

Postvention du suicide

Lettre d'information n°32 – Mars 2015

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

Notre dernier week-end a eu lieu à Sanary dans le Var.

Il s'est déroulé les 7, 8 et 9 Novembre 2015.

Nous avons été accueillis au Centre Azur tout près de la mer.

Lors de ce week-end nous avons accueilli 24 personnes et nous étions donc une trentaine avec les animateurs et les professionnels. À noter que nous avons quasi atteint la parité avec 16 femmes et 12 hommes.

Nous avons eu aussi le plaisir d'accueillir trois frères et sœurs.

Les personnes venaient pour moitié de la région du Var et pour moitié de toute la France et même de Belgique.

Les intervenants étaient Julien TESTART, psychiatre dans un hôpital de Marseille et Florence BATAILLE, psychologue de Marseille.

Ce fut comme d'habitude un week-end très fort en partage. La présence des frères et sœurs a été très importante pour le groupe. Ils nous ont exprimé leurs ressentis et leur façon à eux de cheminer.

Chaque personne a pu exprimer ce qu'elle traverse, là où elle en est.

Julien Testart et Florence Bataille ont essayé de répondre au mieux aux questions et aux attentes. Ils se sont vraiment mis à disposition du groupe, écoutant les uns les autres, en montrant beaucoup d'empathie et de compréhension. Nous les remercions chaleureusement au nom du groupe.

Nous demandons toujours aux personnes présentes au début du week-end quelles sont leurs attentes, afin que les professionnels puissent s'adapter et trouver les mots pour répondre de la façon la plus juste.

Voici quelques attentes des parents par exemple :

- Trouver de la motivation pour continuer.
- Rencontrer des gens qui ont vécu la même chose.
- Avancer, apporter des réponses, peut-être grâce au psychiatre.
- Peut-on espérer voir la lumière ? Je viens ici pour le voir chez les autres.
- Pour le psychiatre : pourquoi un jeune passe à l'acte et un autre pas alors qu'il vit les mêmes difficultés ?
- Comment un jeune arrive à ne plus voir plus l'amour des autres ?

- Retrouver l'estime de soi.
- Comment aller mieux ?
- Comment préserver ceux qui restent ?
- Faut-il en parler ?
- Que faut-il surveiller chez ses autres enfants ?
- Comment aider son conjoint ?
- J'attends d'être apaisée.
- Qu'est-ce que le raptus suicidaire ?
- Est-ce que le suicide est héréditaire ?

Le samedi en fin de journée, une professeure de Yoga de Marseille, est venue spécialement pour nous. Bénévolement, elle a offert à tous ceux qui le souhaitaient une heure de détente et de bien-être. Ce fut très apprécié et nous la remercions encore.

Le samedi soir, Paul nous avait préparé un montage photo sur le Mont Saint Michel et quelques personnes du groupe nous ont lu des poèmes de leur composition.

Le dimanche après avoir passé la matinée à parler du temps de la reconstruction, nous avons été faire une belle promenade au bord de la mer sous un beau soleil. Un temps de détente qui permet des temps d'échanges plus personnels.

Pour terminer le week-end, nous demandons à chacun de nous dire avec quoi il repart, comment il se sent.

Voici quelques ressentis :

- J'ai eu l'impression d'être dans un climat de confiance.
- Avec l'espoir de pouvoir s'en sortir un jour par les différents témoignages.
- Avec du vrai, parole libérée.
- Cela aide à grandir.
- Un grand pas sur le chemin.
- Authenticité.
- Un phare.
- Un peu apaisée. Beaucoup d'échanges et de gentillesse. Beaucoup de chaleur.

