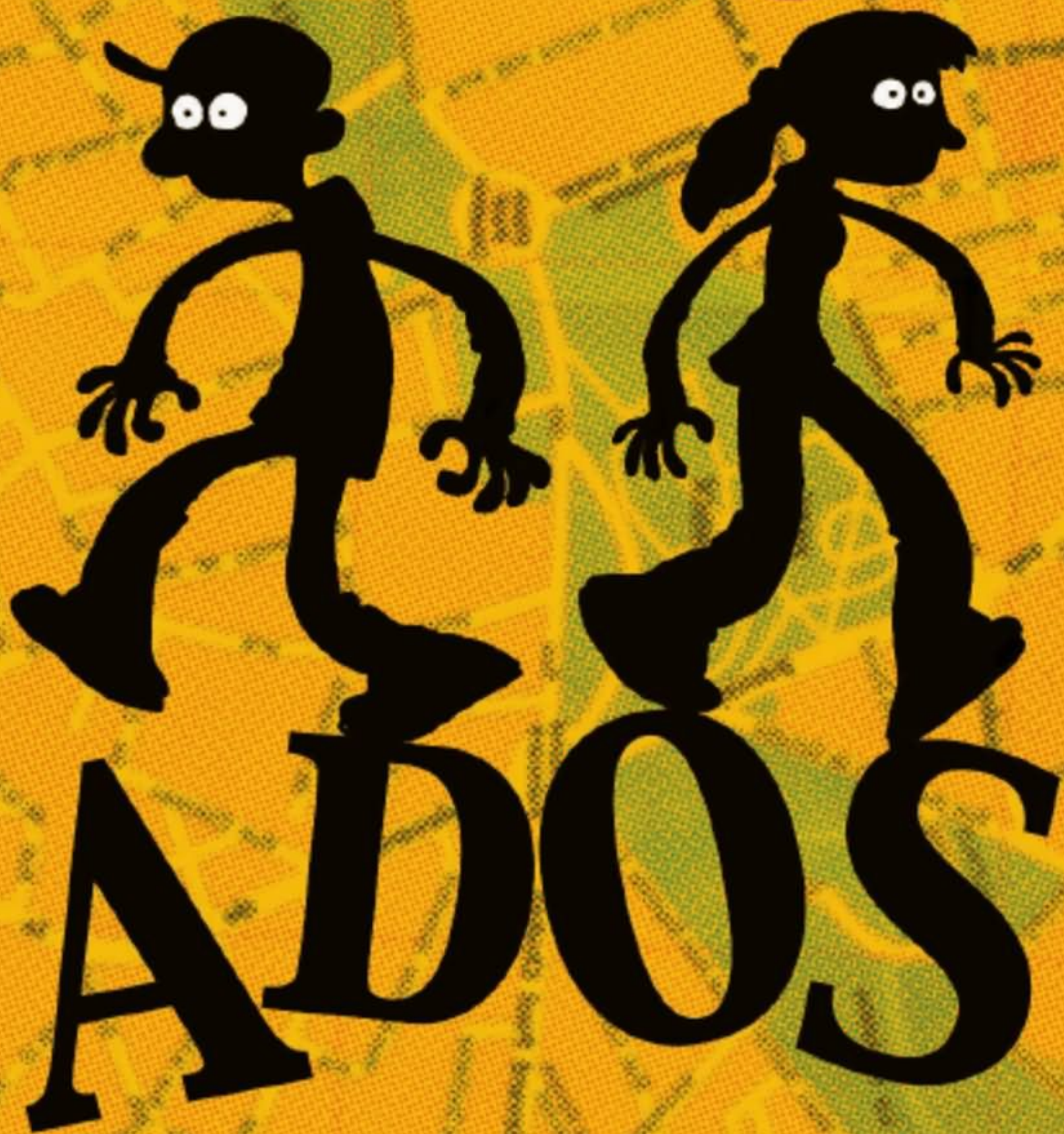


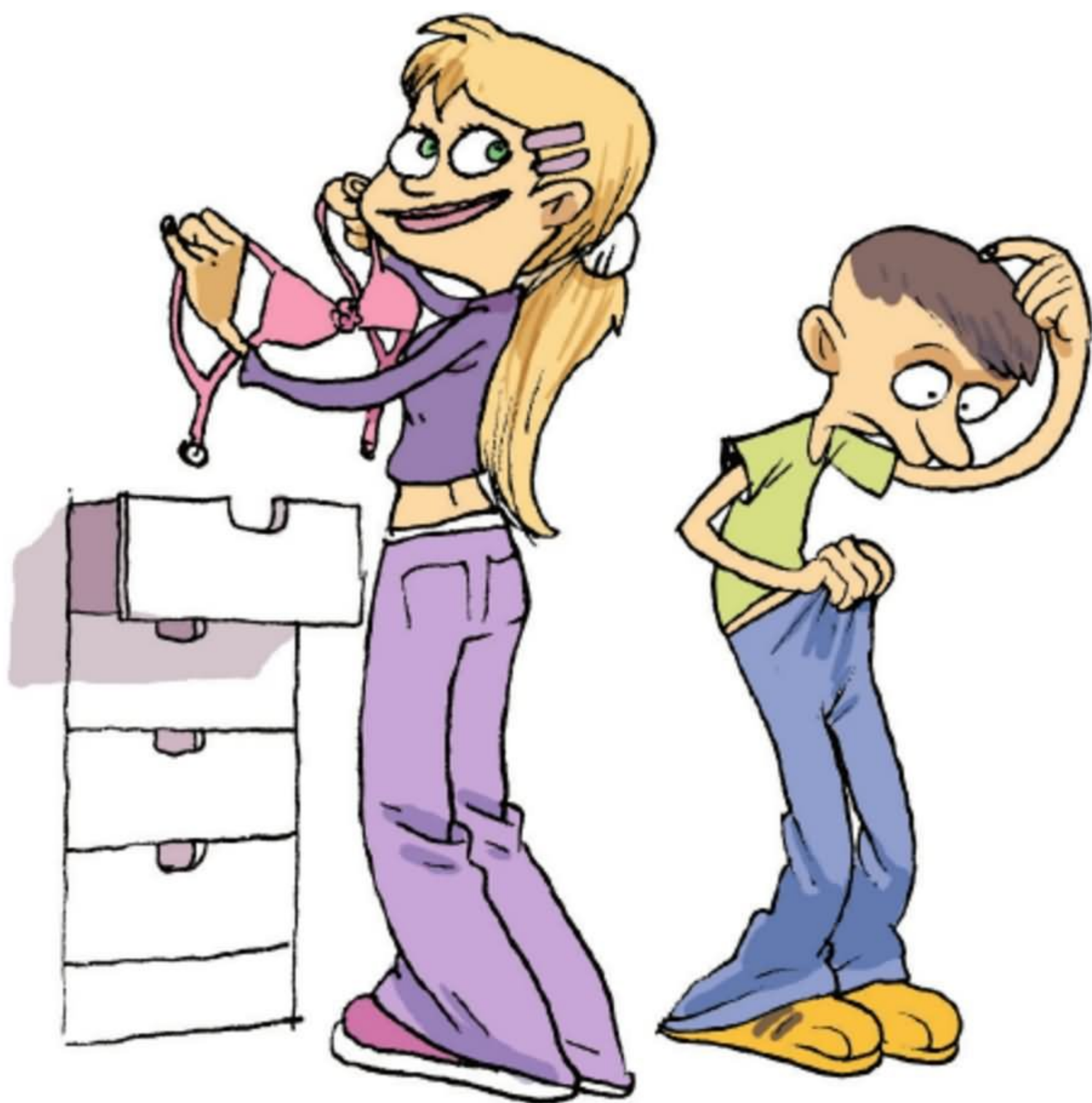
GRS





... C'est quelqu'un qui
a beaucoup de projets...





... Dont le corps se transforme...

... Qui a d'autres centres d'intérêt
que sa famille...



...Qui prend parfois des risques...



...Qui se cherche...



...Mais qui peut aussi ressentir
d'autres choses...



Parfois, ton copain ou ta copine
va mal, son comportement change



... il ou elle a des fringales...

...Le collège ou le lycée ne l'intéresse
plus vraiment...



Ce qu'il ne faut pas faire :
Banaliser.



...Il lui arrive d'être violent avec
des mots ou des gestes...



... De voler des objets...



... De prendre des risques plus grands...



Parfois, ça va plus loin...



... Il ou elle consomme de l'alcool
ou de la drogue...

...Fait des fugues...



... Ou envers lui-même...



