



L'ASEPT POITOU,



est heureuse de vous partager la **16e édition** (déjà!) de sa Newsletter. Ce document est à destination des sentinelles et de nos partenaires, nous vous invitons à nous contacter pour nous proposer **des sujets qui vous intéressent et/ou qui vous interrogent.**

Ce mois-ci, la newsletter met en lumière les **actions et ressources autour de la santé mentale et plus précisément en lien avec la prévention du suicide.**

Nous vous souhaitons une bonne lecture et restons à votre écoute. À bientôt!

Cette newsletter est réalisée grâce aux financements de la MSA Poitou, de l'ARS Nouvelle-Aquitaine, des CFPPA de la Vienne et des Deux-Sèvres et d'AGRICA.

SOMMAIRE

Les Ulysses, des témoignages, une bande dessinée • **P. 2**

Podcast PSSM
Apprendre à aider :
les pensées suicidaires
• **P. 3**

Le moteur de recherche
retab.fr • **P. 4**

En voiture Psymone, de
retour en Deux-Sèvres
en mai • **P. 4**

Mots croisés en santé
mentale # 6 • **P. 5**

Contact • **P. 5**



LES ULYSSES, DES TÉMOIGNAGES, UNE BANDE DESSINÉE

"La puissance du récit en prévention du suicide."

Les Ulysses est un projet de prévention du suicide basé sur un recueil de témoignages. L'idée étant de mettre en avant les personnes concernées dans la prévention du suicide. Il s'agit de témoignages de personnes ayant traversés une crise suicidaire qui vont bien à ce jour et/ou ont appris à vivre avec leurs vulnérabilités.

Ces personnes racontent leur parcours, leur rétablissement et la vie après les idées suicidaires. L'objectif est de permettre aux personnes en situation de souffrance psychique de s'identifier et de pouvoir s'en inspirer pour construire leur propre chemin.

Ces témoignages sont illustrés par Valentina Principe sous forme de planches de bande dessinée.

"En s'appuyant sur la métaphore du voyage d'Ulysse, il raconte le parcours à travers la crise suicidaire comme une traversée semée d'épreuves, de doutes, mais aussi d'espoir."

Pourquoi les Ulysses ?

Le nom du projet fait référence à la mythologie grecque et porte un message d'espoir : " Ulysse après des années de batailles et d'errance arrive à rentrer chez lui."

Le projet est porté par un collectif de professionnels de santé, de chercheurs, d'acteurs de la prévention du suicide et de la communication. Il associe de nombreuses structures engagées sur le territoire Poitou-Charentes, notamment les différentes coordinations départementales de prévention du suicide, le 3114, et Vigilans.

Au niveau national, on retrouve également le programme Papageno sur l'accompagnement du projet.



Pour plus d'informations sur Les Ulysses, rendez-vous sur le site internet : <https://lesulysses.fr/>

PODCAST PSSM APPRENDRE À AIDER : LES PENSÉES SUICIDAIRES



APPRENDRE À AIDER

Apprendre à aider, c'est le **podcast sur la santé mentale de PSSM France** (Premier Secours en Santé Mentale). Il a pour objectif d'apprendre à aider, à agir face à une personne en souffrance et mieux comprendre le secourisme en santé mentale. PSSM France propose des **récits de secouristes en santé mentale et des conseils d'experts en santé mentale**. Il existe déjà **9 épisodes** sur diverses thématiques de santé mentale (les troubles dépressifs, comportements d'auto-mutilation non suicidaire, aider un adolescent, ect.). Les différents podcasts peuvent aborder des sujets sensibles. De fait, PSSM invite à se questionner en amont de la lecture sur notre faculté et disposition à écouter le podcast en proposant des conseils sur la préparation à l'écoute dans de bonnes conditions : Apprendre à aider, podcast sur la santé mentale : suis-je prêt à l'écouter ?

