

# Collectif ensemble prévenons le suicide Ille-et-Vilaine

Novembre 2009 - n°7

Zoom sur action

De 1996 à 2000, le Coeps 35 a mis en œuvre des soirées débats puis des théâtres forum en s'appuyant sur la parole des personnes concernées. En 2000, fort de ces expériences, le collectif a créé une méthode originale, inscrite dans le Programme régional de santé "Réduire le suicide en Bretagne" 2004-2008 : la Rencontre-citoyenne "D'une parole taboue au débat public".

Cette démarche permet de proposer une rencontre publique organisée en trois temps.

- **Une table ronde de porte-parole** : des personnes concernées et s'investissant sur trois temps de préparation avant la rencontre sont recrutées sur le territoire où se déroule la rencontre. Au cours de la préparation, elles partent de leur vécu pour élaborer ensemble ce qu'elles veulent rapporter au public de leur questionnement, expérience...

- **Une table ronde de consultants** : des professionnels et militants associatifs, repérés localement, viennent réagir à la première table ronde.

Ces deux tables rondes sont, chacune, suivies d'échanges avec le public.

1<sup>ère</sup> JOURNÉE NATIONALE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE


**Rencontre Citoyenne**  
**Ensemble**  
**Prévenons le Suicide**

**Samedi 28 Mars 2009**

14h30 **Centre social Carrefour 18**  
7 rue d'Espagne  
**RENNES**

Entrée Libre

Renseignements : CoEPS 35  
02 99 67 88 06 - 06 26 78 68 24  
col.preventionsuicide35@laposte.net



- Enfin, un "pot convivial" permet à tous les présents d'échanger avec les intervenants et les personnes du collectif, de manière informelle.

Cette démarche participative s'appuie sur des convictions et des valeurs partagées : considérer la parole des personnes concernées comme ayant une valeur, considérer que chacun a la capacité à porter sa parole devant les autres, si les conditions sont réunies (respect inconditionnel, écoute sans jugement...).

Les attentes, peu exprimées au démarrage, se révèlent souvent au cours de l'action. Certaines reviennent régulièrement : croiser les expériences et les regards, écouter et entendre des témoignages citoyens, faire passer des

messages et parler de sujets occultés, mieux comprendre, être ou se sentir moins seul...

19 rencontres citoyennes ont été organisées en Ille-et-Vilaine. Leur impact, tel qu'il est décrit par les participants, a souvent surpris les organisateurs : sentiment d'apaisement, de libération. Entendre les autres permet de se sentir moins seul ou de mieux comprendre, de pouvoir prendre du recul ou une prise de conscience. Le fait d'évoquer sa participation, à son entourage, peut aussi modifier le regard des autres ou leurs comportements.

Cette méthode ne préconise pas de solutions mais invite à chercher ensemble, par la parole échangée, un petit bout d'explication, parfois déterminant pour sortir de la spirale suicidaire ou faire évoluer ses pratiques professionnelles. Il s'agit effectivement d'une action qui s'inscrit souvent dans un processus personnel.

## Le suicide : oser en parler pour faire tomber le tabou et le non-dit

Le suicide est rarement un geste impulsif mais plutôt l'aboutissement d'un processus évoluant depuis plusieurs semaines. Nous pouvons parler de crise suicidaire.

Les événements qui déclenchent ce processus suicidaire sont souvent les derniers éléments d'une succession de pertes affectives qui ont rendu la personne plus vulnérable, plus fragile et démunie face aux échecs qui se produisent.

Le geste suicidaire est le résultat d'un processus de fragilisation qui va aboutir à une désorganisation.

Les capacités d'adaptation de la personne sont débordées.

L'intervention de crise sera importante et nécessaire : elle devra être active et interventionniste.

Il est nécessaire d'établir une relation de confiance et de favoriser la parole.

Plus la personne est proche du passage à l'acte, plus elle est prête à parler de façon explicite.

La parole permettra de faire baisser les tensions et les angoisses et sera apaisante.

Elle permettra de briser l'isolement dans lequel se trouve la personne, de soutenir les proches et de mettre en place des structures de protection auprès de la personne.

La personne suicidaire n'est pas une personne qui veut mourir mais une personne qui n'arrive plus à vivre avec sa souffrance.

Parler du suicide, c'est parler de cette souffrance,

en France, y mettre des mots qui peuvent soulager, c'est partager et ne plus se sentir seul :

- avoir une oreille attentive qui peut entendre la gravité des pensées les plus noires,

- entendre que la souffrance est telle qu'aucune solution ne semble envisageable pour diminuer cette douleur et de n'avoir aucun autre choix que de mettre fin à ses jours, mais c'est un non choix.

et en parler était tabou, non-dit ; tabou et non-dit qui ont joué comme des secrets dans les familles, dans les institutions et qui malheureusement ont pu entraîner les mécanismes de répétitions.