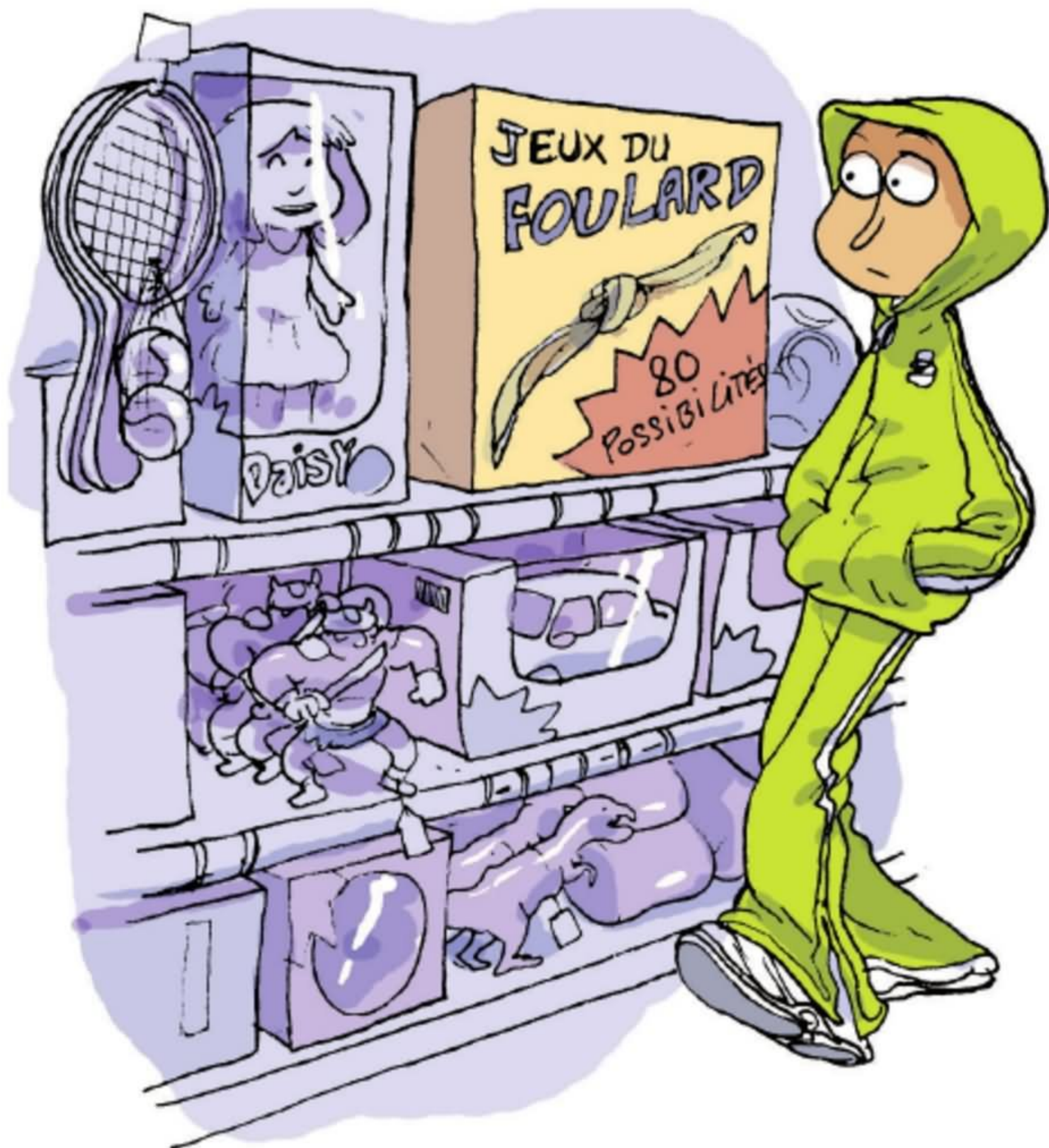
...Il est anorexique ou boulimique...



