

A PROPOS DU SUICIDE

Les C.M.P. (Centres Médico Psychologiques) de Chantilly et de Pont-Ste-Maxence se sont engagés dans une démarche de prévention du suicide.

Quelques chiffres : On observe 150 000 tentatives de suicide par an en France, dont 12 000 décès. En Picardie les chiffres sont plus élevés que la moyenne nationale.

Ces chiffres montrent l'étendue du problème et justifient notre action.

72 % des français ne sauraient comment agir pour empêcher un suicide, ni vers qui orienter la personne pour l'aider.

Les signes de la dépression

Les signes qui doivent alerter la personne ou son entourage sont axés sur une modification brutale ou progressive du comportement et/ou de l'humeur.

Changement de l'humeur :

Le désespoir : « je ne suis plus rien, je n'ai plus d'avenir, j'ai tout raté » etc...

La tristesse : l'entourage pense parfois qu'il boude ou qu'il fait « la gueule »

L'anxiété/angoisse : boule dans la gorge, plus rien ne passe, nœud à l'estomac etc.

L'idée de suicide : je vais me « foutre en l'air », je ne vous embêterai plus etc.

Changement de comportement :

- Isolement, repli sur soi.
- Auto-médication, augmentation ou consommation inhabituelles (alcool, cannabis, tabac) pour lutter contre l'angoisse.
- Désinvestissement des activités habituelles.
- Laisser aller de l'hygiène, des vêtements.
- Irritabilité, agressivité.
- Troubles alimentaires, perte de l'appétit.
- Troubles du sommeil, fatigue inhabituelle, insomnie (difficultés à s'endormir, réveils fréquents). Conduites à risques (adolescents, fugues).

Ces indicateurs ne doivent pas être pris isolément. Si parfois un seul prédomine, c'est souvent l'addition de plusieurs d'entre eux qui doit alerter.

COMMENT AIDER ?

Votre premier interlocuteur est votre médecin de famille, il saura vous écouter et vous proposer si cela est nécessaire un traitement adapté.

Eventuellement il dirigera la personne vers un spécialiste.

Des structures spécialisées dans les soins médico-psychologiques sont à votre disposition à proximité de votre domicile : le C.M.P. est un centre de consultations médico-psychologiques.

Il est composé d'une équipe pluridisciplinaire : médecins psychiatres, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, secrétaire.

Le C.M.P. dépend du service public, il réalise des actions de prévention et de soins (traitements médicamenteux, entretiens, psychothérapies). Les consultations ne sont pas payantes (financement public).

Ce qu'il faut éviter :

- Faire la morale
- Dire : « ne pense plus à la mort »
- Tout faire à sa place, ou secouer la personne

Ce que vous pouvez faire :

- Ne pas être indifférent, aller vers la personne pour dialoguer.
- Lui montrer que vous tenez à elle.
- Parler avec calme de ses soucis en se montrant rassurant.

Surtout : **ne restez pas seul**, allez chercher de l'aide auprès de professionnels : Médecin, infirmier scolaire, C.M.P...

Nos CMP sont ouverts du lundi au vendredi de 9heures à 17 heures

Vous pouvez nous contacter par téléphone ou vous présenter dans nos locaux :

C.M.P. de PONT-Ste-Maxence - 5 Rue D'Halatte Tél : 03 44 72 53 80

ou C .M. P. de CHANTILLY- 24 Route de Gouvieux 60500 CHANTILLY Tél . 03 44 58 04 09.

En cas d'urgence et en dehors des heures d'ouverture des C.M.P., vous pouvez contacter l'U.A.U. (unité d'accueil urgence) du Centre Hospitalier Interdépartemental :
Tél. 03 44 77 51 42