

EIPAS : acteur local de prévention du suicide chez les personnes en activité professionnelle, arrêt maladie et longue maladie.

Mail : contact@eipas.org

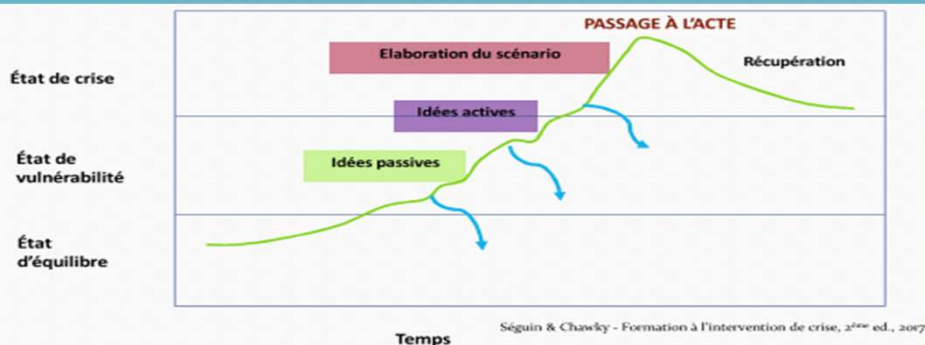
Téléphone : 04 73 70 76 91 ou 06 37 89 50 13

Formulaire de contact sur:

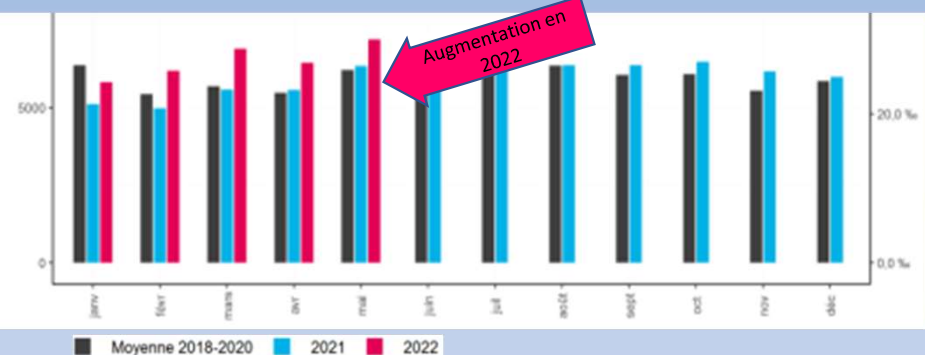
<https://www.eipas.org/association/contactez-nous/>

Faits et chiffres

Schéma de pensée et répétition des idées suicidaires :



Nombre mensuel de passage aux urgences pour troubles psychiques chez les +18 ans ou plus en Auvergne-Rhône-Alpes (source: Ouscour)



Témoignage

Cela a été progressif évidemment comme un escalier que je descendais quotidiennement, mon échec de tous les jours. J'ai eu des idées noires qui ressemblaient plus à un besoin d'arrêter de penser et de souffrir, j'avais honte.

J'ai élaboré une solution évidente à ce moment-là de ma vie : disparaître. Une solution qui se présentait régulièrement avec toujours plus de précisions : lieu, moment, moyens... j'avais peur de moi-même, je n'avais plus aucune dignité.

Ce qui m'a aidé : lorsque mon médecin généraliste m'a arrêté et m'a orienté auprès d'une personne de EIPAS pour parler de mon mal-être.

Les questions de la psychologue étaient directes dès le premier rendez-vous, je ne pouvais pas l'éviter. Dans cette relation, qui m'a probablement sauvé et j'ai pu être écouté sans être jugé, mon accompagnement individuel a duré plusieurs mois.

Puis de manière anonyme, j'ai fait partie du groupe de parole et suivi un atelier sur les émotions et à ma surprise, d'autres personnes comme moi avaient eu ces idées.

J'ai repris mon activité professionnelle plus serein après 4 mois d'arrêt. Aujourd'hui je peux dire que je suis en meilleure conditions pour faire face.

Rebond: *La parole, aborder le sujet sans détour, sans tabou ni jugements.*

Intervenants EIPAS :

- **des Psychologues diplômés d'état**: spécialisés en psychologie du travail & sociale, clinique et en thérapies cognitives & comportementales.
- **des Intervenants spécialisés & certifiés RNCP**: sophrologie, EMDR, hypnose, coaching, méditation pleine conscience.

Ressources :

Ecoute dans la confidentialité et le respect de la parole et de la personne.
 Eléments de compréhension : psychologie, physiologie, mécanismes des pensées et émotions.
 Partager avec d'autres personnes en souffrance, en rupture avec le travail.
 L'accompagnement conduit à une amélioration progressive par des petites solutions quotidiennes & hebdomadaires.

- Pour les personnes en souffrance, les **consultations individuelles** et **ateliers collectifs** permettent d'améliorer leur :
- **Gestion du stress** : thérapies cognitivo-comportementales, relaxation, pleine conscience et sophrologie.
 - **Régulation des émotions et affirmation de soi** : connaissances de la physiologie, faire face à l'anxiété, la colère, les frustrations, savoir dire non et recevoir une critique.
 - **Positiver l'image et la connaissance de soi** : auto-analyse, confiance et estime, étude des valeurs, équilibres de vie et relations, travailler sa motivation.

EIPAS agit en amont auprès des entreprises sur les 3 niveaux de prévention des Risques Psychosociaux :

- **Primaire** : prévention → **Diagnostics RPS QVT**
- **Secondaire** : protection → **Accompagnements collectifs**
- **Tertiaire** : réparation → **Médiations**