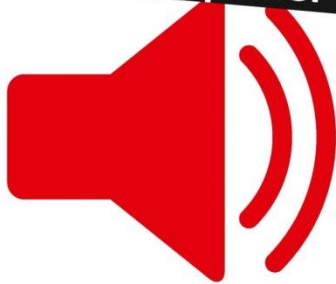


**Le suicide
osons en parler!**



29^e Congrès du Graap-Fondation
2 et 3 mai 2018
Casino de Montbenon - Lausanne

Tel. 021 643 16 00 | congres@graap.ch | www.graap.ch



La mort questionne tout être humain, et le suicide interpelle encore davantage. Présentes dans la vie de bien des personnes vivant avec une maladie psychique et de bien des proches, ces thématiques n'en restent pas moins difficiles à aborder, y compris avec les professionnels du champ médical et social. Leur confier des idées suicidaires peut faire craindre une hospitalisation forcée.

Pour les professionnels et les proches, comment faire la part des choses entre ce que vit la personne en détresse et ce que la situation suscite chez eux? Quelles sont les pistes qui s'offrent à eux pour leur éviter de se laisser submerger par leurs propres appréhensions ?

Les personnes qui ont pensé au suicide décrivent l'abîme de souffrance sans porte de sortie dans lequel elles étaient plongées. Puis, la lente remontée pour retrouver du sens, reprendre goût à la vie. C'est un vécu intime, mais notre société entière est questionnée par celles et ceux qui ne trouvent plus de raisons de vivre. Le Graap en est témoin au quotidien.

Le suicide reste néanmoins tabou. Peut-être parce qu'il nous touche en profondeur, parce qu'il nous place face à nos propres tensions internes et sociales.

Devant cette problématique, les personnes concernées, les familles et les professionnels se sentent souvent bien seuls. Alors que parler peut sauver.

Parlons-en ensemble pendant deux jours!

Jean-Pierre Zbinden

Directeur général du Graap-Fondation

Deux membres de notre Comité se sont rendues à la journée du 3 mai.

Lors de cette journée nous avons écouté :

Le témoignage de **Daniel Pittet**, auteur du livre « Mon Père, je vous pardonne » nous a beaucoup émus. Avec beaucoup d'humour et de dérision il a mis en mots son parcours de vie et ses souffrances. Nous étions tous admiratifs face à sa résilience.

La présentation du **Groupe de proches endeuillés par suicide** (Arc en Ciel) : parole et art-thérapie. Les membres du groupe se sont exprimés avec beaucoup de pudeur et d'émotion pour nous livrer leur vécu de proches. Des photos des personnes « suicidées » étaient projetées rendant ces témoignages encore plus poignants. Le recours à l'art-thérapie étant un moyen de reconstruction pour ces familles, les art-thérapeutes nous ont expliqué leurs méthodes de travail et leur grande implication dans le groupe.

La recherche de sens et fatigue de vivre, un sujet abordé par le pasteur **François Rosselet**, aumônier de la Fondation Rive-Neuve à Blonay. Cet exposé nous amène aux questions fondamentales existentielles que chacun peut se poser. Il apporte un éclairage, non religieux mais spirituel à notre recherche de sens mais aussi à notre vulnérabilité face aux événements de vie.

En équipe et avec les résidents, faire face au suicide dans un foyer. Deux éducateurs au Foyer des Lys à Lausanne, « dont un résident s'est suicidé », nous ont fait partager leur désarroi. Ils nous expliquent la procédure qu'ils ont spontanément mise en place afin de permettre aux résidents, à eux-mêmes et à tous les intervenants extérieurs (médecin, logopédiste, assistante sociale etc...) d'exprimer leurs émotions. Un cheminement long et riche qui a duré plus d'un mois. Tous se sont finalement réunis pour un moment de partage. Chacun avait été invité au préalable à écrire une impression, un souvenir, une émotion, ce que son cœur lui dictait. Ils avaient l'occasion de le lire, ou non, lors de cette petite cérémonie qui s'est achevée par la plantation d'un arbre souvenir de la personne décédée. Les éducateurs ajoutent que ce genre de processus est plus difficilement réalisable dans une grande structure.

La place des idées suicidaires dans le cabinet du psy. Le Dr **Antonios Gerostathos**, psychiatre-psychothérapeute à Lausanne nous fait part de son expérience en cabinet face au patient suicidaire. Un témoignage intense et touchant. Il nous expose les difficultés auxquelles il est confronté ainsi que ses limites : entre autres la gestion de l'annonce du patient de vouloir se suicider dix minutes avant la fin de l'entretien ainsi que la gestion de ses propres émotions. Le médecin se dévoile : il parle d'amour, de bienveillance. Sentiments et attitude qui lui sont nécessaires pour une prise en charge adéquate de ses patients. De la solitude aussi. Nous avons l'impression de vivre un moment rare, unique, sans cadre.

A la sortie, un psychiatre présent dans l'assistance, riche d'une longue expérience, nous confirme les larmes aux yeux que jamais auparavant il n'a entendu un confrère s'exposer ainsi.

Tous concernés ! Transformer le tabou en paroles et en actes. Pour **L'association STOP SUICIDE** à Genève, le suicide a longtemps été un tabou. Il est important d'en parler pour trouver de l'aide, agir, c'est un problème de santé publique. Les intervenants nous prouvent par des exemples concrets combien le travail de prévention est bien reçu par les jeunes, donc indispensable. Il est cependant important de faire attention à comment on en parle. La presse à son rôle à jouer pour favoriser la prévention. La plupart de ces personnes à risque sont isolées même les jeunes. La prévention consiste à en parler, être à l'écoute. L'entourage ne doit pas avoir des réactions d'évitement.

STOP SUICIDE intervient principalement auprès des 15-20 ans dont 20 % d'entre eux en moyenne, ont eu des idées suicidaires. Des ateliers avec la présence d'un psychologue ont été mis en place pour ces jeunes, créant un espace bienveillant pour la réflexion. Une étude européenne a montré que la meilleure prévention consiste à parler aux jeunes. L'affichage des posters dans les écoles est aussi un bon moyen de prévention.

Chaque exposé était suivi par une animation de deux clowns professionnels, reprenant le thème et le parodiant de façon humoristique créant une légèreté bienfaisante.