

Postvention du suicide

Lettre d'information n°30 - Septembre 2014

Les journées nationales de prévention du suicide 2014 (JNPS)

Thème : "S'engager pour la prévention du suicide : du citoyen à l'Etat."

Ces journées sont organisées chaque année au mois de février par l'UNPS (Union nationale pour la prévention du suicide) pour sensibiliser le plus de monde possible au suicide. Des manifestations ont lieu dans de nombreuses villes de France. Nous sommes tous forcément sensibilisés à ce fléau du suicide et participer à ces journées peut aussi nous aider à avancer.

Vous pouvez avoir toutes les informations sur ces journées en allant sur le site de l'UNPS : <http://unps.fr/>

La date retenue pour 2015 est le 5 février. Le thème proposé : «La prévention du suicide, un monde connecté».

Rappelons que se déroule aussi chaque année début septembre, la Journée Mondiale de Prévention du Suicide (JMPS). Elle est programmée **le 10 septembre 2014.**

Week-ends pour la vie : Rencontres de parents et de frères et sœurs endeuillés par suicide.

Les dernières journées ont eu lieu les 19 et 20 Octobre 2013 à **Rennes**, les 9 et 10 Novembre 2013 à **Troyes** et les 14 et 15 juin 2014 à **Grenoble**.

Ce furent des moments très riches de partage et de rencontres. Avec l'aide de psychiatres et de psychologues, chacun a pu cheminer en lien avec sa propre histoire de vie. L'objectif n'est pas de trouver des réponses au geste de notre enfant ou de notre frère ou sœur, mais de comprendre le chemin de souffrance qui mène à un tel acte. Nous aimerions que chacun reparte si ce n'est apaisé, au moins avec des éléments de réflexion pour petit à petit consentir à cette séparation brutale et repartir vers la vie.

Nous remercions les antennes des régions qui nous accueillent chacune à leur tour. Nous souhaitons en effet organiser ces week-ends dans toute la France pour permettre à toutes les personnes qui le souhaitent de nous rejoindre.

Marie-Claude Desmoulins, responsable de l'antenne de l'Isère et qui a, avec d'autres, organisé le dernier week-end de juin à Grenoble, nous partage son ressenti :

Week-end pour la Vie - Biviers, juin 2014

Par quelques touches, forcément personnelles, voici la coloration du "Week-end pour la Vie" organisé à Biviers près de Grenoble par l'antenne JPV Isère, du 13 au 15 juin 2014.

Le centre Saint Hugues nous accueille, adossé à la Chartreuse; face à nous, les sommets du massif de Belledonne chapeautés de nuages, ne se laissent admirer que par intermittence. En ce jour de grève SNCF, certains auront mis de très longues heures pour arriver de Paris, de Morlaix, d'Agen ou de Montpellier... Jean Michel nous propose d'écrire le prénom de notre enfant sur un goéland qui sera placé sur le tableau "Entre terre et ciel".

Une carte personnalisée avec le poème d'Eluard "La nuit n'est jamais complète" est donnée à chaque participant; elle comporte la mention "Pour..., maman (ou papa) de...". Une maman la reçoit, les larmes aux yeux en disant " Il y a bien longtemps qu'on ne m'a pas appelée "maman", j'ai perdu mon fils unique.

Toujours à propos de cette carte, pendant le tour de table du lendemain, une maman s'exprime ainsi: "Mais je ne veux pas être seulement la maman de..., je suis aussi la maman de... (la sœur du précédent) et je suis aussi une femme et j'aime les voyages, et j'aime le cinéma..."

Il est bien là, le but de notre association. Il est de nous permettre de dire avec force notre infinie tristesse, notre désarroi, notre incompréhension et nos colères; de vivre avec nos pairs ce déchirement de l'absence physique de nos enfants; puis, pas à pas, de découvrir peut-être la grandeur de l'humilité et de commencer à permettre une cohabitation timide entre notre chagrin et nos besoins, notre chagrin et nos aspirations.

Pendant ces deux jours, il y a eu de l'abattement, des silences, des larmes, des éclats de voix et aussi des sourires, de la tendresse, Hallelujah de Léonard Cohen joué à l'harmonica par Paul, des rires et même des chants accompagnés par l'orgue de Barbarie de Gladys.

Puisse ce week-end être le terreau, selon l'expression d'une maman, dans lequel seront semées de nouvelles graines par chacun des participants !

Marie Claude, maman de Fabrice et de Sylvain et Vincent, qui aime sa famille, ses amis, les randonnées, le cinéma..., la Vie.