- Je me suis senti très à l'aise. Par l'accueil, la gentillesse. Aller de l'avant, avancer. Partager ce qui nous rassemble.
- Richesse des témoignages.
- On repart plus léger face à certaines inquiétudes.
- Une pierre de plus à l'édifice de ma reconstruction.
- On n'est pas seuls dans cette galère.
- Communion, bienveillance.
- Je repars avec une mine de choses, beaucoup de choses à repenser.
- Je ne suis pas tout seul.
- Grande famille.
- Consenti à ne pas tout comprendre.
- Touché par chacun.
- Je me sens mieux, on a tous avancé.
- On s'inscrit dans un cheminement.
- Accepter de faire sa route.
- Riche en échange et en émotion.
- Soutenu et compris.
- Extraordinaire de se livrer ainsi en 48 h, peut-être qu'on ne se verra plus et c'est pour ça qu'on s'est livré ainsi.

Nous remercions Paul Delimard et Jacqueline Montel de nous avoir aidés à accompagner le groupe tout au long du week-end.

Nous remercions Christian et Martine Vaillant, de l'antenne du Var de nous avoir accueilli dans leur région.

Voici des témoignages de parents et de frères et sœurs suite au week-end :

Des parents...

Un grand merci à toutes et à tous, je suis maintenant plus serein et avec l'espoir d'une vie plus paisible.

Notre deuil, récent pour la plupart fait de nous des convalescents qui avons bien besoin de reprendre des forces.

Et pour ma part, cette ambiance calme, organisée, le cadre, les bons repas, tout cela "servi " avec beaucoup d'amour m'ont fait un bien fou.

Non, il ne faut pas désespérer car il reste encore de belles choses à vivre !

Quelle bouffée d'espoir que d'avoir pu partager tant avec vous tous ce week-end

Merci

C'est vrai ce WE a été chargé d'émotion, on a pleuré, on a ri, on a échangé, on a parlé de notre histoire, on a écouté, on s'est senti écouté et compris et on est reparti avec l'espoir de revoir un peu de lumière au bout du tunnel.

Merci de tout cœur à vous tous.

J'ai l'impression d'avoir franchi une nouvelle marche pour gravir cette immense montagne.

Tous ces témoignages constitueront autant de phares dans la nuit pour nous guider dans notre quête du rivage de l'apaisement.

Des frères et sœurs...

Chers tous et toutes,

Une journée seulement auprès de vous tous m'a énormément apporté. La sincérité, la chaleur humaine et ce besoin de partage profond donnent confiance pour avancer malgré les drames traversés par chacun d'entre nous.

La décision de participer à ce week-end n'a pas été si simple à prendre pour moi. J'appréhendais ce face à face avec mes propres émotions, bien trop souvent enfouies, et avec la douleur de parents ayant perdu un enfant, me renvoyant la douleur de mes propres parents.

Je me suis sentie accueillie, comprise, avec une qualité d'écoute rare et précieuse.

Je tenais à vous en remercier et vous dire que ce sera un plaisir si nos chemins se croisent à nouveau. Plusieurs d'entre vous m'ont dit qu'ils auraient souhaité que leurs enfants aussi participent à ce type de rencontre. Dites-leur de ma part que le premier pas est le plus difficile, mais qu'on en ressort grandi et confiant, avec des pistes pour se reconstruire.

Je tenais aussi à vous dire à quel point vous m'avez tous touchée et impressionnée par tant de courage et de volonté d'aller de l'avant.

Je vous porte dans mon cœur et vous envoie toute mon amitié

Laure, sœur de Gaëtan

Je suis venue à Sanary avec beaucoup d'appréhension. Je ne savais pas à quoi m'attendre.

On arrive tous avec cette même douleur, cette même peine, cette même incompréhension et ces mêmes pourquoi ?

J'ai été bouleversée. Que d'émotions, de tristesse lorsque chacun a raconté son histoire. Il n'y a finalement pas d'histoire pire ou moins pire que la nôtre. C'est inhumain de vivre avec une telle douleur, une telle souffrance si palpable, si lourde.

Une vie ne suffira peut-être pas pour panser cette blessure du cœur et de l'âme. Sauf peut-être les mots... Sortir ce qu'il y a de plus profond en nous.

