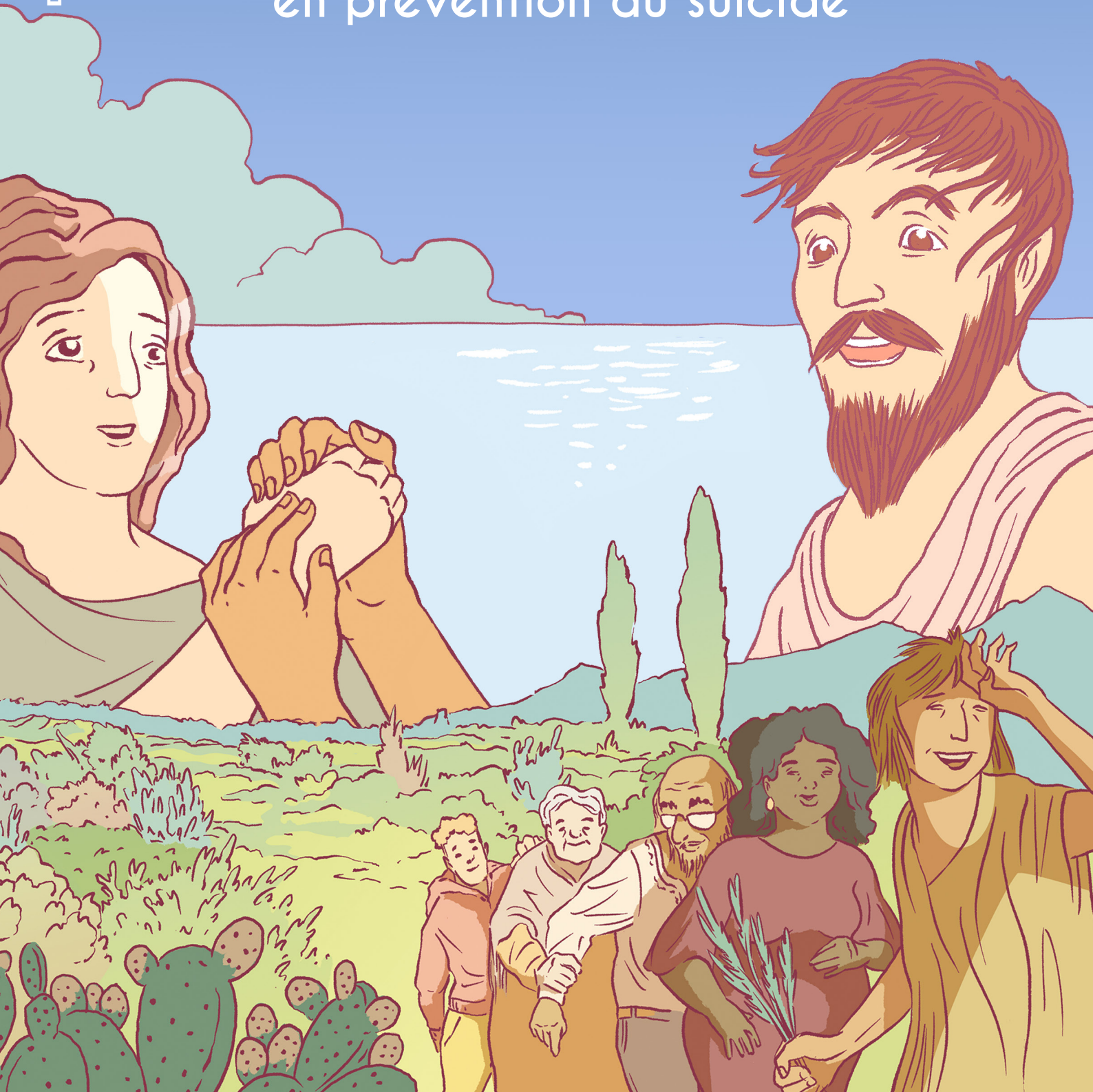


# Les Ulysses

La puissance du récit  
en prévention du suicide







# Les Ulysses

## La puissance du récit en prévention du suicide

Une bande dessinée de médecine narrative\* issue de récits de vie croisés.

Chaque année, des milliers de personnes traversent des tempêtes intérieures. Certaines pensent qu'il n'y a plus d'issue. Et pourtant... beaucoup s'en sortent, se reconstruisent, poursuivent leur chemin, témoignent. Le projet Les Ulysses® est né pour faire entendre leur voix.

Ce livret s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent comprendre, sensibiliser, prévenir le suicide. Il propose un voyage sensible, narratif et symbolique à travers des récits de crise et de reconstruction.

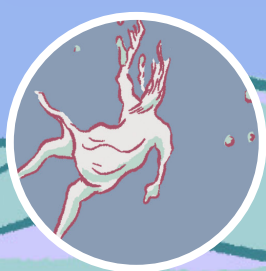
### Le projet Les Ulysses®

Les Ulysses® est un projet de prévention du suicide fondé sur la parole des personnes concernées. Il s'appuie sur des témoignages recueillis dans un cadre clinique méthodique, rigoureux, auprès de personnes ayant traversé une crise suicidaire, allant bien aujourd'hui et/ou ayant appris à vivre avec leurs vulnérabilités.

Ces témoignages sont retranscrits sous forme de vidéos, et ici, sous forme de planches de bande dessinée de médecine narrative.

Le nom du projet fait référence à Ulysse, héros principal de l'Odyssée d'Homère qui retrouve son foyer après de multiples épreuves.

Ce projet vise à briser le silence, lutter contre les idées reçues, porter une parole vivante, incarnée et à transmettre l'espoir.



# Les Ulysses : la bande-dessinée



## Pourquoi une bande dessinée de médecine narrative ?

La **bande dessinée** permet de transmettre un vécu avec sensibilité et pudeur.

Le soin apporté à l'esthétique offre une distance protectrice pour évoquer l'intime, sans montrer l'insoutenable.

C'est une forme accessible à tous, qui allie symbolique, **émotion** et compréhension.

Chaque planche est une **métaphore** d'un moment vécu, d'une traversée intérieure.

Elle ouvre un espace de réflexion, d'échange et de reconnaissance.



# 10 idées reçues à déconstruire

" Parler du suicide donne des idées suicidaires. "

-> Faux. En réalité, parler du suicide permet souvent d'éviter le passage à l'acte. Et, si la personne n'a pas d'idées suicidaires, poser la question ne lui en donnera pas.



" Les personnes suicidaires veulent mourir. "

-> Faux. Elles veulent surtout que leur souffrance cesse.