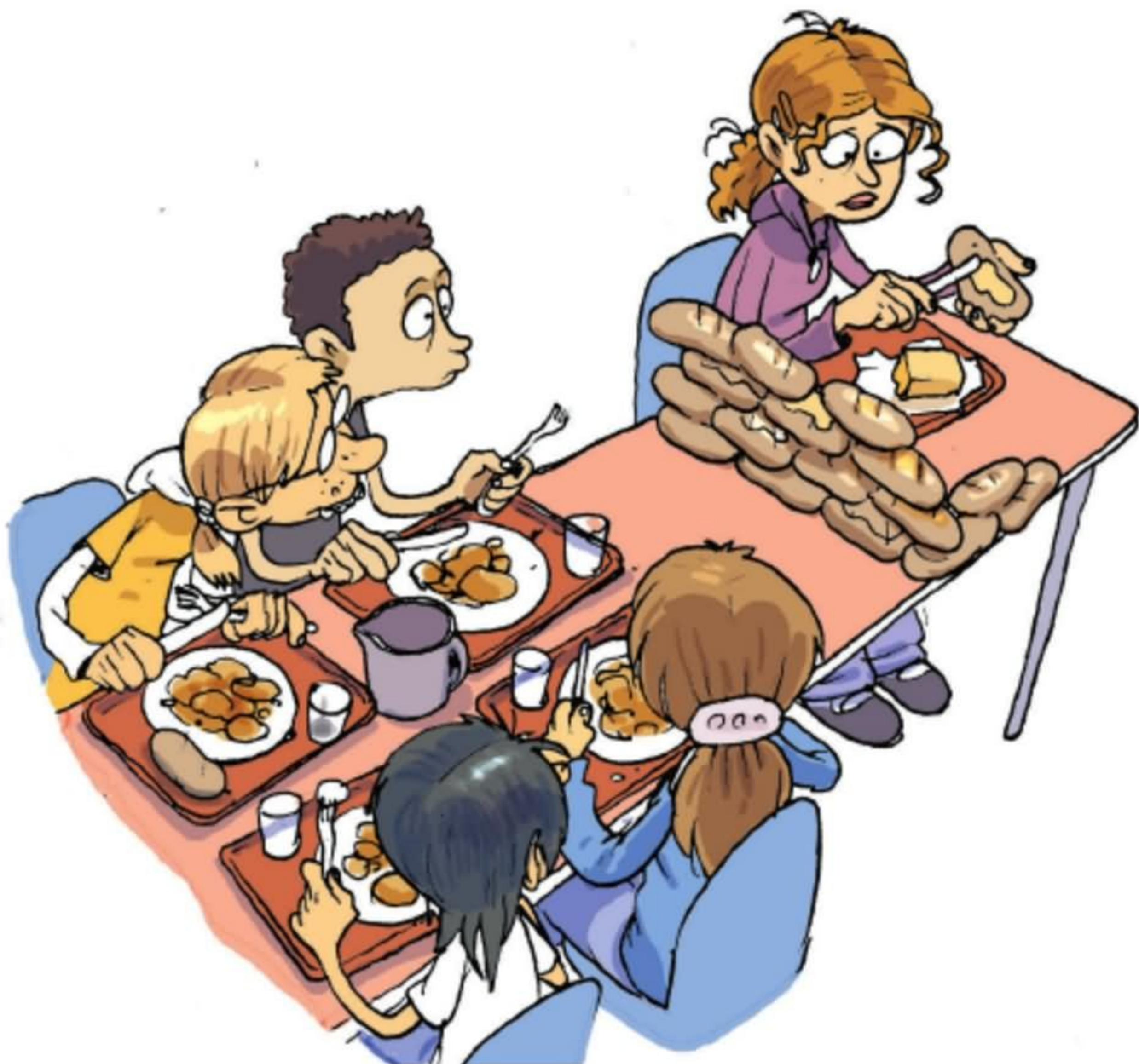
...Est violent envers les autres...



...Prend de très gros risques...



Et puis, il peut aller très très mal...
C'est ce qu'on appelle la «crise suicidaire» :

