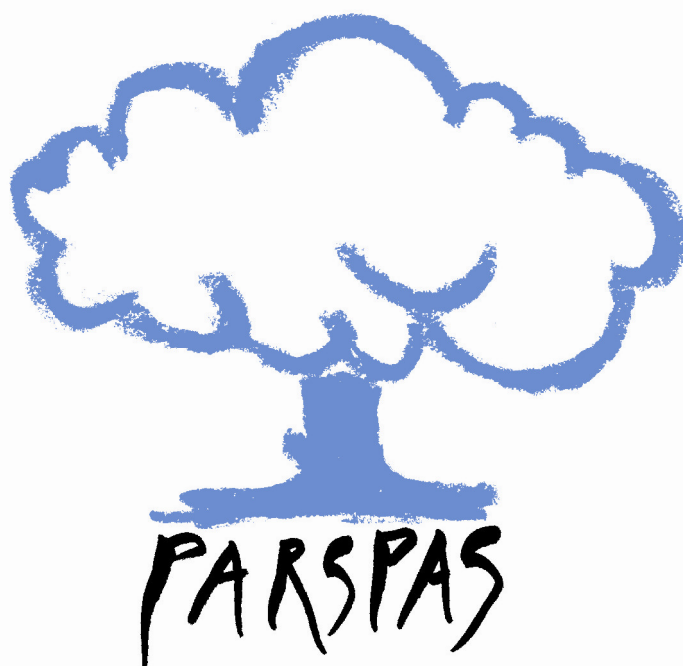


# Rapport d'activité 2006



ASSOCIATION VALAISANNE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE  
Route de Loèche 23 – CP 2287 – 1950 Sion 2  
Tél. administration : 027 322 21 81

# Table des matières

## 1 Généralités

## 2 Administration

## 3 Activités

### *3.1 Groupe de parole*

### *3.2 Sensibilisation*

### *3.3 Intervention*

### *3.4 Communication*

## 4 Recherches

## 5 Conclusion

## 1 GENERALITE

L'association Parspas devient de plus en plus visible et surtout incontournable dans la question du suicide. Son travail sur le terrain est connu, reconnu et complémentaire à d'autres types d'acteurs qui travaillent dans le même domaine.

Ce travail a été reconnu également sur le plan politique puisqu'un postulat a été accepté au Grand Conseil valaisan. Son objectif était de définir une politique étatique en faveur de la prévention du suicide. Les départements de la santé et de l'éducation ont comme tâche pour 2007 de définir les lignes directrices de leur politique en faveur de la prévention du suicide.

Sur le plan de la recherche en matière de suicide, l'association Parspas a aussi été sollicitée pour collaborer à une enquête sur le suicide en Valais et ceci en collaboration avec l'association Sarah Oberson et les centres CDTEA.

## 2 ADMINISTRATION

L'association Parspas a travaillé avec Denys Roulin comme coordinateur jusqu'en février 2006. Dès cette date, les rapports de travail ont pris fin et le comité s'est occupé de repourvoir la place de coordinateur laissée vacante. Pendant le temps de la recherche, une étroite collaboration avec le Lion's Club a permis de revoir les statuts de Parspas et de définir le mandat avec le 143 pour la permanence téléphonique. Toujours pendant l'intérim, le comité a pris la décision de nommer un Directeur/trice à la tête de Parspas et de revoir la structure du comité.

Dès le 1 janvier 2007, la nouvelle Directrice de Parspas a été nommée. Son nom est Rachèle Bressoud. Cette personne a commencé à mettre ses compétences au service de Parspas dès le mois de septembre 2006 de façon tout à fait bénévole. Pendant l'intérim, le suivi de l'association a été fait par le comité et plus particulièrement par le Président.

Par ailleurs, le comité de l'association a travaillé pour maintenir le niveau d'activités de Parspas alors que la place de coordinateur était vacante. Il s'est réuni à raison d'une fois par mois pour le comité élargi et quasiment chaque deux semaines pour le bureau.