" Quelqu'un qui en parle ne passera pas à l'acte. "

-> Faux. La plupart des personnes en parlent mais leurs propos suicidaires ne sont pas toujours entendus, compris.



" Il n'y a rien à faire. "

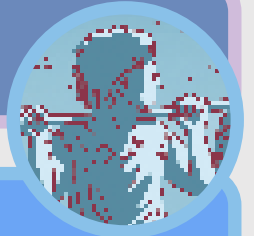
-> Faux. Des aides existent, le lien est un levier majeur de prévention.

" On ne peut pas prévenir le suicide. "

-> Faux. La prévention du suicide repose sur des stratégies efficaces, validées scientifiquement.

" C'est une question de faiblesse. "

-> Faux. Cela touche tous les milieux, toutes les forces. C'est une question de désespoir.



" Une fois la crise passée, tout va bien. "

-> Faux. Le suivi, le lien et la reconstruction prennent du temps, parfois de nombreuses années.

" Les jeunes exagèrent ! "

-> Faux. La souffrance psychique des jeunes est réelle et nécessite écoute et accompagnement.

" Les hommes ne parlent pas. "

-> Faux. Beaucoup parlent quand ils trouvent un espace sécurisant.



" Tous les professionnels de santé sont préparés "

-> Faux. Ils ont besoin de formation, de soutien, et de supervision.

IL EST DES JOURS OÙ  
L'ON EST SUBMERGÉ,

ÉPUISÉ,

PLUS DE  
GOUVERNAIL.

LA VAGUE PARAÎT  
TROP GRANDE ...

EFFRAYANTE  
ET SI HAUTE.

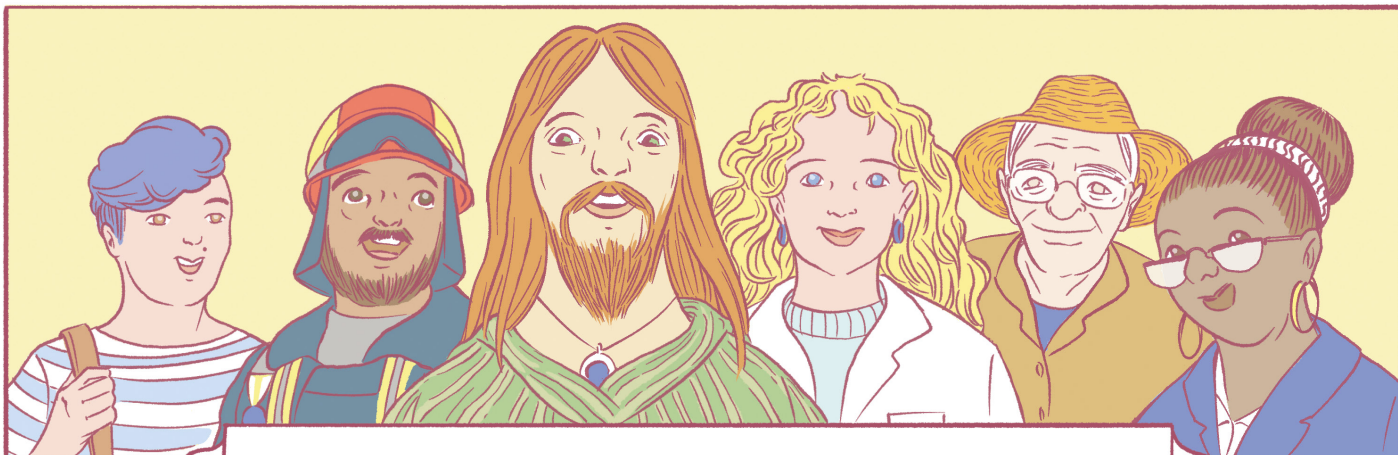
L'ABANDON  
PARAÎT LOGIQUE.

ET POURTANT ...

QUI AURAIT  
IMAGINÉ ...

QUE COMME ULYSSE  
ON RETROUVE SON FOYER.



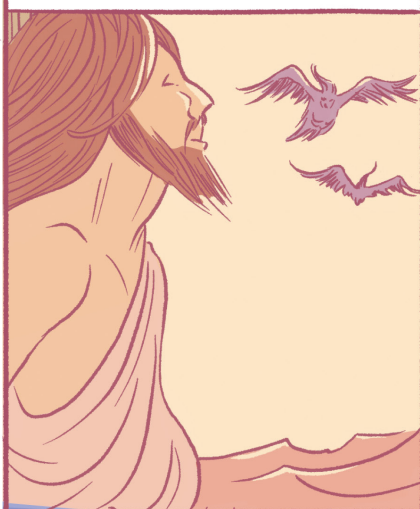


NOUS SOMMES LES ULYSSES,  
NOUS AVONS TRAVERSÉ LE PIRE ET PENSÉ EN FINIR.

NOUS SOMMES AUJOURD'HUI ...

PLEINS DE VIE !

IL A FALLU  
TROUVER DE L'AIDE.

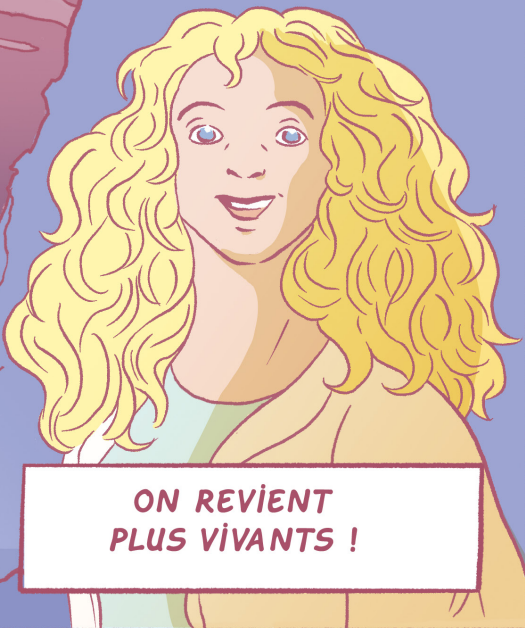


IL A FALLU  
PARFOIS ATTENDRE ...



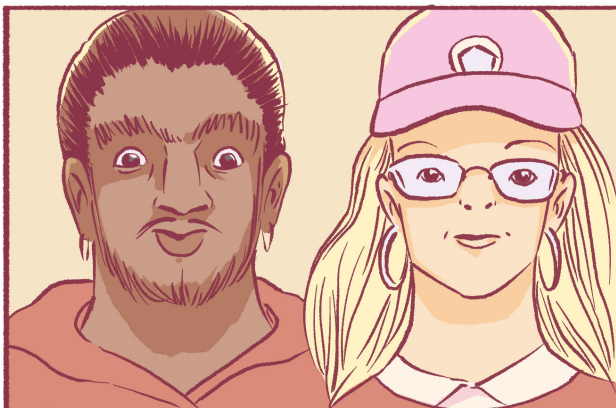
ÇA A PRIS LE TEMPS  
QUE ÇA A PRIS.

