

## Qui est l'Association SOS Solitude ?

C'est un dispositif d'écoute mis à votre disposition gratuitement\*, accessible par téléphone 24h/24 et 7j/7, assurés par des bénévoles.

Les principaux objectifs de notre association :

- vous offrir une écoute dans les moments difficiles personnels comme professionnels,
- vous écouter, vous informer, vous orienter vers des solutions appropriées à votre situation.

SERVICE ANONYME ET CONFIDENTIEL  
COMMENT NOUS JOINDRE : LE SERVICE  
EST ACCESSIBLE 24H/24 ET 7J/7 AU

 **N°Vert 0 800 100 925\***

(\*Appel gratuit à partir d'un poste fixe)

**Tél. : 0262 25 83 05**

Ou par internet :

- Site <http://www.sos-solitude.fr>
- Mail : [sossol974@gmail.com](mailto:sossol974@gmail.com)



SOS-Solitude



Association 1901, déclarée le 28 novembre 1985  
sous le n° 909/sp-85 Agrément R2006AÇ0077



## Une personne de votre entourage va mal ?



8 PERSONNES SUR 10 CROIENT QU'ON PEUT  
AIDER QUELQU'UN QUI PENSE AU SUICIDE

## Appelez le

 **N°Vert 0 800 100 925\***

(\*Appel gratuit à partir d'un poste fixe)

# Besoin de parler ?

## Appelez le 0800 100 925



## Un dispositif d'écoute assuré par des bénévoles



Idées noires

Isolement

Détresse

Désespoir

Dépression

Solitude

# Une personne a besoin d'aide...



Quand elle montre des signes de détresse,



Quand elle prononce des paroles directes, je veux en finir pour toujours, des messages indirects "vous allez bientôt avoir la paix"



Quand elle change de comportements, désintérêt pour tout, perte de plaisir, de désir, changements d'humeur



Évitez de prendre la personne en charge. Respectez vos limites et n'hésitez pas à consulter une source d'aide spécialisée pouvant prendre la relève.

## Comment l'aider ?



On a du mal ou peur de parler du suicide. Pourtant en parler c'est aider la personne à sortir de son isolement

### 01

**CREER UN CLIMAT DE CONFIANCE**

Tout d'abord, il est important d'être à l'écoute de la personne en difficulté.

En présence de signes ou de messages suicidaires, demandez directement à la personne si elle pense à mourir ou si elle a des intentions de s'enlever la vie.

### 02

**TEMOIGNER**

Dites lui que vous êtes inquiet, Manifestez lui votre affection.

### 03

**ACCOMPAGNER**

Informez-la personne sur les ressources d'aide en insistant sur la confidentialité des services offerts.

### 04

**ORIENTER**

Offrez-lui, au besoin, de contacter une ressource où elle pourrait être vue le plus tôt possible. Si vous êtes un proche, accompagnez la personne vers la ressource que vous avez contactée.  
**CONTACTEZ UNE RESSOURCE (SAMU, POMPIER, MÉDECIN GÉNÉRALISTE, SOS SOLITUDE,...) POUR LEUR EXPLIQUER LA SITUATION ET LEUR DEMANDER CONSEIL.**