

Postvention du suicide

Lettre d'information n°31 – Juin 2015

- ✓ **Week-end pour les parents, frères et sœurs endeuillés par suicide.**

Notre dernier week-end a eu lieu dans **la région parisienne**, à **Saint Prix**.

Il s'est déroulé les **13,14 et 15 mars 2015**.

Nous avons été accueillis au Centre Massabielle. Tout un étage de ce bâtiment nous était réservé et nous avons pu profiter du calme de ce lieu ainsi que du parc autour. Les bénévoles étaient au petit soin pour notre groupe, aussi bien pour les repas que pour tout ce dont nous avons besoin.

Lors de ce week-end nous avons accueilli 14 personnes (2 hommes / 12 femmes). Peu de personnes de la région parisienne finalement mais des parents venant d'Annecy, Grenoble, Rennes, Dijon, Paris Orléans, Chartres, Genève, Chaumont, Rouen.

Les intervenantes étaient Cécile Omnes, psychiatre à l'Hôpital Charcot de Plaisir et Françoise Blaise-Kopp, psychologue clinicienne à Lyon.

C'est un véritable souhait de notre part désormais de faire intervenir des professionnels différents à chaque week-end. Tout d'abord pour permettre aux parents qui font plusieurs week-ends d'avoir d'autres points de vue et d'autres apports, ensuite pour permettre aux professionnels de mieux connaître notre association et de pouvoir ainsi en parler autour d'eux. En tissant ainsi tout un réseau en France, nous pourrons toucher plus de parents et frères et sœurs endeuillés par suicide.

Ce fut une rencontre très riche et profonde dans les échanges. Une communion naturelle se tisse très vite au sein du groupe. Chacun dépose un peu son fardeau et fait part aussi de ses attentes. Dans le

respect de chacun et dans une écoute bienveillante, nous essayons tous ensemble d'avancer. L'objectif de ces week-ends est bien de retrouver de l'énergie et de la force pour poursuivre sa route. Bien sûr, on ne repart pas avec des réponses à toutes ses questions, le mystère de chacun de nos enfants reste un mystère. Mais on peut trouver dans les histoires de vie des autres, des raisons d'espérer et l'envie de vivre.

Notre week-end s'articule entre des temps en grand groupe, où nous partageons ce que nous avons vécu, avant de laisser la parole aux professionnels qui nous apportent leur expérience. Les intervenants sont à l'écoute de nos interrogations et tentent au mieux d'y répondre, notamment sur le processus de la crise suicidaire pour la psychiatre par exemple et sur l'aide que l'on peut donner à nos autres enfants pour la psychologue.

Pour nous détendre, Marie-Claude Desmoulins, qui nous a aidés pour l'organisation de ce week-end, nous a proposé une séance de Qi-Gong le dimanche matin. Les parents ont beaucoup apprécié cette initiation et ressenti l'importance de prendre soin de notre corps après un tel traumatisme.

Voici trois témoignages de parents suite au week-end :

Merci encore de tout cœur pour tout le mal que vous vous êtes donné tous les trois pour la réussite de ce week-end ! Vraiment, ce fut un moment privilégié d'échange et de découvertes, plein de bienveillance et de douceur, malgré les larmes...

J'ai été heureuse de retrouver Massabielle, lieu qu'il nous est plusieurs fois arrivé de fréquenter pour des retraites END. Et les intervenantes ont été parfaites, chacune dans son style: vraies, simples et n'oubliant pas une pointe d'humour de temps en temps, pour détendre l'atmosphère quand il le fallait... J'ai bien aimé aussi la séance d'initiation au Qi-Gong et le petit film du samedi soir.

Bref, nous repartons plus forts, pleins d'énergie pour faire face à l'avenir, et heureux de retrouver nos petits-enfants qui nous accaparent déjà beaucoup, pour notre plus grand bonheur! Bonne continuation et merci de nous donner l'exemple de la joie...

O.

Bonjour à tout le monde,

Merci mille fois à ceux et celles qui prennent la peine d'organiser des moments comme ce week-end dernier.

Ces instants de partage même s'ils sont douloureux restent néanmoins précieux et aidants pour continuer à vivre nos vies devenues invivables.

J'ai apprécié chacune des rencontres avec vous tous. Ce lien qui nous unit rend nos relations particulières et extrêmement fortes et riches.

Notre douleur nous aveugle, alors partager avec d'autres c'est découvrir d'autres façons d'aborder ce naufrage et pourquoi pas trouver quelques clés pour avancer un peu plus facilement.