Voici trois autres témoignages de parents présents à ce week-end :

"J'ai participé à un « week-end pour la vie » à Paris proposé par notre association car je souhaitais recueillir le regard porté par des professionnels spécialistes du suicide. Je remercie vivement les initiateurs de ces week-ends qui sont pour moi très éclairants et apaisants. Ce sont des temps forts, très émouvants par l'évocation des souffrances vécues par chacun des parents présents et qui rejoignent les nôtres. Et en même temps, nous nous sentons portés par ce lien d'empathie silencieuse intense qui nous unit tout au long de ce week-end, dans une écoute mutuelle et respectueuse.

Les intervenants : le Dr Courty, psychiatre et la psychologue Nadia Cherkasky, très attentifs et prévenants, m'ont aidée par leurs explications et leurs affirmations. Notamment cette notion d'ambivalence qui est courante : à la fois ce fort désir de vivre et cette envie de stopper cette profonde souffrance qui épuise l'énergie vitale. Egalement ce choix, pour rester dans le mouvement de la vie et dissimuler sa souffrance, en donnant beaucoup dans la vie professionnelle jusqu'à épuisement psychique et physique.

J'ai retenu que le suicide est multifactoriel et des blessures enfouies peuvent ressurgir. Egalement que le psychisme est composé de deux pulsions : vie et mort. Et emprisonné dans la souffrance psychique, il n'y a plus d'énergie pour reprendre pied dans la vie. Le déclic est imprévisible pour l'acte. Tout se téléscopie.

Les intervenants nous ont affirmé que ressentir de la culpabilité est normal, car elle accompagne nos « pourquoi ». De plus, les parents ne sont pas des thérapeutes et leur lien affectif les aveugle. Les intervenants nous invitent à consentir au mystère de la vie et à oser en parler, car le sujet est encore tabou. Pour eux, il est très important de respecter le geste de notre enfant – de ne porter aucun jugement.

QUE NOS ENFANTS, QUI NE POUVAIENT PLUS SUPPORTER LA VIE, PUISSENT RESSENTIR L'AMOUR BRULANT QUE NOUS AVONS POUR EUX, AU COEUR DE NOTRE SOUFFRANCE (cf. Nicolle Carré dans le bulletin de Décembre 2013)"

Louise Lefèvre, de Caen

« Ce week-end pour la vie, je l'attendais, je savais que je devais affronter cette réalité si violente et horrible qu'est le suicide pour pouvoir avancer. Je le craignais et j'y suis arrivée paniquée et en même temps les témoignages de ceux qui l'avaient vécu m'ont encouragée et permis de l'aborder avec confiance. J'en suis revenue éclairée, confortée, j'ai découvert qu'un chemin de vie, même de paix pourrait être possible.

J'ai aimé la disponibilité des intervenants. Je suis arrivée avec mes questions que je n'avais jamais osé poser, ma colère, ma haine même contre le système psychiatrique (François s'est suicidé dans sa chambre d'hôpital) ; et je me suis sentie écoutée, entendue sans jugement, je me suis même sentie « portée » avec une certaine douceur par les autres.

Un chemin s'ouvre, un chemin légitime vers une certaine libération, en vérité, c'est à dire sans rien fuir ni nier de la réalité de cette mort violente de notre enfant. Et en même temps, que c'est bon d'entendre toutes ces affirmations :
« Le suicide n'est pas de l'ordre du choix. Ce n'est pas une fatalité, on n'est responsable de rien... »

Je dois lutter contre ce sentiment de culpabilité qui continue à m'envahir et m'empêche d'avancer. François a subi sa mort par suicide parce qu'il n'en pouvait plus de souffrir. Notre enfant malmené par la vie, défiguré par les traitements trop lourds, victime de l'impuissance du système psychiatrique, retrouve sa dignité et nous demande de continuer la route.

Je comprends mieux l'intitulé du WE « pour la vie » : c'est effectivement une invitation pressante à oser re-choisir de continuer à vivre le mieux possible. Nous n'avons pas le droit de nous arrêter de vivre. Alors bien sûr, merci pour ce WE, et même si la démarche est difficile, j'aimerais encourager tous ceux qui hésitent à oser faire le pas »

Marie-Brigitte

« Cela fait 6 ans bientôt que Julien nous a quittés et je n'avais jamais encore pu me confronter au problème du suicide. Je ne saurai dire pourquoi... : la peur sans doute de réveiller encore plus ce sentiment de culpabilité qui me fait tant souffrir depuis tout ce temps. Et puis j'ai senti que c'était le moment, j'ai participé aux journées des 14 et 15 juin au centre St Hugues et cela a été une très belle rencontre.