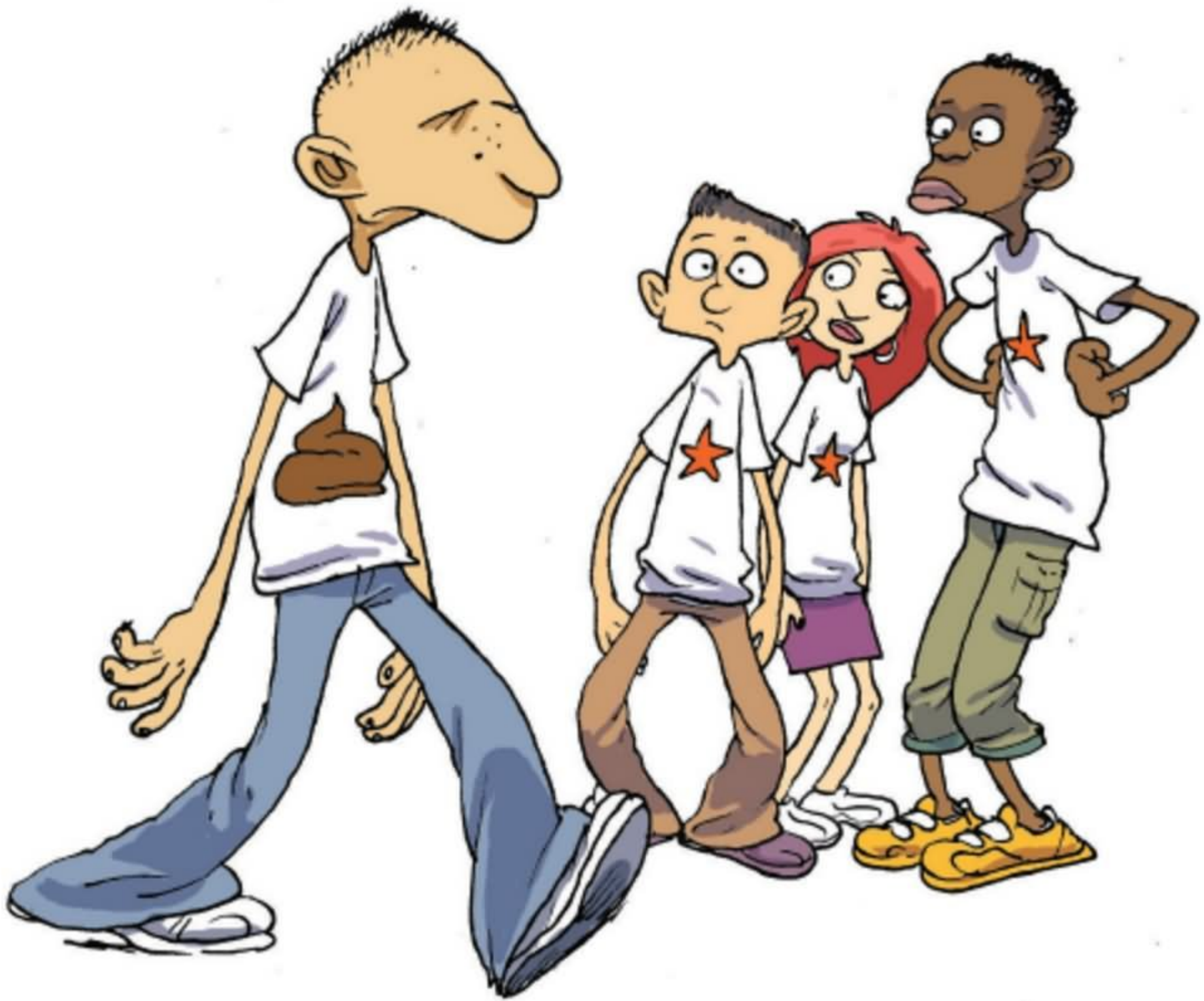


...Il ou elle s'isole...

...Néglige son apparence...



...Se dévalorise...



...Parle plus ou moins directement
du suicide...