Nous aimions tous éperdument nos enfants disparus mais l'inverse est vrai également. Je suis certaine que s'ils arrivent à nous voir de là où ils sont, ils doivent être profondément malheureux d'être responsables de notre état. Alors si nous pouvons trouver un peu de paix et de douceur c'est bien pour eux aussi.

Lors de ces rencontres on voit bien que certains semblent avoir trouvé une certaine sérénité avec le temps malgré tout. Je trouve que c'est très rassurant et encourageant. Comme le disait la psychologue, "en choisissant la vie" il y a une petite lumière au fond de ce tunnel de douleur. Alors encore un grand merci à ceux qui donnent de leur temps pour organiser ce genre de week-end et qui nous prennent par la main pour nous montrer que c'est possible.

Chacun de vous gardera une place particulière dans mes pensées, je me sens si proche de vous tous!

Nathalie

Un petit coucou pour vous remercier de ce très beau week-end.

Le cadre était super et l'organisation sans fausse note. C'est ma troisième rencontre et à chaque fois j'en reviens apaisée avec toujours quelque chose de nouveau dans mon chemin de deuil.

C'est vrai que la séparation du groupe le dimanche soir est difficile ! On est tellement bien ensemble dans cette chaleur humaine faite de compréhension, de tolérance, d'amour et d'espérance.

N'ayez pas de doute il faut reconduire ces week-ends.

Avec toute mon amitié

Catherine

NB : Très bon choix des intervenants

- ✓ **Notre prochain week-end aura lieu les 6,7 et 8 Novembre 2015 à Sanary dans le Var.**

Pour ceux et celles qui seraient intéressés, vous pouvez vous mettre en contact avec nous par mail à cette adresse : elisabeth2gentil@wanadoo.fr

- ✓ **Les journées de prévention du suicide**

Ces journées ont eu lieu comme tous les ans dans toute la France. C'était la 19^{ème} journée.

Le thème retenu cette année était " **Prévention du suicide : un monde connecté.**"

Voici un extrait du communiqué de presse :

"L'évolution des technologies de la communication offre quantité de moyens supplémentaires (courriel, forum, chat, SMS, discussion en direct par vidéo interposée, applications mobiles...) dont les personnes se saisissent différemment selon leur lieu de vie, leur façon d'être dans leurs relations avec les autres et l'intensité de leur crise. Aucun moyen de communication n'est préférable à un autre.

Rencontres, entretiens en face à face, téléphonie sociale, réseaux sociaux, forums (avec modérateur), échanges de courriels, téléconsultations, usage des smartphones, des tablettes ou autres objets connectés permettant de mieux communiquer avec un professionnel de santé. Tous ces nouveaux modes de transmission peuvent utilement enrichir notre connexion, notre proximité aux personnes en détresse. Ils sont aujourd'hui incontournables et demandent à être encore développés pour mieux agir en matière de prévention."

Avec le nouveau site de Jonathan Pierres Vivantes, nous nous rendons compte de l'importance des nouveaux moyens de communication d'aujourd'hui. Pour rejoindre les parents, frères et sœurs en détresse, notre nouveau site va dans le sens de l'adaptation au monde tel qu'il est. À nous de nous adapter à ces nouveaux outils pour rejoindre l'autre.

✓ **Rencontre avec les psychiatres et les soignants des Yvelines.**

Le 29 janvier 2015, nous avons été conviés par la psychiatre Cécile Omnes, chef de service du pôle psychiatrique de l'hôpital Charcot de Plaisir, à une table ronde sur le thème :

« Les familles endeuillées par suicide : Quelles recommandations pour les soignants en psychiatrie ? »

Il y a eu trois intervenants :

Le Docteur **Marc FILLATRE**, Psychiatre, Clinique Psychiatrique Universitaire, Tours, Vice-Président de l'UNPS qui est intervenu sur le thème :

" Le deuil par suicide : recommandations pour les psy suite aux travaux de l'UNPS "

Le Docteur **Laure Zeltner**, psychiatre au SAMU des Yvelines, qui est intervenue sur le thème : **" Le deuil par suicide : ce que le SAMU a à dire aux psy "**

Et enfin nous-mêmes, **Elisabeth et Eric de Gentil-Baichis**, invités en tant que parents de Jonathan Pierres Vivantes et suite à notre livre "La vie quand même- Survivre et renaître après la mort de son enfant."

Nous sommes intervenus sur le thème : "**Le deuil par suicide : la parole des familles pour les psy**"

Cette journée s'est terminée par un échange avec les psychiatres et les soignants.

