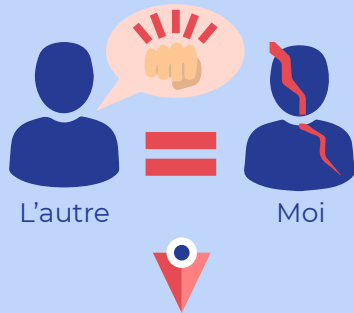




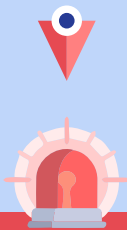
PRENDRE SOIN DE SOI

SITUATIONS À RISQUE DE SYMPATHIE



L'autre

Moi



ALERTE : ENTRÉE EN « ZONE SYMPATHIE »

- Mon histoire est trop similaire
- La résonance émotionnelle est trop forte
- Mon implication personnelle est trop importante



JE PASSE LA MAIN

- Le plus tôt possible
- Le plus clairement et simplement possible
- Sans laisser la personne sans solution



ORIENTER



Convaincre

- Dissiper les mythes
- Informer sur la réalité des soins



Persuader

- Manifester son inquiétude
- Valider les émotions



Mobiliser

- Proposer d'accompagner
- S'appuyer
- Mobiliser les ressources



Stop Blues : www.stopblues.fr

SOS Amitié : 09 72 39 40 50

Suicide Écoute : 01 45 39 40 00

Écoute & Soutien : 05 55 23 49 95



ÊTRE SENTINELLE



IN-COM-049-V003 - Septembre 2021



ÊTRE REPÉRÉ.E

Être sentinelle c'est...

- Avoir une disposition spontanée au souci de l'autre et à l'entraide
- Être reconnue pour cela dans une ou plusieurs de ses communautés de vie



REPÉRER

INQUIÉTANTS



Comportements évocateurs

- Comportements émotionnels
- Comportements de mise en danger
- Comportement de retrait



Signaux physiologiques de stress

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'appétit
- Symptômes divers



Propos suicidaires

- Propos suicidaires explicites
« J'en peux plus, plutôt me tuer que de vivre ça »
« Pour moi, la mort est la seule option »
- Propos suicidaires allusifs
« J'en ai assez de me battre »
« Bientôt, vous n'aurez plus à entendre parler de moi »
- Propos suicidaires élusifs
« T'as bien mieux à faire que de t'occuper de moi »,
« J'ai pensé à une solution, mais je veux pas en parler »

TRÈS INQUIÉTANTS



Propos suicidaires urgents

- Évocation d'un **scénario**
- Évocation d'une **date** ou d'une **échéance**
- Évocation de la possession d'un **moyen**



Comportements de préparation

- Ruptures inexplicables
- Mise en vente ou dons de biens
- Mise en gardiennage d'animaux de compagnie
- Arrangements financiers
- Adieux ou au-revoir incongrus
- Acquisition de moyens létaux



SE PRÉOCCUPER

IDENTIFIER

EMPATHIE

DISPONIBILITÉ

- Signifier sa disponibilité et son écoute
- Susciter la confiance
- Reconnaître les émotions
- Inviter à l'expression
- Ne pas juger
- Ne pas culpabiliser

PUIS-JE POSER LA QUESTION DES IDÉES SUICIDAIRES ?

OUI SI...

- Si je me sens à l'aise
- Si je suis en de bonnes conditions
- Si je sais quoi proposer et vers qui orienter
- Si je peux être clair.e, simple et explicite
- Ne pas culpabiliser