MAIS DU VOYAGE AU ROYAUME  
DE LA SOUFFRANCE ...



ON REVIENT  
PLUS VIVANTS !

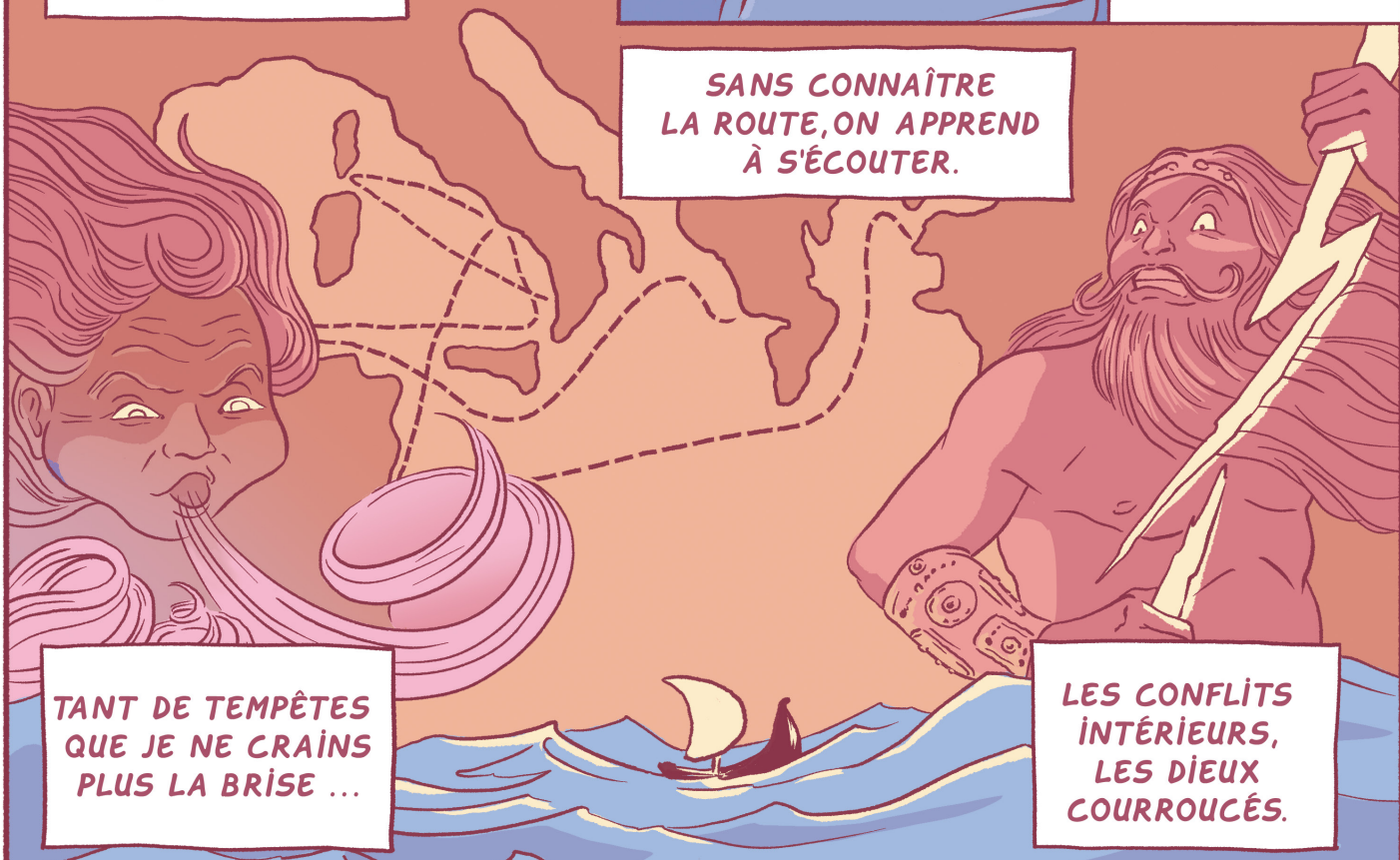




AU FINAL ON A  
BEAUCOUP APPRIS.



SANS MON  
ARMURE,  
DIFFICILE  
D'ENCAISSER  
LES COUPS.  
J'AI APPRIS  
À ÊTRE AGILE,  
À RESSENTIR.



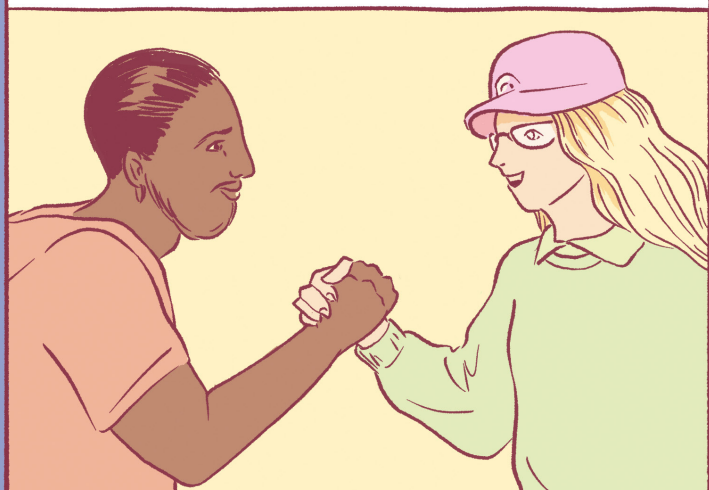
SANS CONNAÎTRE  
LA ROUTE, ON APPREND  
À S'ÉCOUTER.

TANT DE TEMPÊTES  
QUE JE NE CRAINS  
PLUS LA BRÏSE ...