C'est extrêmement difficile. Que de larmes versées, que de sanglots arrachés ! Pourtant on parvient à se livrer, la parole se libère. On se sent libre de s'exprimer, de dire des choses difficiles que peut-être on n'aurait jamais pu dire. On se comprend et on se sent compris, pas besoin de se justifier. On parle le même langage.

On entre dans la vie de ces personnes, qui ne seront plus jamais des étrangers. Jamais je n'oublierai leur visage, leur histoire, leur désespoir, leur enfant.

Pouvoir parler aussi de son deuil, donner de l'espoir ; Dire à ceux qui viennent de vivre ce drame qu'un jour leur vie sera un peu plus apaisée, un peu plus douce. Cela peut leur sembler impossible mais le temps fait son œuvre.

Il faut aussi souligner la présence de professionnels qui ne nous jugent pas et qui nous donnent des explications, des raisons, des petites lumières. J'ai, je crois, accepté de ne pas tout comprendre et que ces interminables questions resteront certainement sans réponse.

J'ai eu ainsi la chance de partager ces deux jours avec ma maman, de comprendre où elle en est par rapport à la mort de mon frère. Le chemin qu'elle a fait et celui qui lui reste encore à faire. Mais lui dire aussi que je suis fière d'elle, que je suis là, auprès d'elle...

Témoigner aussi en tant que sœur, c'est vous dire que nous sommes aussi vos enfants, ceux qui restent comme je dis, que nous sommes là auprès de vous, avec vous, qu'on aimerait tellement prendre votre désespoir et votre chagrin mais que nous aussi nous avons nos maux à soigner. Que malgré votre détresse nous avons désespérément besoin de vous. Comme quand on était petit qu'on tombait qu'on avait mal à en pleurer et que vous nous tendiez la main pour nous aider à nous relever. Main dans la main.

Audrey, sœur jumelle de Grégory

C'est ma mère qui m'a parlé de JPV et lorsqu' elle m'a demandé si je désirais l'accompagner, j'ai tout de suite accepté.

Comme beaucoup d' entre vous, c'est avec un peu d'appréhension que je suis venu d' autant que je ne connaissais personne...Déboussolé! Je me suis perdu pour vous trouver! Et à la fin du week-end j'étais éperdu de reconnaissance devant tous nos échanges!

Parler de sa propre histoire et d'un vécu si douloureux au sein d'un groupe n'était pas chose aisée...

Pourtant, j'ai été surpris par la relation de confiance qui s'est instaurée entre nous, tous ces moments de partage, d'échanges (parfois de larmes) et le récit de toutes nos histoires.

Comme le dit Audrey nous parlons le même langage...C'est aussi ce qui nous unit.

Nous avons pu libérer nos émotions par la parole pour trouver une écoute attentive et une aide pour continuer notre chemin de reconstruction.

J'ai lu dans un texte que la perte d'un être cher, c'est un peu comme une porte qui claque...

c' est insupportable...c' est violent...Parfois on ne voudrait pas entendre... certaines choses...

Comme lorsque ma mère a appris au téléphone le décès de mon frère. Depuis son acuité auditive s'est fortement dégradée...

Ce samedi matin, lorsque j'ai poussé la porte pour faire votre connaissance, j'ai trouvé beaucoup d'Amour et de fraternité....Comme un passage s'ouvrant vers un horizon plus serein...

A la suite du week-end, je me suis senti plus apaisé.

Il faudra certainement que j'accepte de ne pas comprendre ce qui s'est passé...Car je n'aurai peut-être jamais de réponses à mes questions...

Je terminerai par la découverte de ce poème de Paul Eluard que je vous fais partager.
J'étais en train de le recopier lorsque mon stylo s'est éteint après le 1er vers...
Vous êtes la lumière qui nous apporte une vision plus apaisée et la main ouverte qui nous accompagne sur le chemin de la reconstruction...
Gardons toujours une lueur d'espoir...
Une pensée affectueuse pour chacun et chacune d'entre vous.

Didier (frère de Lionel)

✓ Les journées de prévention du suicide

Ces journées ont eu lieu comme tous les ans dans toute la France au mois de février. Cette année c'est la 20^{ème} journée organisée.

