

## Loudéac

- **CMP**, rue Lavergne ☎ **02.96.28.34.26**  
(9h - 18h30 du lundi au vendredi et samedi de 9h à 17h)
- **CMPEA**, 9, rue Jacquart ☎ **02.96.28.39.65**  
(8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30 du lundi au vendredi)

## Paimpol

- **CMP**, Centre Hospitalier Général, Chemin malabry ☎ **02.96.55.60.82**  
(8h - 19h du lundi au vendredi, 8h - 12h le samedi)

## Perros Guirec

- **CMP**, boulevard A. Briand ☎ **02.96.23.21.44**  
(13h30 - 17h le 1er mercredi du mois et le 3ème mardi)

## Quintin

- **CMP**, 8, rue Douves ☎ **02.96.79.61.28**  
(9h - 17h du lundi au vendredi)
- **CMPEA**, rue E. Nau ☎ **02.96.79.60.30**  
(8h30 - 17h du lundi au mardi, 8h30 - 12h le mercredi)

## Rostrenen

- **CMP**, 11, place du Porz Moelo ☎ **02.96.29.13.90**  
(9h - 17h du lundi au vendredi)
- **CMPEA**, rue J. Pennec ☎ **02.96.29.28.77**  
(9h - 12h30 et 13h30 - 18h du lundi au vendredi)

## Saint Brieuc

- **CMP**, Centre Benoit Menni, 19 rue des Capucins ☎ **02.96.75.24.20**  
(9h 30 - 12h30 et 14h - 17h30 lundi, mardi et vendredi)
- **CMP**, 19 rue des Capucins ☎ **02.96.78.75.81**  
(9h - 12h30 et 13h30 - 17h30 du lundi au vendredi)
- **CMPI**, 20, Bd Arago ☎ **02.96.68.24.24**  
(8h30 - 12h30 et 13h30 - 19h du lundi au vendredi)

## Saint Quay Portrieux

- **CMP**, 35, Bd MI Foch ☎ **02.96.70.31.68**  
(8h - 19h du lundi au vendredi et 8h - 12h le samedi)

## Trédarzec

- **CMP**, Traou Meur ☎ **02.96.92.95.55**  
(9h - 12h le mardi - 11h - 12h et 14h - 16h le mercredi)

**Pour que le suicide  
ne soit plus un sujet tabou !**

*Grâce aux campagnes de sensibilisation,  
aux diverses actions menées par chacun,  
des suicides sont évités chaque année.*

*Nous avons tous un rôle à jouer.*

*Ce n'est pas grave d'être maladroît,  
il vaut mieux en parler et surtout ne jamais  
banaliser.*

Union Départementale  
des Associations Familiales  
des Côtes d'Armor  
28, Bd Hérault, BP 114  
22001 Saint Brieuc Cedex 1



# Mda 22

## Souffrance psychique & Phénomène suicidaire

**Non, le suicide  
n'est pas un sujet tabou.**

**Nous familles, nous avons notre rôle à jouer !**

- Ecouter
- En parler
- Informer





# Ecouter

Chacun d'entre nous, dans son entourage, à l'occasion des activités de son association, dans son travail, dans ses rencontres... s'est trouvé face à une personne voulant aborder la question du suicide soit pour elle, soit pour un proche.

Il est important de savoir écouter, en effet, une grande partie des suicides sont précédés de plusieurs signes avant-coureurs qui se répètent et persistent.

- l'envie de rien,
- l'ennui,
- les pleurs,
- les troubles de l'appétit et du sommeil,
- le besoin de fumer, de prendre de l'alcool ou d'autres produits...,
- l'isolement,
- les idées noires,
- les ruptures de communication,

**Il faut les écouter, les aider, les orienter.... ne jamais banaliser.**

# Parler

## La proximité

Une personne en qui on a confiance.