L'épisode 3 que nous avons choisi de mettre en avant ici concerne les pensées suicidaires. Il y présente deux témoignages celui de Stéphanie, et Anne, toutes les deux secouristes en santé mentale (personnes formées aux Premiers Secours en Santé Mentale) ainsi qu'un échange avec Christophe Debien, psychiatre au CHU de Lille qui travaille au sein du 3114 et de Vigilans, deux dispositifs nationaux de prévention du suicide. Cet épisode dure 42 minutes et est disponible sur toute les plateformes, y compris YouTube.

À travers les récits de Stéphanie et Anne, on découvre des situations auxquelles elles ont fait face dans leurs sphères personnelles et professionnelles. Elles nous partagent comment elles s'y sont prises pour accompagner la personne en souffrance et ce que la formation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) leur a apporté.

Christophe Debien apporte son expertise sur le sujet. Il donne notamment des définitions et explications sur la crise suicidaire, le passage à l'acte ou encore sur la tentative de suicide. Il nous informe sur les différentes populations les plus touchées. Il propose des réponses à la question des facteurs de vulnérabilité et celle des principaux signes d'alerte. Monsieur Debien nous informe des bons réflexes à avoir pour aider au mieux. De nombreuses informations forts importantes pour mieux comprendre la crise suicidaire et savoir faire face à une personne avec des idées suicidaires pour agir de manière adaptée.

Retrouvez les différents épisodes du podcast sur le site :

<https://www.pssmfrance.fr/podcasts/apprendre-a-aider-le-podcast/>

Bonne écoute.

Si vous êtes en souffrance, le 3114, numéro national de prévention du suicide est disponible de façon gratuite et confidentielle, 7j/7 et 24h/24.



Retab.fr est un **moteur de recherche gratuit** et collaboratif qui permet de trouver une structure de soin ou d'accompagnement sur son territoire.

Il permet de trouver facilement une structure de réhabilitation psychosociale, un dispositif d'accompagnement, d'hébergement ou de soins pour les personnes souffrant de troubles psychiques, d'un handicap ou d'une situation sociale difficile.

Le site propose à la fois un moteur de recherche, une carte permettant de géolocaliser des services ou structures autour d'une adresse, ainsi qu'un descriptif de chaque dispositif.

3 outils principaux



Un moteur de recherche

Avec des filtres de sélection permettant une recherche à partir d'une localisation, d'un type de prestations, d'une caractéristique de la population ciblée, ou à partir du type de structure.



Une carte

Une carte complète avec tous les dispositifs référencés, mise en place pour permettre une connaissance fine des ressources disponibles autour d'une localisation.



Un descriptif détaillé

Un descriptif détaillé pour chaque dispositif, mis en place pour permettre une connaissance précise de l'activité, des équipements, des prestations de chacun des établissements et services. Chaque dispositif est invité à renseigner ses informations pour en garantir la qualité.



EN VOITURE PSYMONÉ, DE RETOUR EN DEUX-SÈVRES EN MAI

Le petit bolide de la santé mentale est de retour pour sa 5ème édition en Deux-Sèvres du **18 au 29 mai 2026**.

Pour rappel, En Voiture Psymone est un projet qui a vu le jour lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale de 2022. L'objectif est de sensibiliser le grand public à la santé mentale, stopper les préjugés et briser les tabous en informant au mieux sur les problématiques de santé mentale et leur prise en charge.

Il s'agit d'un véhicule spécialement aménagé qui fait le tour du département pendant deux semaines pour se rendre au plus près des citoyens. Cela permet d'échanger autour de la santé mentale et des troubles psychiques avec des bénévoles de l'Unafam, des professionnels de santé et du médico-social, et des personnes concernées.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à relire la newsletter n°12 où nous avons déjà présenté plus amplement l'action. Vous pouvez également les suivre sur Instagram @en_voiture_psymone