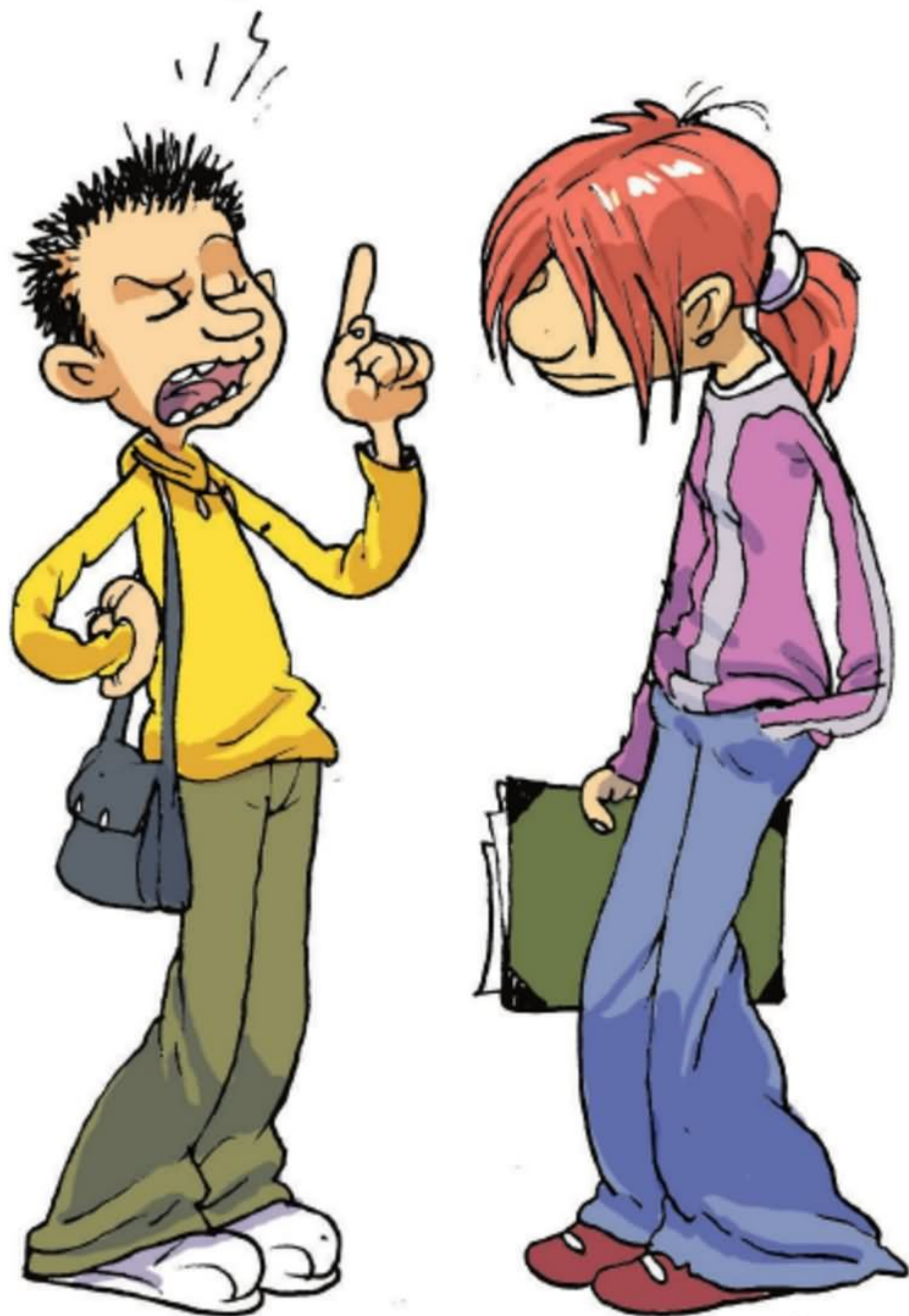
...Donne des objets personnels...



Parfois il a du mal à s'endormir
ou à se réveiller...



Ce qu'il ne faut pas faire :
faire la morale.



*Ce qu'il ne faut pas faire :
garder le secret.*



Ce qu'il ne faut pas faire :
chercher à résoudre le problème seul.



Qu'est - ce que tu peux faire ?
L'écouter.





*Le ou la convaincre
d'en parler à quelqu'un.*

L'aider à faire la démarche.



Chercher ce qui pourrait
le ou la rendre heureux (se).



Oser en parler, car :

«Il n'y a pas de trahison possible lorsque la vie de l'Autre est en danger».*



* «Idées noires et tentatives de suicide» Dr Emmanuel Granier
Edition Odile Jacob - Collection : Guide pour s'aider soi même - 2006

Adresses et Numéros utiles :

- Fil santé jeunes : 0 800 235 236

pour pouvoir en parler de 8h à minuit un numéro anonyme et gratuit, sauf portable.

- Phare Enfants Parents : 0 810 810 987

Numéro azur au prix d'un appel local

email : vivre@phare.org

www.phare.org

- SOS amitié : 02 41 86 98 98

email : appel@sos-amitie.com

www.sos-amitie.com

- Portail Jeune Angevin :

www.angers.fr/jeunes

*Ce **G**uide de **P**révention du **S**uicide, inspiré par l'ouvrage
«Difficile adolescence» de «Phare Enfants Parents»,
a été réalisé à l'initiative de l'Association
"Au coeur des flots"*



"Au coeur des flots"

49 250 - BRION

Tél. 02 41 57 22 61

aucoeurdesflots@orange.fr

*Livret validé par Marie-Pascale Bodet, psychologue et
par le Professeur Philippe Duverger, pédopsychiatre.*

Illustration : Tehem

Conception graphique : Marion Rocher - Agence Tend'm



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - REPRODUCTION INTERDITE

3^{ème} Edition - 2009