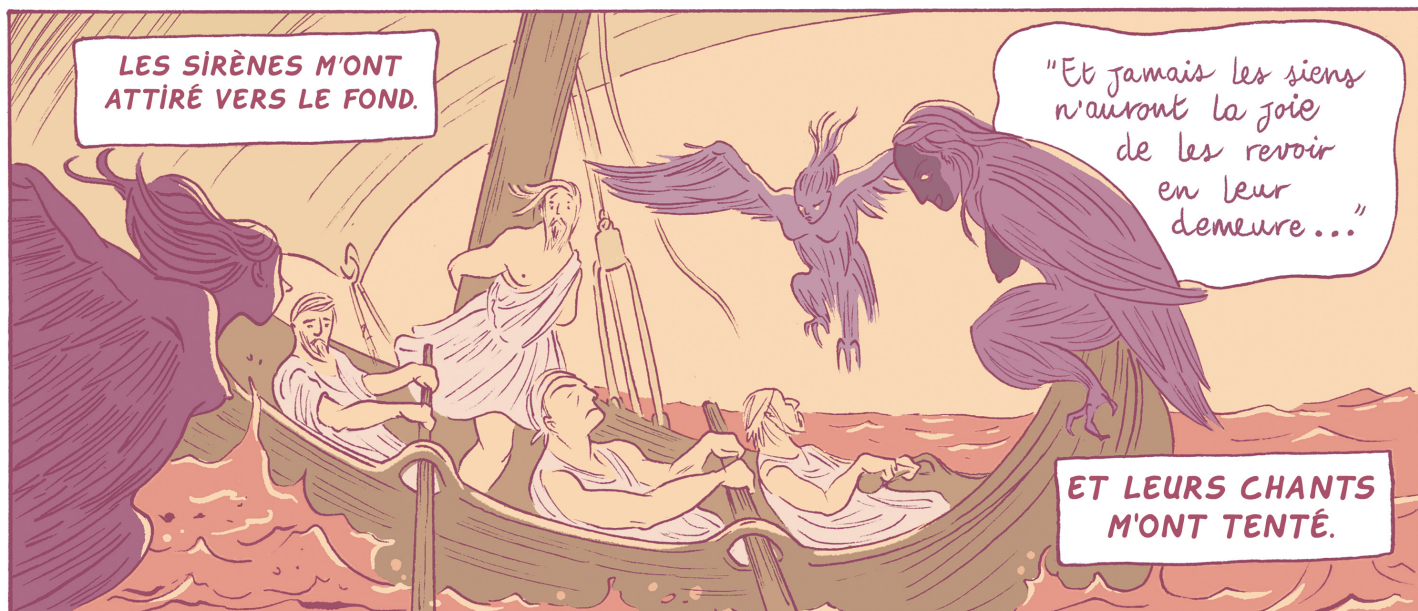
LES CONFLITS  
INTÉRIEURS,  
LES DIEUX  
COURROUCÉS.



À FORCE DE NAVIGUER, JE RECONNAÎS  
MIEUX LES DANGERS, ET MES ALLIÉS !



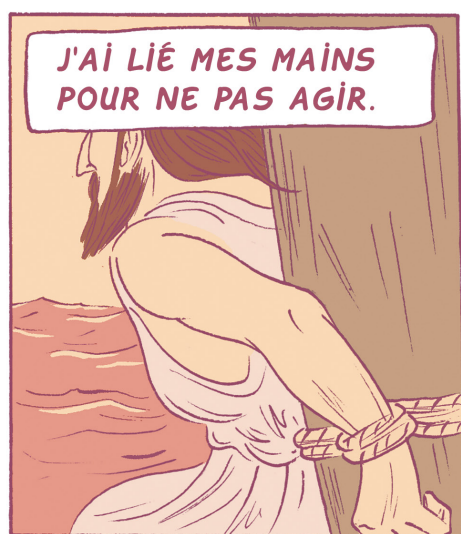




LES SIRÈNES M'ONT  
ATTIRÉ VERS LE FOND.

"Et jamais les siens  
n'auront la joie  
de les revoir  
en leur  
demeure..."

ET LEURS CHANTS  
M'ONT TENTÉ.



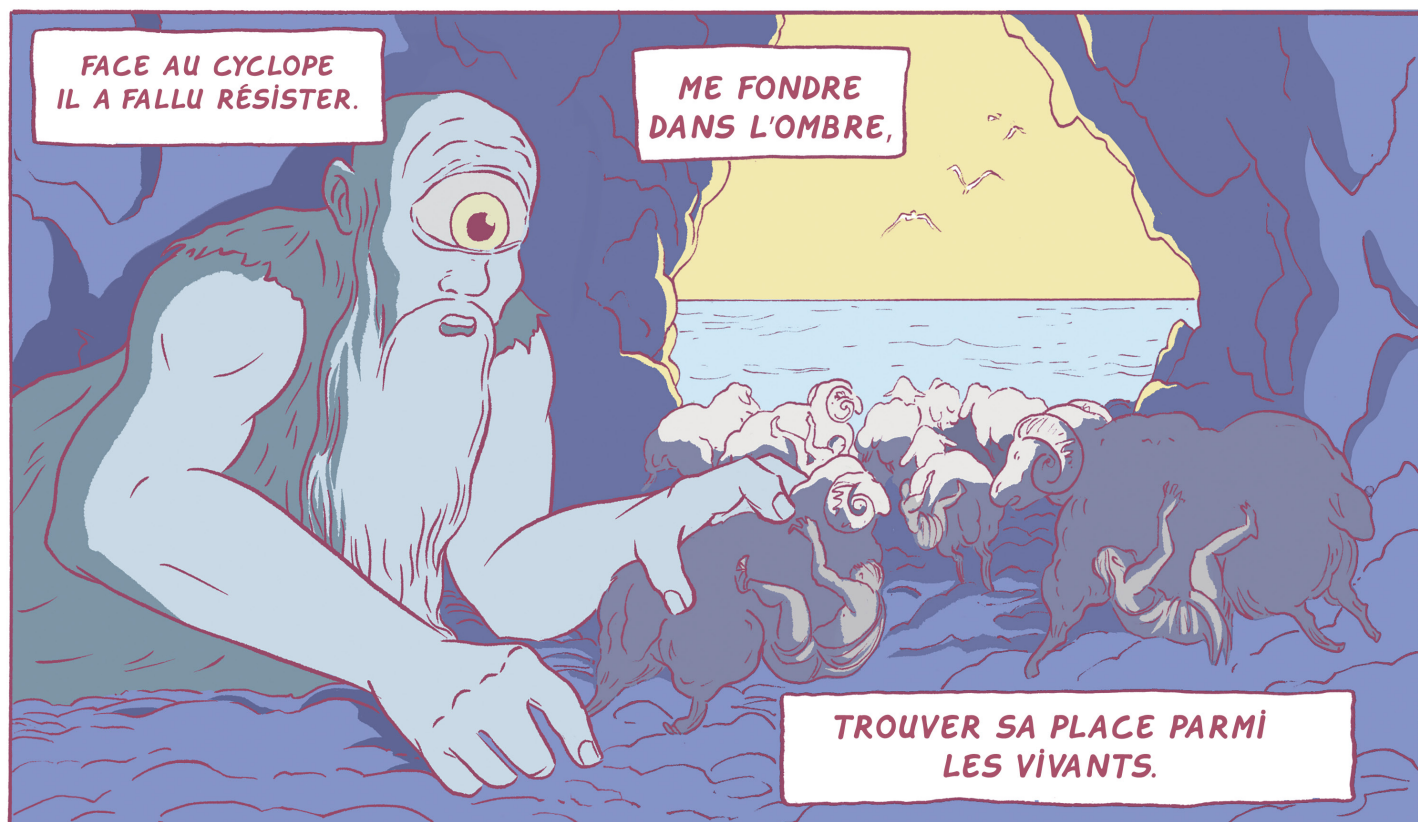
J'AI LIÉ MES MAINS  
POUR NE PAS AGIR.