Tabou et non-dit que nous devons briser par la parole. La parole n'est pas dangereuse. Au contraire, elle permettra d'abaisser les tensions et de rompre l'isolement.

Il n'y a pas de risque à parler du suicide avec une personne en souffrance. Au contraire, elle sera soulagée d'être écoutée et comprise et pourra enfin se confier. L'important est d'établir une relation de confiance afin de briser l'isolement et d'envisager d'autres solutions.

Parler du suicide, c'est avant tout ouvrir la porte à un dialogue, écouter la souffrance de l'autre et en accepter l'existence.



Trop souvent les personnes sont isolées, coupées de leurs émotions et rationalisent leur décision ou, au contraire, sont très émotives, agitées ou troublées.

Dans ce contexte, tous signes, toutes paroles, sont à prendre au sérieux. Il faudra décoder la demande d'aide, déculpabiliser le mal-être ; mais, il faudra aussi verbaliser le fait qu'il n'y a pas de honte à aller mal ni à accepter de l'aide.

Trop souvent, le suicide a été caché

Christophe TOBIE,  
Cadre de santé  
et Docteur Annie ESSADEK,  
Psychiatre praticien hospitalier,  
Etablissement Public  
de Santé Mentale (EPSM),  
Saint-Avé, Morbihan.

## Trois acteurs de terrain, professionnels ou bénévoles, apportent leur point de vue sur les dynamiques de réseau

**Q1 : En quoi une dynamique de réseau contribue-t-elle à la prévention du suicide ?**

**Yolande Jagot**, conseillère principale d'éducation au lycée de l'Elorn de Landerneau

*Les personnels de l'Education Nationale doivent répondre à des demandes nouvelles de la part des élèves et de leurs familles. L'élève doit être appréhendé dans toute sa complexité.*

*Lorsqu'en 2000, un réseau local de prévention du suicide des jeunes s'est constitué à Landerneau, j'ai pensé qu'il pouvait être une opportunité de mise en commun de plusieurs "savoir-faire" pour lutter contre le mal-être de nos adolescents.*

**Patricia Garandel**, cadre infirmier au Centre Médico-Psychologique de Gourin.

*Cette dynamique permet de se connaître, de rencontrer les différents partenaires. Elle permet également de mieux comprendre et mieux appréhender la problématique. Nous pouvons mettre en commun, analyser nos pratiques pour avoir une connaissance commune. C'est une force de coordination, un outil de recherche et d'homogénéité. Ces interactions sont source d'informations et dans l'avenir, source de décisions. Enfin, la fluidité des échanges crée des liens, évite l'enfermement et permet d'associer nos compétences.*

**Sylvie Galardon**, coordinatrice du COEPS 35.

*La prévention du suicide consistant à retisser du lien en s'appuyant sur des formes de solidarités, on comprend l'impossibilité*

*de travailler en solitaire. Le partage de points de vue et d'expériences divers et différents, les compétences et modes d'intervention variés se complètent et s'enrichissent.*



**Q2 : Comment contribuez-vous à cette dynamique ?**

**Y.J.** *Au lycée de l'Elorn, une infirmière, un assistant social et moi-même, Cpe, participons au travail du réseau, à travers des réunions de réflexion et d'échange. Nous avons collaboré à la constitution de deux guides locaux, un pour les professionnels et un pour les parents. Nous avons participé à l'organisation de conférences pour l'entourage des adolescents. Nous avons aussi mené en 2009 l'animation de "la santé en images" à destination de 200 élèves du lycée.*

**P.G.** *Je contribue de différentes façons et tout d'abord par ma présence aux réunions organisées par le coordonnateur de la Mutualité. J'associe des partenaires issus de mon milieu de travail et connus par mon réseau professionnel. Puis, je transmets à mes responsables hiérarchiques le travail et le compte rendu de nos réunions de réseau. Ensuite, j'accepte d'être co-animatrice lors de rencontres avec le public au travers de conférences. Enfin, j'ai suivi une formation sur ce thème.*

**S.G.** *L'apport d'un contrepoint bénévole et associatif se traduit par une vigilance quant à la place accordée aux personnes concernées et à l'écoute respectueuse qui leur est dédiée. S'ajoute à cela une plus grande liberté et indépendance de points de vue par rapport aux institutions et structures.*

**Q3 : Que vous apporte-t-elle ?**

**Y.J.** *Cette dynamique de réseau m'a permis*

*de développer ma connaissance des structures locales et de ses acteurs et ainsi, de faciliter les contacts pour répondre aux demandes des adolescents de mon établissement. Mon premier souhait est, cependant, d'approfondir, en partenariat, ma réflexion sur la problématique du mal-être des jeunes, et de proposer la meilleure remédiation possible.*

**P.G.** *Le sentiment que ce problème de santé publique puisse être connu, reconnu, parlé par des personnes sensibilisées et formées. Permettre que la parole qui circule librement dans le réseau puisse être étendue aux personnes de la cité, de tous âges confrontées dans leur vie à cette situation, source de souffrance et encore trop tabou.*