Le thème retenu cette année est "**La prévention à l'épreuve du suicide**"

"La prévention du suicide donne aujourd'hui un certain nombre de résultats. Cependant, il n'y a pas de recettes miracles. Être confronté à une situation de suicide est toujours une épreuve complexe. Elle doit être partagée entre familles, bénévoles, professionnels de santé, chercheurs et Institution. Elle pose des questions auxquelles l'individu ne peut répondre seul, il convient donc de construire des espaces de réflexion communs entre tous les acteurs.

Pour éclairer les orientations débattues, entre les associations présentes, nous retenons trois domaines de réflexion :

- un niveau philosophique, dans la suite des thèmes déjà abordés lors des journées précédentes et dans le sens des réflexions actuelles, dispositions légales en France, expériences en Belgique et Suisse....
- un niveau de Santé Publique, avec les démarches actuelles de prévention, interrogées par le thème spécifique du suicide et les stratégies des associations.
- un niveau expérientiel, avec l'apport des associations, suivant une typologie d'interventions, en référence à la séance de travail à l'Observatoire National du suicide en avril 2015.

Poèmes écrit par un papa présent au week-end à Sanary

MA P'TIT' LUCIOLE

Le dire avec des mots, souffrir avec mes maux,
Quand je veille dans ta nuit, quand la peine m'envahit,
Je reste avec mes maux, et, pleure avec les mots
D'un flot qui m'envahit le reste de ma nuit.

Des images se bousculent dans ma tête cabossée,
Les ombres défilent, sous mes larmes qui, parfois
Inondent mes angoisses et rongent mes pensées.
Rien ne sera trop haut pour m'approcher de toi.

Tu chemines avec moi, tout me ramène à toi
Pendant la journée, dans ma peine ravivée,
Je dois penser à moi, et je chemine avec toi
Dans ma peine apaisée, un temps de ma journée.

Seul dans mon abandon, je cherche mon destin
Fait d'ombres libérées, de larmes qui persistent,
Elles pansent mes plaies, elles éclairent le chemin
Qui me ramène vers toi. Dans mon cœur tu existes,

Je ne vis pas sans toi, tu restes au fond de moi
Tu envahis ma vie, je suis dans le défi,
Je me place près de toi, accueille moi avec toi
Tu deviens mon défit, un' p'tit luciole en vie.

D. Bernier le 12/11/2015

MON SENTIER DE PIERRES VIVANTES

Les pierres vivantes n'amassent la mousse,
Chacune est mille fois cognée, choquée, lissée
Dans un infini combat, où tout éclabousse,
Comme le flot de mes errances fracassées.

Je vous regarde dans cette foule de galets,
Différentes, uniques, et pourtant si semblables
Dans vos chocs, dans ces tourbillons déchainés,
Pareils à mes souffrances aux larmes intarissables.

Vos amas de galets unissent votre existence,
Votre soutien mutuel dessine votre beauté
Dans ce lit pavé, jonché de bienveillance,
Où je puise ma résilience, ma volonté.

Vous offrez à mes pieds quelques pas fondateurs
Sur ce chemin fragile, sur ce sentier sensible,
Vous éveillez tout mon corps tordu de douleurs
A ma petite lueur encor' trop peu visible.

Vous épousez mes pas faiblis par les épreuves
De ma vie chaotique, et, vous dressez un gué
Au milieu du torrent agité, ou se meuvent
Les pierres et les pieds unis pour mon projet.

J'avance dans votr' eau glacée au gré des morsures
Triomphant de mes avancées ruisselantes,
Puis, je me laisse délivrer de mes brûlures,
Je resterai sur mon sentier de pierres vivantes.

Le 11 avril 2015 D Bernier

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
Adresse du site: www.anjpv.org
Tel: 01.42.96.36.51

L'équipe de postvention du suicide de Jonathan Pierres Vivantes
Elisabeth et Eric de Gentil-Baichis
Adresse mail: jonathanpostvention@orange.fr