J'AI ÉCOUTÉ MA  
VOIX INTÉRIÈRE.



ET LEURS CHANTS  
SE SONT TUS.

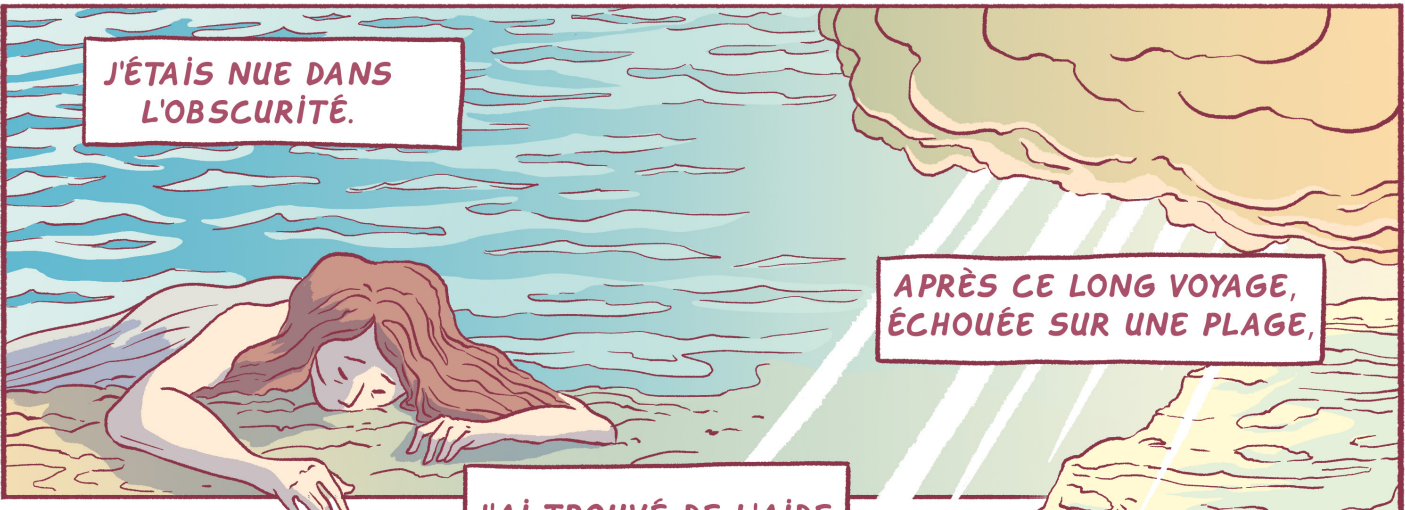


FACE AU CYCLOPE  
IL A FALLU RÉSISTER.

ME FONDRE  
DANS L'OMBRE,

TROUVER SA PLACE PARMİ  
LES VIVANTS.





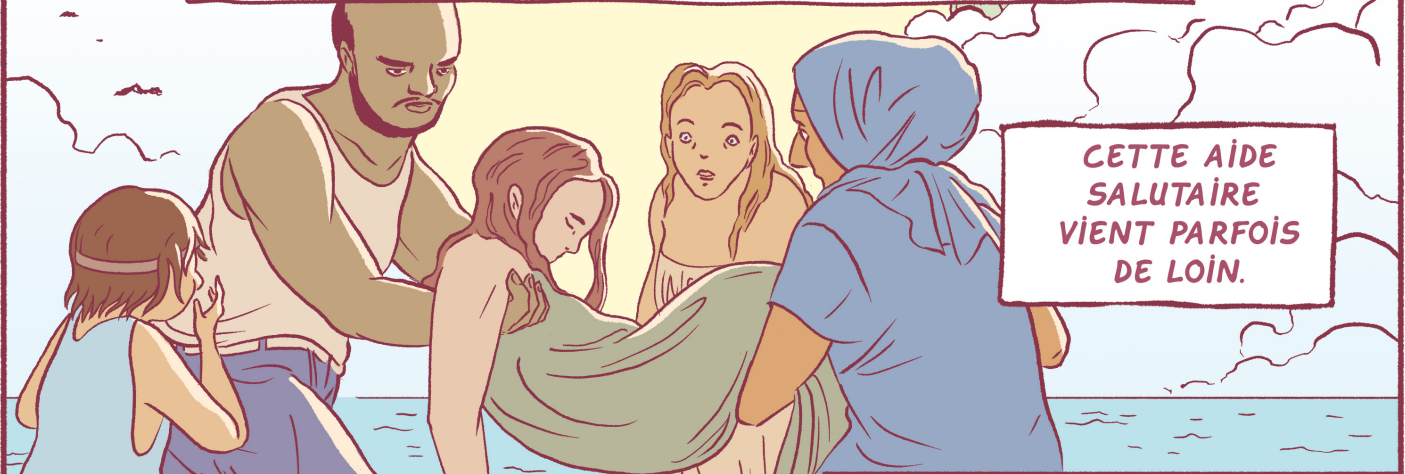
J'ÉTAIS NUE DANS  
L'OBSCURITÉ.

APRÈS CE LONG VOYAGE,  
ÉCHOUÉE SUR UNE PLAGE,

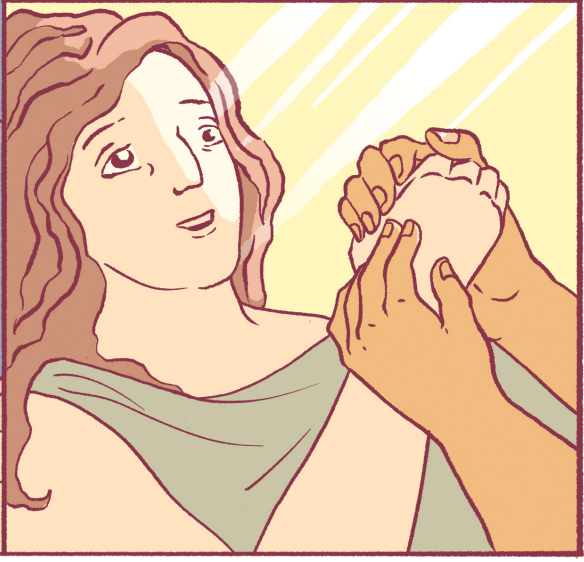
J'AI TROUVÉ DE L'AIDE.