**S.G.** *Partager de la créativité, des énergies et des compétences autour de la problématique. Les retours qu'on perçoit de son investissement dans l'action permettent de se resourcer et de continuer à faire : c'est le cercle vertueux de l'action. Cet investissement permet aussi la reconnaissance de la légitimité et du savoir-faire de l'association.*

## Les veilleurs du Pays d'Ernée

En 1997, un rapport relève que le taux de suicide sur la communauté de communes d'Ernée, en Mayenne, est plus élevé que la moyenne nationale. Le Groupe d'écoute, de rencontre et de mise en relation au Pays d'Ernée (Germe), est créé sur l'initiative de la Pastorale de santé.

Il regroupe une cinquantaine de bénévoles, élus, et professionnels du territoire dans des actions de prévention citoyennes.

Une des actions du Germe consiste à créer un maillage territorial par la présence de "veilleurs" dans chacune des quinze communes. Ces bénévoles repèrent les personnes en difficultés puis les contactent pour

discuter, les conseiller et / ou les orienter. Plusieurs années d'échanges ont été nécessaires pour que professionnels et bénévoles s'accordent sur la complémentarité de leurs actions. Les veilleurs créent du lien en toute discrétion. Par leur connaissance des structures locales, ils deviennent relais lorsque le besoin s'en fait sentir. Une fois par trimestre, une rencontre a lieu entre bénévoles et professionnels du Centre Médico-Psychologique (CMP). Elle permet d'échanger sur les situations rencontrées et de poursuivre collectivement cette veille citoyenne.

Contact : Clarisse Diop, CIAS d'Ernée : 02 43 05 46 31.

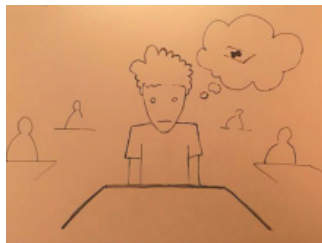
## Journée nationale de prévention du suicide (Fnps)

En 2010, la Fnps abordera le thème "Prévention du suicide et opinions". En Bretagne, un colloque à destination des professionnels et bénévoles, organisé par le Coeps 35 et Pegapse, relatera cette journée nationale, le 11 février, à Rennes.

## Prévention des risques psychosociaux

La Mutualité Française Bretagne organise le 3 décembre 2009 à Rennes, un colloque sur la prévention des risques psychosociaux au travail en s'appuyant sur des partenaires de la santé au travail et de la promotion de la santé mentale.

"C'est bon pour le mort-ai" : la vidéo lauréate du concours 2009 "Tas la tchatche", réalisée par des jeunes Finistériens, aborde le thème du mal-être et des idées suicidaires. Elle est diffusée sur : [www.taslat-chatche.com](http://www.taslat-chatche.com).



Il y a un siècle, la Bretagne était une des régions françaises où l'on se suicidait le moins. Depuis 50 ans, elle est la région de France où l'on se suicide le plus. Jean-Yves Broudic propose une

analyse pluridisciplinaire, qui ouvre une nouvelle perspective aux analyses sociologiques du suicide et de l'alcoolisme et apporte un autre éclairage sur certains enjeux de la clinique contemporaine.

**Suicide et alcoolisme en Bretagne au XX<sup>ème</sup> siècle : sociologie - histoire - psychanalyse / Jean-Yves Broudic** - Rennes : éditions Apogée, 2008 - 237 pages.

Le **Codes 22** diffuse une lettre d'information "Prévenir le suicide en Bretagne". Vous pouvez vous inscrire en envoyant un mail à Morgan Calvez : [documentation@codes22.fr](mailto:documentation@codes22.fr).



Lettre éditée par

la Mutualité Française Bretagne.

Comité de rédaction : Mélanie Durose, Pierre-François Guillemet, Yann Menot et Nicolas Riguidel.

Ont participé à la rédaction de ce numéro : Annie Essadek, Sylvie Galardon, Patricia Garandel, Yolande Jagot, Christophe Tobie.

Conception et réalisation : service Communication Mutualité Française Ille-et-Vilaine.

Contact : Yann Menot

[yymenot@mfiv.fr](mailto:yymenot@mfiv.fr) ou 02 99 67 88 06.

Les membres du collectif : Alcool assistance la croix d'or ; L'autre regard ; Commune vision ; David et Jonathan ; Jonathan pierres vivantes ; Lueurs d'espoir ; Maison associative de la santé ; Mouvement vie libre ; La rive ; Sos amitiés ; Sources ; Unafam ; Cpam 35 ; Das 35 ; Ddass d'Ille-et-Vilaine ; Ville de Rennes ; Points santé université ; Simpps ; Uamp Chg de Saint-Malo ; Lmde et Mutualité Française Bretagne.