

LES CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES

- Annuaire régional consultable sur :
www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/annuaires-1

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

À Châteaubriant ➡ 02 40 81 52 40

Des associations d'écoute

SOS AMITIÉ

Service anonyme et gratuit

Permanence Tél. 24h/24 ➡ 02 40 04 04 04

Par tchat ➡ de 13 h à 3 h

www.sos-amitie.com/web/nantes

FIL SANTÉ JEUNES

Service anonyme et gratuit pour
les 12-25 ans

Tous les jours de 9h00 à 23h00

www.filsantejeunes.com ou 0800 235 236

Des structures d'accompagnement spécialisées

CENTRE SOCIAL SPÉCIALISÉ RECHERCHE ET RENCONTRES

Groupes de parole, d'échange et de soutien

À Nantes ➡ 02 40 08 08 10
www.recherche-et-rencontres-nantes.org

CENTRE HOSPITALIER G. DAUMEZON, UNITÉ DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Consultations individuelles et familiales

En Sud Loire (Bouguenais) ➡ 02 51 82 93 80

CITÉ SANITAIRE

ÉQUIPE NAZAIRIENNE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Consultations individuelles

À Saint Nazaire ➡ 02 72 27 84 28

Version imprimable et références
bibliographiques sur :

<http://k6.re/LTyMj>



Vous venez
de perdre
un proche par
suicide



Ce document rassemble les
informations utiles sur les ressources
existantes en Loire-Atlantique

Il est probable qu'aucun mot ne puisse décrire la douleur si singulière que vous vivez, qu'aucune démarche ne soit envisageable pour le moment. Peut-être est-il préférable que vous gardiez ce document dans un tiroir pour y revenir dans quelques jours, quelques semaines. Il est possible que vos proches soient actuellement les plus à même de vous entourer.

Cependant il arrive parfois de se sentir extrêmement seul, désespéré. Soit parce que votre famille et/ou vos amis sont éloignés, soit parce qu'ils ne savent pas comment réagir et qu'ils restent à distance. Il se peut aussi que vous ne souhaitiez pas les déranger ou que vous ne sachiez pas comment leur dire ce que vous ressentez. Il arrive aussi que l'on s'inquiète pour ses enfants, ses petits-enfants, ne sachant comment les accompagner dans cette épreuve. Vous trouverez, dans ce fascicule, les coordonnées d'institutions et associations que vous pouvez interpeller.

Des intervenants spécialisés peuvent répondre à vos questions, mais aussi

entendre la douleur, les sentiments de culpabilité, de colère, de honte et désespoir qui surviennent habituellement suite à la perte d'un proche par suicide. Ceux-ci sont à votre disposition pour vous accompagner dans ce si singulier chemin de deuil, et pour éviter que vous ne vous retrouviez vous-même en danger, aux prises avec une dépression, voire des idées suicidaires.

Face à ce que vous vivez, se tourner vers ses acteurs de santé de proximité peut être aidant, notamment :

- **Son médecin généraliste,**
- **Son médecin du travail,**
- **Une infirmière scolaire.**

Les démarches sociales liées au deuil sont parfois complexes et éprouvantes. N'hésitez donc pas à vous faire accompagner par :

- **Le Service Social de votre mairie,**
- **Le Centre Communal d'Action Sociale,**
- **La Caisse d'Allocations Familiales.**

Selon vos besoins vous pouvez contacter des dispositifs d'accueil et d'informations :

LES SERVICES D'ACCUEIL OUVERTS 24h/24

Nantes ➡ **02 40 08 38 71**

Les Urgences Médico-psychologiques

Saint-Nazaire ➡ **02 72 27 80 75**

Les Urgences

Blain ➡ **02 40 51 51 51**

Accueil téléphonique hospitalier

LA MAISON DES ADOLESCENTS

Accueil, écoute, accompagnement d'adolescents de 11 à 21 ans :

Nantes ➡ **02 40 20 89 65**

Antenne Ouest 44 ➡ **02 51 10 75 75**

Antenne Nord 44 ➡ **02 40 51 55 60**

Antenne Sud 44 ➡ **02 28 21 44 40**

L'UNITÉ ESPACE CHU DE NANTES

Consultations prévention-évaluation pour jeunes de 15 à 35 ans

Nantes ➡ **02 40 84 62 98**