Outre les généralités abordées par le Dr Patrice BARO qui ont été pleines d'enseignement, j'ai surtout apprécié la synthèse faite autour des travaux de groupe et qui ont fait ressortir les points suivants :

--Reconnaître le libre arbitre de son enfant. Le droit de mettre fin à ses jours ?

--Réussir à prononcer le mot « suicide ».

--Le suicide et la mort font peur aux autres.

--L'humilité ressentie ensuite et la Tolérance (La force de caractère, la volonté ne sont plus des valeurs essentielles).

--La Culpabilité qui fait partie de notre fonctionnement psychologique avec la part du conscient et de l'inconscient.

- Nos représentations de nous-mêmes remises en cause : « être un bon parent »...est-on responsable de la mort de son enfant ? Vouloir tout maîtriser dans l'éducation de son enfant.
- La perte d'un enfant, c'est aussi la perte d'une projection de soi et de lui dans le futur.
- Comment parler du suicide de l'être cher aux petits-enfants de la famille ?
- Besoin d'avoir en face de soi un « cœur ouvert ».
- La résilience : inégale.
- Donner un sens à notre épreuve, qu'a-t-on encore à faire... que la souffrance se transforme en un destin positif. Marche à suivre pour progresser et se reconstruire.
- Laisser partir l'enfant décédé.
- Etre dans l'accueil des émotions en s'autorisant à les vivre.
- Réaliser que nous sommes en vie, apprendre à se détacher de l'autre, avoir conscience du droit de vivre et apprendre à vivre avec sa douleur.
- Le deuil fait penser à ses propres limites et permet d'accéder à l'acceptation de notre propre mort de la même façon que le disparu a pu accepter la sienne.
- Le suicide est une mort violente, un traumatisme, il n'y a pas de préparation possible contrairement à une maladie, il ne permet pas de se projeter dans l'arrivée de la mort : « on n'a le temps de rien », « on a pris perpette... »
- Chacun a son expérience unique et son rythme, on construit une nouvelle vie avec de nouvelles valeurs ; c'est un bâtiment entier qu'on construit pierre par pierre.
- On a le droit de vivre et d'en avoir envie, les difficultés et les souffrances sont nécessaires pour y arriver.

Il y a eu beaucoup d'autres choses évoquées en collectivité et dans les ateliers par petits groupes et que je ne mentionne pas dans ce résumé. Nous avons eu des échanges très riches en qualité et en émotion, une très belle rencontre dans un cadre magnifique propice au recueillement.

Encore un grand merci à Marie Claude et à toute l'équipe de JPV Isère. »

Hélène, de JPV Rhône

CALENDRIER

Le prochain week-end aura lieu **les 8 et 9 Novembre 2014 à Brives.**

Il y aura un autre week-end dans la région parisienne au **printemps 2015.**

Quelques réflexions porteuses de vie :

"Ce que les morts laissent aux vivants - si ces morts ont été non des semeurs de mort mais de vrais vivants - c'est certes un chagrin inconsolable, mais aussi un surcroît de devoir de vivre, d'accomplir la part de vie dont les morts ont dû, apparemment se séparer, mais qui reste intacte.

C'est la manière, pour les vivants, de remettre les morts dans la Voie de la Vie ; c'est la manière, pour eux, de ne pas succomber à la mort."

François Cheng, « L'éternité n'est pas de trop »

Du souvenir à la mémoire

Faire le deuil c'est en quelque sorte apprendre à passer du souvenir à la mémoire. Le souvenir enferme dans le passé et les regrets ; il ne tarde pas à prendre l'allure de regrets et les regrets ne tardent pas à avoir le goût du remords. La mémoire par contre projette dans l'avenir... Faire mémoire d'un jeune, c'est se remémorer tout ce qu'on a partagé de fort avec lui et ce partage continue de nous rendre fort aujourd'hui. Le souvenir est générateur de mélancolie. La mémoire est génératrice de dynamisme.

C'est ce passage du souvenir à la mémoire qu'il faut entreprendre si l'on veut peu à peu reprendre goût à la vie."

Jean-Marie Petitclerc

Comme les années passées, vous pouvez faire un don pour cette Postvention spécifique (organisation des week-ends pour la vie) en libellant un chèque à l'ordre de Jonathan Pierres Vivantes (61 rue de la Verrerie, 75004 Paris) et en précisant au dos du chèque : Postvention du suicide. Un reçu fiscal vous sera adressé.

Ces week-ends sont aussi ouverts aux personnes non adhérentes. Vous pouvez donc donner l'information autour de vous.

L'équipe de Postvention du suicide, de Jonathan Pierres Vivantes :

Jean-Michel Mercier

Catherine Bonifas

Elisabeth et Eric de Gentil-Baichis