



21^{ème} Journée Nationale de Prévention du Suicide Occitanie

Jeudi 2 février 2017 dans la Salle d'Assemblée de l'Hôtel de Région à Toulouse

« Relier, communiquer, prendre soin ».

*Cette journée est organisée par l'association **PSMP**, Prévention du Suicide en Midi-Pyrénées, qui rassemble 6 associations : ARPADÉ, ASP Deuil, La Porte Ouverte, Recherche et Rencontres, SOS Amitié et l'UNAFAM. Ces associations sont engagées et mobilisées autour d'un objectif commun : la prévention du suicide déclinée sous diverses formes d'action (écoute, information, accompagnement individuel ou groupal, formation, intervention en postvention).*

Le passage à l'acte suicidaire traduit une souffrance psychique profonde qui ne peut se dire ou se faire entendre, une tentative de marquer sa singularité en effaçant son existence, un appel à l'aide souvent désespéré et mutique, violent et effrayant, qui nous interpelle directement dans nos valeurs, nos croyances, nos convictions, nos affects et nos limites.

Pour cette 21^{ème} JNPS, un public de près de 300 personnes s'est déplacé, composé de professionnels, de bénévoles, d'étudiants et de grand public.

Les associations organisatrices et les organismes participants ont accueilli ce public sur leurs stands d'information.

En réponse aux 800 suicides par an en Occitanie, les intervenants, venus de différents départements de l'est et de l'ouest de la région, ont témoigné de leur expérience de terrain.

Des 3 tables rondes proposées, émergent quelques phrases-clefs :

- « **Une rencontre – Des histoires singulières** ». *Cette personne suicidaire, suicidante, qui est-elle ? Quelle est sa souffrance ? Quelles sont ses fragilités ? Comment son passage à l'acte s'inscrit-il dans son histoire ? Quel est son environnement ? Comment son suicide ou sa tentative me touchent-ils en tant qu'aidant, en tant que soignant ?*
- « **Un suicide réactive tous les deuils de toute une vie** ». *Comment être en capacité d'accueillir et d'entendre ce qui se dit, ou ne peut se dire, sans être envahis par nos propres émotions et sans les renier ?*
- « **Sortir des griffes du silence et de l'isolement. L'ennemi, c'est le silence** ». *Comment aider cette personne en souffrance à parler, à nommer ce qu'elle vit ? Comment l'aider à se relier aux autres, au monde dont elle se coupe ? Comment nous relier nous-mêmes les uns aux autres pour sortir de notre propre sentiment d'impuissance, sans sombrer pour autant dans la toute-puissance ?*
Prendre soin de l'autre qui souffre, prendre soin de soi en tant que professionnel, prendre soin des institutions qui nous encadrent et nous protègent.
- « **Santé mentale des adolescents en France : les ados vont bien majoritairement** ». *Mais 2 % des collégiens sont en situation de mal-être et très vulnérables. Les filles, surtout, présentent*

une symptomatologie dépressive en fin de collège. Echec scolaire, symptômes somatiques... Comment accompagner les processus d'identification positive, la maturation personnelle, les passages d'une étape de croissance à l'autre ? Comment aider chacun à trouver sa place dans le collectif, dans le « vivre ensemble » ? Comment favoriser les processus d'apprentissage, développer et valoriser les compétences personnelles et collectives ?

- *« **Je n'ai pas le temps** ». La tentative de suicide mobilise beaucoup les familles et les professionnels. Faut-il attendre le passage à l'acte pour sortir de l'inertie ou de l'hyperactivité qui rendent aveugle et sourd ? Comment prendre le temps de se parler, le temps de s'écouter, le temps de penser, le temps de chercher, le temps de (re)construire ensemble, avant de regretter de ne pas l'avoir pris ?*

- *Entreprises en faillite : « **Se remettre sur pieds, avant de se remettre en marche. Trouver l'élan pour rebondir et s'investir dans un nouveau projet** ». Comment transformer l'échec professionnel et personnel de l'entrepreneur, l'échec transgénérationnel de l'exploitant agricole, en étape d'évolution ? Comment retrouver capacité et dignité pour se sentir exister quand on a tout perdu ? Comment instaurer un autre rapport au travail ? Comment transformer le sentiment de solitude et d'impuissance en désir, en élan collectif, en action solidaire, en réalisation créative ? Ceci est l'histoire de toutes les associations, des grandes entreprises humanitaires et ... des JNPS !*

- *« **A qui la faute ?** ». Le suicide est multifactoriel. Rechercher la cause qui justifie ou le coupable à incriminer présente peu d'intérêt. Il s'agit plutôt de comprendre où sont les besoins de la personne, quelles sont ses ressources et ses possibilités de transformation, quelles sont les possibilités de résolution de la situation réelle ?*

- *« **On ne peut pas tout faire tout seul** ». A chacun son métier et ses compétences : apprendre à travailler ensemble, en complémentarité, en relais, en réseau. Chacun, de sa place, peut quelque chose : veiller, détecter, orienter, écouter, conseiller, aider ou soigner. La sentinelle veille, détecte et alerte : c'est une fonction citoyenne qui nous incombe à tous. Le proche aime et soutient. Le reste est affaire des professionnels.*

- *« **Etre fort, c'est savoir reconnaître ses faiblesses et les assumer** ». Comment lâcher la toute-puissance, l'excellence, la performance, l'image idéale, pour simplement être soi, dans le respect de soi-même et de l'autre, dans l'acceptation des limites de chacun ? Comment dépasser le sentiment de culpabilité, être responsable de soi et aider l'autre à devenir responsable de lui-même ? Comment développer des réseaux de solidarité ?*

- *« **Changer son regard** ». Comment transformer les représentations que nous avons les uns des autres ? Comment dé-stigmatiser celui qui souffre, qui échoue, qui nous effraie, si bien que nous ne percevons plus le gisement de ses ressources sous-terraines ? Comment désacraliser les institutions, certes parfois écrasantes et inhumaines, mais qui sont tout de même incarnées par des personnes vivantes ? Comment désacraliser le chef ou le héros qui impressionnent ou qui révoltent, alors qu'ils recèlent sous leur uniforme une sensibilité, des failles et des faiblesses semblables aux nôtres ? Comment retrouver la dimension humaine et vivante des relations ? S'intéresser à la personne derrière l'image...*

*Beaucoup de questions avec lesquelles nous repartons ..., mais qui vont guider nos chemins. Nous y retrouvons les 3 verbes du thème de la journée : relier, communiquer, prendre soin. Tout un programme...à notre portée.
Bonne continuation à chacun et rendez-vous l'année prochaine !*

Synthèse de Geneviève ROCQUES-DARROY, Vice-Présidente PSMP