PARFOIS, L'AIDE VIENT DE LÀ OÙ ON S'Y ATTEND  
LE MOINS : DES ÉTRANGERS, LES PHAÉCIENS,  
M'ONT TENDU LA MAIN.



CETTE AIDE  
SALUTAIRE  
VIENT PARFOIS  
DE LOIN.



ELLE A OUVERT  
D'AUTRES CHEMINS.





**SUR UNE ÎLE, J'AI  
RENCONTRÉ CIRCÉ.**

**AVEC DES POTIONS  
ET DES SORTILÈGES,  
ELLE A APAISÉ LES  
BÊTES SAUVAGES.**

**J'AI DOMPTÉ COMME J'AI PU  
MES IDÉES SUICIDAIRES,**

**MAIS JE NAI  
PAS OUBLIÉ  
QUI JE SUIS ...**

**ET CEUX QUI  
VIVENT ET  
M'ATTENDENT.**

**MON FOYER  
QUI EXISTE  
TOUJOURS.**



À CIRCÉ, COMME AUX  
PHAÉCIENS, J'AI RACONTÉ  
MON VOYAGE ET MES PEINES.

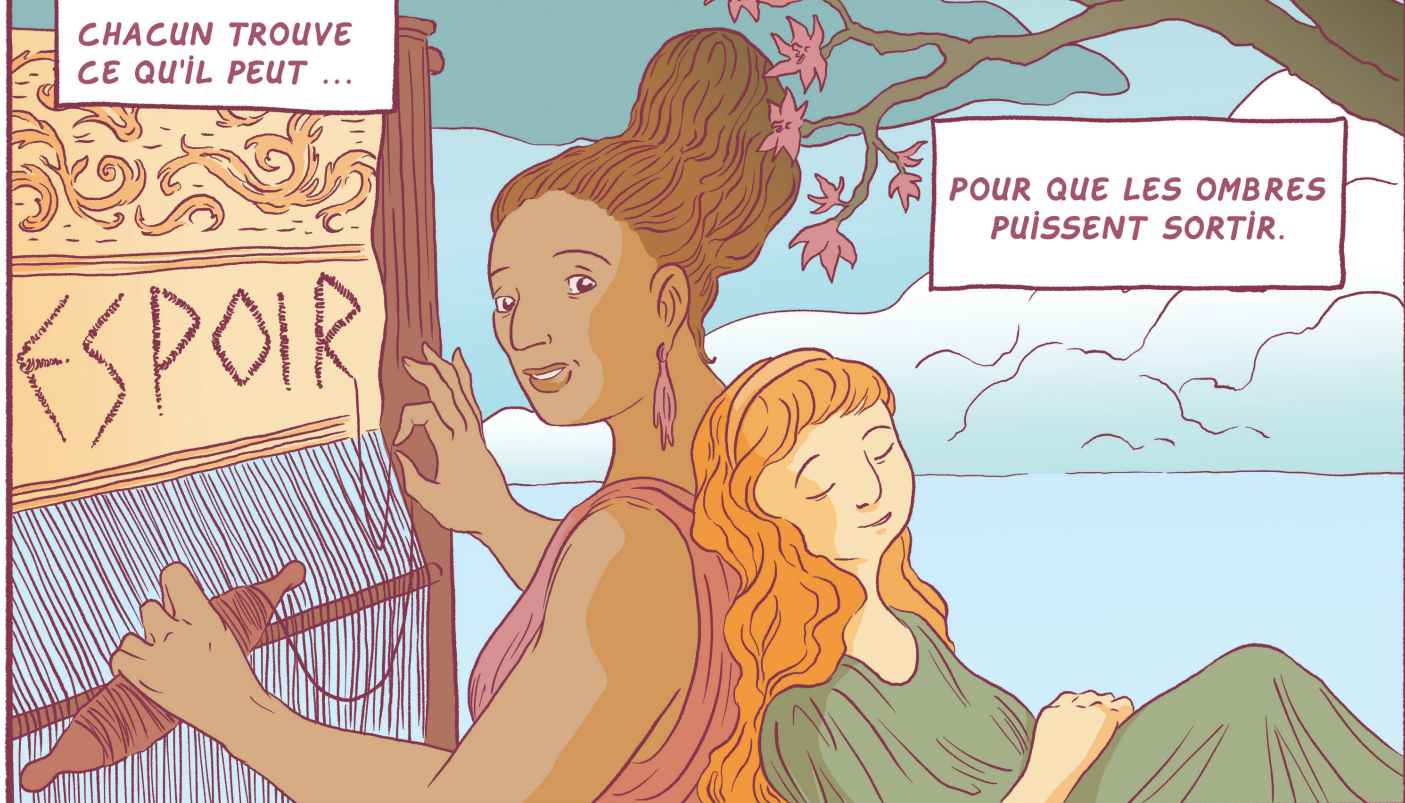
ÉCRIRE ...

PARLER ...

PEINDRE  
OU PENSER ...

CHACUN TROUVE  
CE QU'IL PEUT ...

POUR QUE LES OMBRES  
PUISSENT SORTIR.





J'AI POURSUIVI  
MON CHEMIN.

J'AI CHERCHÉ LE DEVIN TIRÉSIAS  
AU ROYAUME DES MORTS.

LA MORT ME SEMBLAIT  
FAMILIÈRE ...  
COMME UNE DIRECTION  
À SUIVRE ...

MAIS LE DEVIN  
ME DIT ...

LÀ OÙ SONT  
TES PIEDS TU ES  
À TA PLACE.

PEUX TU FAIRE  
UN PAS ?

PAS APRÈS PAS ...

J'AI AVANCÉ.