Ce fut une rencontre très riche avec une écoute bienveillante vis-à-vis de nous parents.

Cela démontre une véritable envie des psychiatres de travailler avec les familles. Bien sûr, tous les psychiatres n'ont pas cette démarche, mais sachons reconnaître ceux qui ont envie de travailler main dans la main avec les associations et les parents.

Nous avons pu dire comment nous avons perçu l'arrivée du SAMU suite au suicide de notre enfant, les mots qui apaisent et ceux qui peuvent choquer. Nous avons parlé également de l'aide que nous attendons des psychiatres après le suicide de notre jeune. Une aide dans l'urgence au tout début, puis une aide dans le temps.

Nous avons vraiment eu l'impression d'avoir été entendus et les retours ont été très positifs.

Partages...

"Je veux m'en aller là où j'étais avant, mais je ne sais pas où c'est et j'entends en moi cette voix implacable qui me dit que cet endroit-là n'existe plus. Je dois rester où je suis, il n'y a nulle part où aller, je dois vivre ici, et faire connaissance de cette personne qui sera moi, un jour, un moi nouveau que je n'aurai jamais voulu être, qu'il va falloir découvrir et adopter, auquel il va falloir se fondre.

Faire son deuil c'est consommateur de temps, d'intelligence, d'égards et d'amour. On croit d'abord qu'il faut faire le deuil des lieux qui furent détruits, des gens qui nous furent arrachés, et puis c'est de soi qu'un jour on découvre qu'il faut faire le deuil, ce soi intact auquel il faut renoncer.

Faire son deuil, c'est consentir à devenir quelqu'un d'autre. Le contraire de l'évacuation, l'intégration. Avec votre permission, ça sera long."

Geneviève Jurgensen

"Ceux qui nous manquent remplissent le vide de leur absence par une présence silencieuse et tendre. Toujours disponibles, ils sont auprès de nous, derrière nos paupières closes, dans les moments de doute ou de peur, dans les joies profondes. Dans la douleur de les avoir perdus, il y avait cette impuissance à les retenir, à les aider, à les accompagner. Dans le chagrin de leur absence, on a le sentiment d'être guidés par eux, de leur conférer un rôle qu'ils n'ont ainsi jamais perdu. En fermant les yeux, ils nous laissent leur regard, à la façon d'une boussole. Peut-être ont-ils besoin eux aussi de nos pensées, de nos lumières, pour éclairer leur route ? Le chagrin n'est que le revers de l'amour. Mais c'est encore de l'amour. Qu'il serait « triste de n'être plus triste sans eux... ».

Au Panthéon de nos cœurs, nos absents ont toujours raison. Si l'on devait faire le portrait du bonheur, il aurait parfois le visage du chagrin, et la quiétude bienveillante de ceux qui nous ont quittés mais qui veillent sur nous tendrement. C'est une image apaisante pour s'endormir, pour s'orienter, ou se perdre dans leur sourire. Il y a un peu d'infini dans cet

amour-là. Ceux qui nous manquent semblent si sereins, si proches, comme en apesanteur... Est-ce qu'ils trouvent en nous leur chemin vers ailleurs ? Alors les vivants deviendraient la maison de ceux qu'ils ont aimés. Et si un jour ils n'existent plus pour personne, auront-ils vraiment disparus ? Se sentir aimé de son vivant, c'est savoir qu'il existe quelque part un après, un moyen de poursuivre la route ensemble. L'absence n'est pas qu'un vide. C'est aussi de l'amour qui nous accompagne. Servir encore, être utile à quelqu'un... Un beau destin pour nos absents..."

Yves Duteil

Article dans la revue Panorama

Ces week-ends de postvention du suicide sont ouverts aux personnes non adhérentes à Jonathan Pierres Vivantes. Ce peut être aussi une porte d'entrée pour connaître notre association et en faire partie ensuite. N'hésitez donc pas à en parler autour de vous.

Comme les années passées, vous pouvez faire un don pour cette postvention spécifique, en libellant votre chèque à l'ordre de Jonathan Pierres Vivantes. Merci de préciser au dos du chèque : Postvention du suicide. Un reçu fiscal vous sera adressé.

Vous pouvez envoyer votre don à cette adresse :

Association Jonathan Pierres Vivantes
61 rue de la Verrerie
75004 Paris

**L'équipe de postvention du suicide de Jonathan Pierres Vivantes
Elisabeth et Eric de Gentil-Baichis**

Pour nous joindre : elisabeth2gentil@wanadoo.fr