MOTS CROISÉS - LA SANTÉ MENTALE # 6

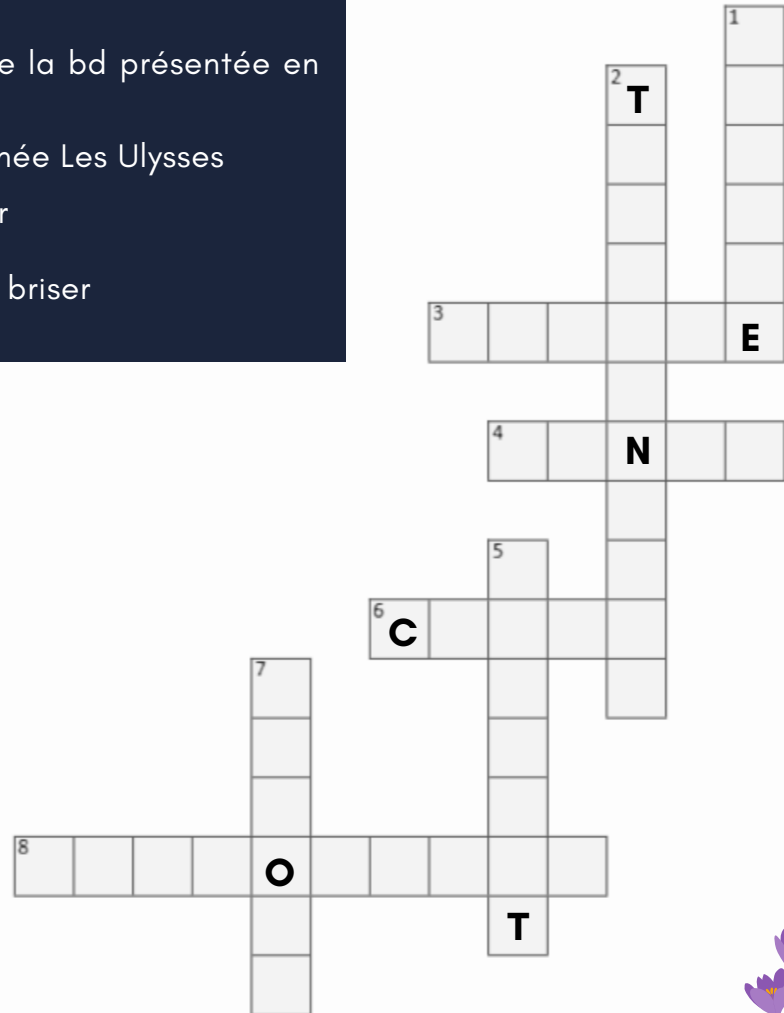
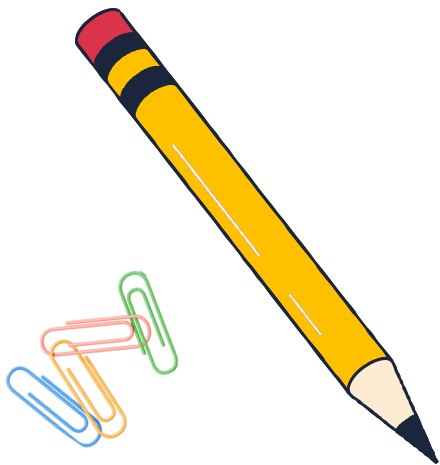
Le RÉTS a le plaisir de vous partager sa nouvelle grille de mots croisés sur la santé mentale. Dans cette newsletter, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour la compléter.



Vertical

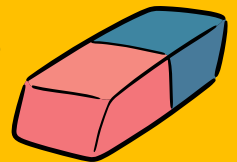
1. Héros de la mythologie dont s'inspire la bd présentée en page 3
2. Les propos qu'illustre la bande dessinée Les Ulysses
5. Prix du moteur de recherche Rétab.fr
7. Ce que En voiture Psymone tente de briser

À VOUS DE JOUER !



Horizontal

3. Moyen de locomotion itinérant utilisé par En Voiture Psymone pour aller vers le public
4. Thématique de la 24ème journée d'études en prévention du suicide (indice : précédente newsletter)
6. Outil de Retab pour la géolocalisation des dispositifs locaux
8. Ensemble de mythes et légendes appartenant à la culture de la Grèce antique d'où vient le nom Les Ulysses



CONTACT

Notre équipe reste à votre écoute pour tout complément d'informations



coordination.rets@asept-poitou.fr



37 rue du Touffenet
86 000 Poitiers