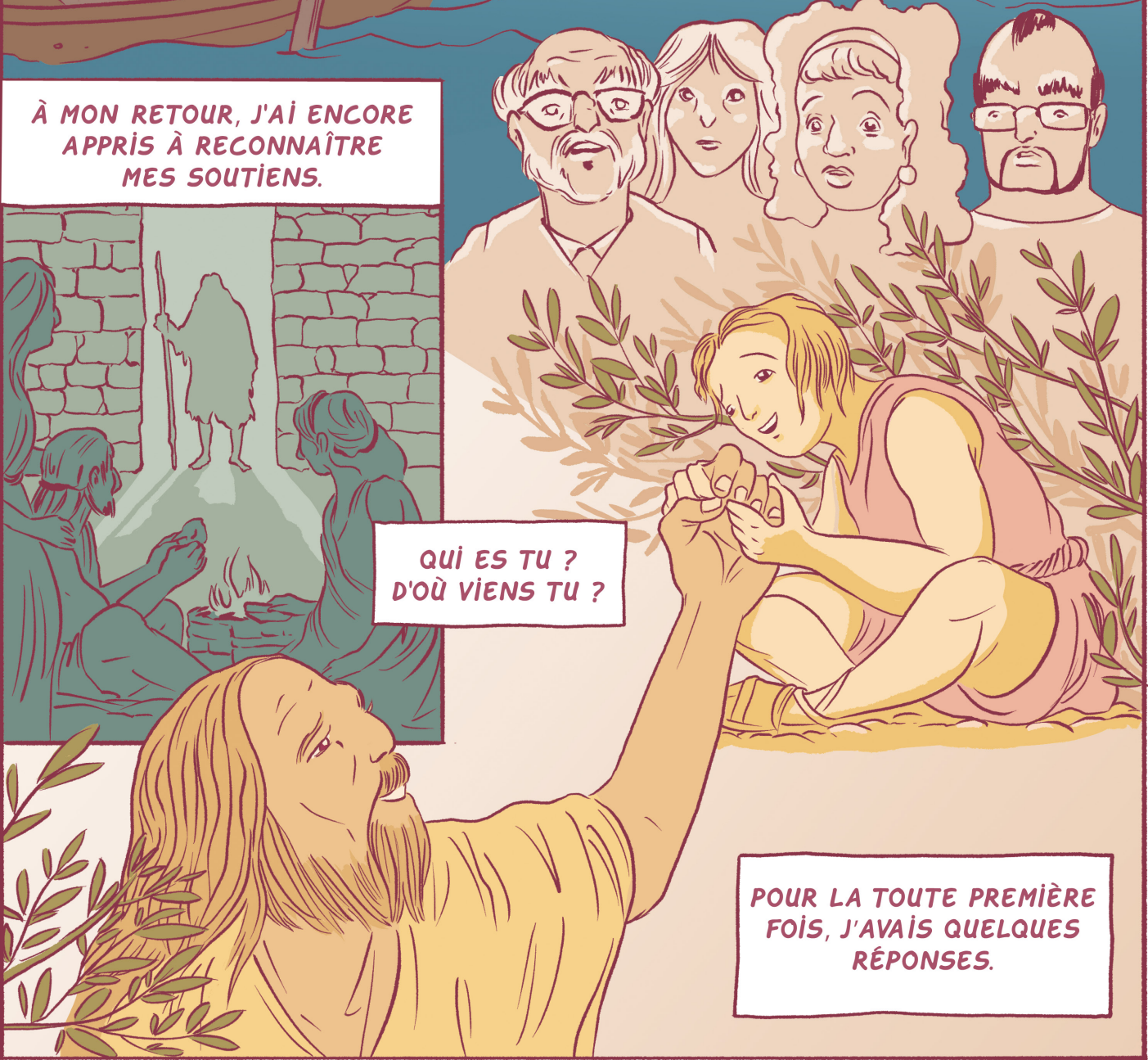


ENFIN, JE RETROUVE  
MON FOYER !

CERTAINS DE MES  
PROCHES M'ONT  
RECONNU ...

D'AUTRES NON.

À MON RETOUR, J'AI ENCORE  
APPRIIS À RECONNAÎTRE  
MES SOUTIENS.



QUI ES TU ?  
D'OÙ VIENS TU ?

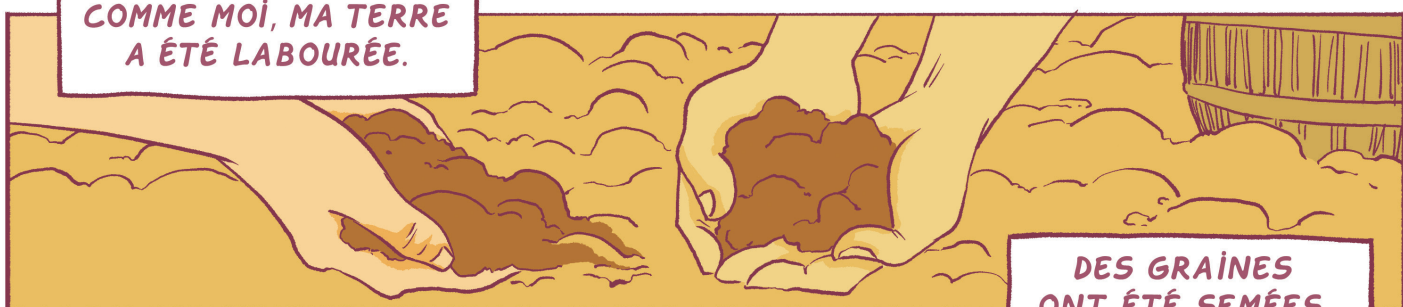
POUR LA TOUTE PREMIÈRE  
FOIS, J'AVAIS QUELQUES  
RÉPONSES.





ME REVOILA CHEZ MOI,  
SUR MA TERRE.

JE RETROUVE  
MON JARDIN.



COMME MOI, MA TERRE  
A ÉTÉ LABOURÉE.

DES GRAINES  
ONT ÉTÉ SEMÉES.



IL EST LONG  
LE TEMPS ...

POUR QUE LES FLEURS  
PUISSENT ÉCLORE ET  
QUE L'ESPOIR REVienne !



# Mythologie et Métaphores : les figures d'Ulysse

## Ulysse

**Mythe :** Héros de l'Odyssée, Ulysse erre dix ans après la guerre de Troie avant de retrouver son île natale, Ithaque.

**Métaphore dans la BD :** Ulysse représente la personne en crise suicidaire, en errance intérieure, coupée de son foyer symbolique (soi, lien, vie).

**En clinique :** Le récit d'Ulysse permet de penser le retour, même après l'effondrement intérieur. Il incarne l'espoir d'un retour à soi.



## Circé

**Mythe :** Ulysse part à la recherche de Circé, enchanteresse, experte en potions afin qu'elle lui donne l'antidote qui permettra à ses compagnons transformés en bête de redevenir humain.

**Métaphore dans la BD :** Elle représente les soins, les traitements, les espaces de reconstruction intérieure.

**En clinique :** Les « potions » symbolisent les aides thérapeutiques, les traitements médicaux ou les espaces de répit, mais également les stratégies inadaptées lorsque le sujet tente seul de soulager ses souffrances par le mésusage de l'alcool et des substances.