## Les Numéros verts

- **Vie Espoir 2000**, ☎ 0 800 07 11 91  
(Tous les soirs de 19h à 22h, le lundi et le samedi de 9h à 11h)
- **Fil Santé Jeunes** ☎ 0 800 235 236
- **SEPIA**, Suicide Écoute Prévention Adolescents ☎ 0 800 88 14 34
- **Croix Rouge écoute** ☎ 0 800 858 858  
(du lundi au vendredi de 10h à 22h)

## Centre Hospitalier de Saint Briec

- **Service Pédiatrique et de Maladie de l'adolescence** ☎ 02 96 01 71 26

## Les points d'accueil adolescents

- **«Passage»** à Dinan ☎ 02 96 87 11 87  
(le lundi de 16h à 18h en période scolaire)
- **«Ressac»** à Lamballe ☎ 02 96 34 71 33  
(le lundi de 16h à 18h en période scolaire)
- **«Etap»** à Plancoët ☎ 02 96 84 19 79  
(le mercredi de 16 à 18h en période scolaire)
- **à Saint Briec** ☎ 02 96 68 24 24  
(le mardi de 16h30 à 18h30 en période scolaire)

## SE RENSEIGNER

### Les associations

- **Cap Jeunes**, 2 place du château - 22200 Guingamp ☎ 02 96 40 07 27 (du lundi au vendredi de 14h à 18h).
- **FILEA**, 12 rue Duguesclin - 22300 Lannion ☎ 02 96 37 74 07
- **L'Union Départementale des Associations Familiales** 28 bd Hérault, BP 114 - 22001 Saint Briec Cedex 1 ☎ 02 96 33 40 76  
(8h30-12h30 et 13h30-17h30 lundi au vendredi).
- **Contact services**, 2 rue de Bodiffé - 22210 Plémet ☎ 02 96 25 63 63  
(du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et 14h-18h).

# Informers

Etre réceptif, accepter d'aborder le sujet sans pour autant jouer les apprentis sorciers, car il existe des professionnels à qui s'adresser : le médecin généraliste, l'infirmière scolaire, l'assistante sociale scolaire, les médecins psychiatre, psychologue, et particulièrement les équipes des Centres Médico-Psychologiques pour les plus de 16 ans (CMP), Centres Médico-Psychologiques Infantiles (CMPI) et Centres Médico Psychologiques Enfants Adolescents (CMPEA) pour les moins de 16 ans.

## Bégard

- **CMP Les Korrigans** ☎ 02 96 45 37 48  
(8h30-17h du lundi au vendredi, le samedi 8h-12h)

## Broons

- **CMP Jean Lalanne**, 37 rue Brondineuf ☎ 02 96 84 75 55 (9h-17h du lundi au vendredi)

## Callac

- **CMP**, 20 rue Clémeur ☎ 02 96 45 53 29  
(9h-17h du lundi au vendredi)

## Dinan

- **CMP**, 3, rue Rolland ☎ 02 96 39 93 81  
(8h30 - 18h du lundi au vendredi)
- **CMPI**, 7, rue Préjantai ☎ 02 96 87 11 87  
(9h - 12h30 et 13h30- 17h30 du lundi au vendredi)

## Guingamp

- **CMP**, 7 rue Anatole le Braz ☎ 02 96 44 10 12  
(8h - 19h du lundi au vendredi et 8h - 12h le samedi)
- **CMPEA**, 5-7, rue St Yves ☎ 02 96 21 05 50  
(8h30 - 18h du lundi au vendredi)

## Lamballe

- **CMP**, Henry EY, 24, rue Calmette ☎ 02 96 31 20 64  
(9h - 13h et 13h30- 17h30 du lundi au vendredi)

## Lannion

- **CMP**, Résidence du Centre Bât A, 3, rue Y. Péron ☎ 02 96 37 47 08  
(8h - 19h du lundi au vendredi et 8h - 12h le samedi)
- **CMPEA**, Centre hospitalier P. Le Damany ☎ 02 96 05 71 59  
(8h30 - 17h30 du lundi au vendredi et 9h - 13h le samedi)