## La mer et les tempêtes

**Mythe :** La mer Méditerranée est le théâtre d'épreuves pour Ulysse, soumise à la colère de Poséidon.

**Métaphore dans la BD :** Les vagues, les naufrages et les dérives représentent l'angoisse, la dépression, la perte de repères, le sentiment de solitude, le désespoir.

**En clinique :** Le sentiment d'être submergé ou englouti est fréquemment décrit par les personnes en crise suicidaire.

Mais une tempête peut être traversée.





# Mythologie et Métaphores : les figures d'Ulysse

## Les sirènes

**Mythe :** Elles attirent les marins par leur chant envoûtant, les menant à leur perte. Pour ne pas céder, Ulysse met en place des stratégies : boucher les oreilles de ses compagnons, se faire attacher les mains.

**Métaphore dans la BD :** Elles symbolisent l'appel de la mort, la tentation de « laisser tomber », de céder aux idées suicidaires pour arrêter de souffrir.

**En clinique :** La force de résistance peut venir de stratégies de sécurité (liens d'attachements, plan de sécurité), comme Ulysse se fait lier au mât.

C'est une référence à la lutte douloureuse contre l'ambivalence suicidaire.



## Tirésias

**Mythe :** Devin aveugle que consulte Ulysse au royaume des morts.

**Métaphore dans la BD :** Il représente la sagesse intérieure, ou l'instance thérapeutique qui oriente vers la vie.

**En clinique :** Tirésias dit une parole essentielle :  
« Là où sont tes pieds, tu es à ta place ».

Il ancre dans l'ici et maintenant, cela parle du présent, de la mise en action, du corps, du premier pas vers la vie.

Et le cheminement de reconstruction pas à pas.



## Le cyclope

**Mythe :** Polyphème, monstre gigantesque qui n'avait qu'un œil au milieu du front, enferme Ulysse et ses hommes. Ils s'en échappent grâce à une ruse.

**Métaphore dans la BD :** Il représente une force écrasante, une pensée unique ou un enfermement psychique.

**En clinique :** symbolise l'intégration dans le collectif et l'importance du lien social, malgré la peur.

Lire la Théorie de la reconnaissance de Joiner.



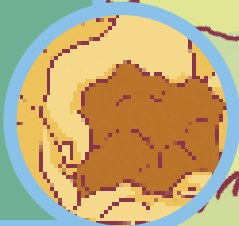
# Mythologie et Métaphores : les figures d'Ulysse

## Le jardin

**Mythe** : Ulysse revient à Ithaque, reprend une place sur terre, dans son foyer.

**Métaphore dans la BD** : La terre, le jardin, les semences représentent la reconstruction, la lente repousse de soi.

**En clinique** : Il faut du temps pour que la parole germe, que la vie refleurisse. Cette période de convalescence représente les chemins pluriels vers un rétablissement.



## Le foyer

**Mythe** : Ithaque, terre d'origine, but ultime du voyage.

**Métaphore dans la BD** : Le foyer est autant un lieu réel (chez soi, ses proches) qu'un lieu symbolique : se sentir aligné, vivant, reconnu...

**En clinique** : Retrouver son foyer, c'est parfois se retrouver soi. Avec des proches, ou en réinventant une appartenance.



## Les phaéciens

**Mythe** : Peuple accueillant qui aide Ulysse à rentrer chez lui.

**Métaphore dans la BD** : Ils représentent les personnes qui tendent la main : professionnels de santé, personnes ressources.

**En clinique** : L'aide vient parfois d'ailleurs que de notre environnement proche. Ce sont les figures d'aide, même ponctuelle qui transmettent l'espoir.





**Crise suicidaire :**

Période de vulnérabilité aiguë où la personne envisage la mort comme une issue possible pour mettre fin à une souffrance devenue insupportable. C'est un processus dynamique, évolutif et réversible.

**Isolement :**

C'est une absence ou rupture de liens sociaux. Il fragilise la personne en réduisant ses soutiens face aux difficultés.

**Solitude :**

Ressenti subjectif d'être seul même si l'on est entouré. La solitude est une expérience intérieure : on peut se sentir seul même en présence d'une autre personne.

**Ambivalence suicidaire :**

Conflit intérieur entre le désir d'en finir et celui de vivre ; zone de tension où une aide peut faire basculer la trajectoire.

**Rétablissement :**

Chemin singulier de reconstruction, où la personne retrouve un équilibre, malgré la persistance de certaines blessures.

**Suicidaires / Suicidants :**

Être suicidaire, c'est penser à mourir. Être suicidant, c'est avoir tenté un passage à l'acte suicidaire. Distinguer les deux éclaire la clinique.

**Pair-aidance :**

Soutien fondé sur l'expérience partagée – ici d'une crise suicidaire. Il s'agit d'une relation d'égal à égal qui redonne lien et espoir.

## Remerciements et crédits

Ce projet est réalisé par les coordinations départementales en prévention suicide du Poitou-Charentes, le Centre de Prévention du Suicide de Poitiers, le 3114 Poitou-Charentes-Limousin, Vigilans Poitou-Charentes, avec l'appui du programme Papageno, du GCSM17, des PTSM Poitou-Charentes, et le soutien financier de la MSA et de l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

### Nous remercions les groupes hospitaliers :

Camille Claudel, Henri Laborit, Littoral Atlantique, Niort, Saintes-Saint-Jean d'Angély.

Chef de projet : Dr Émilie Sauvaget  
Direction artistique : Jérôme Laniau  
Dessinatrice : Valentina Principe

### Financeurs



### Hôpitaux



### Partenaires



### Édition



Un immense **merci** à l'ensemble des témoins, aux personnes ayant répondu à l'appel à témoignages et à toutes celles et ceux qui nous ont aidés de près ou de loin.

Les Ulysses® est un projet de prévention du suicide fondé sur la parole des personnes concernées. Il s'appuie sur des témoignages recueillis dans un cadre clinique méthodique, rigoureux, auprès de personnes ayant traversé une crise suicidaire, allant bien aujourd'hui et/ou ayant appris à vivre avec leurs vulnérabilités.

### Pour aller plus loin :

Ce livret est une invitation à écouter, comprendre, parler et prévenir le suicide.  
Retrouvez l'ensemble des ressources : vidéos et outils sur notre site: <https://www.lesulysses.fr>

Faisons ensemble le lien entre science et société !  
Contactez-nous sur : [troispetitspoints.debat@gmail.com](mailto:troispetitspoints.debat@gmail.com)