## 3 ACTIVITES

### 3.1 Groupe de parole

Comme le présente le tableau ci-dessous, l'association Parspas a organisé pendant toute l'année des groupes de parole pour les personnes endeuillées par le suicide d'un proche. Ces groupes de parole se déroulent toujours de la même manière, c'est-à-dire avec la présence d'une psychologue professionnelle et deux membres de Parspas.

Les personnes qui fréquentent nos groupes de parole viennent chercher l'écoute, la reconnaissance de leur douleur, la compréhension et le soulagement. Souvent, la fréquentation du groupe de parole n'est pas très longue avant que la nécessité ne se fasse plus sentir.

Les groupes de parole se sont tenus dans le Valais central, à Sion, car les forces de Parspas ne permettaient pas de démultiplier ce service offert gratuitement à la population. Les projets pour le futur sont d'étendre ce service au moins aux trois régions du Valais.

#### Groupes de parole 06

26.01.2006	2 pers.	animé par	Emmanuelle
23.02.2006	3 pers.	animé par	Emmanuelle
31.03.2006	3 pers.	animé par	Emmanuelle
01.06.2006	1 pers.	animé par	Béatrice
29.06.2006	1 pers.	animé par	Béatrice
31.08.2006	1 pers.	animé par	Emmanuelle
28.09.2006	3 pers.	animé par	Béatrice
30.11.2006	4 pers.	animé par	Béatrice

### 3.2 Sensibilisations

Depuis la création de Parspas, les sensibilisations ont fait partie intégrante de nos activités. Pendant l'année 2006, les sollicitations ont été très nombreuses surtout dans les écoles. Ainsi, au terme de cette année 2006, près de 1000 personnes ont reçu une sensibilisation de base à la problématique du suicide.

Ces présentations ont été faites par différents membres de Parspas formés à cet effet.

De façon générale, les groupes ou écoles qui demandent à Parspas de venir faire des présentations réitèrent leur demande l'année suivante. Cela est un bon signe pour Parspas qui voit là une possibilité certaine de prévenir dès le départ sur la question des signes avant-coureurs du suicide.

#### Présentation sensibilisation 06

date	Présentation	Sensibilisation	
27.02.2006	Réunion à Viège pour des bénévoles Parspas Ht. Valais		17 pers.
02.03.2006	Conférence et prés. Lion Club		65 pers.
			2
21.02.2006		Collège de la Planta	gr. 45 pers.
			2
16.03.2006		Collège des Creusets	gr. 66 pers.
			1
21.03.2006		Parents d'élèves et jeunes à Conthey	gr. 32 pers.
			2
24.04.2006		CO d'Ayent à Ovronnaz	gr. 24 pers.
08.05.2006	Colloque IPVR table ronde		60 pers.
			2
24.05.2006		Collège de St-Guerin	gr. 56 pers.
			1
30.05.2006		Sem. De motivation OSEO	gr. 14 pers.
			2
05.06.2006		Ecole de commerce Sierre	gr. 40 pers.
18.08.2006	Chaux- de-Fonds Ass Neuchâteloise		7 pers.
			1
20.06.2006		Apprenants aérodrome Sion	gr. 42 pers.
			1
02.10.2006		Ass. De Parents à Saxon	gr. 60 pers.
			1 115
06.11.2006		Centre form PTT à Vevey	gr. pers.
			1
08.11.2006		CO à Vouvry	gr. 80 pers.
			2 118
20.11.2006		CO St-Guerin	gr. pers.
28.11.2006	Club Inner Wheel		21 pers.
			4 100
06.12.2006		CO Gubing	gr. pers.
			2
22.12.2006		école de commerce à Sierre	gr. 42 pers.

### 3.3 Intervention

#### Développement des activités d'accueil, d'écoute et de relais pour les personnes suicidaires et leur entourage

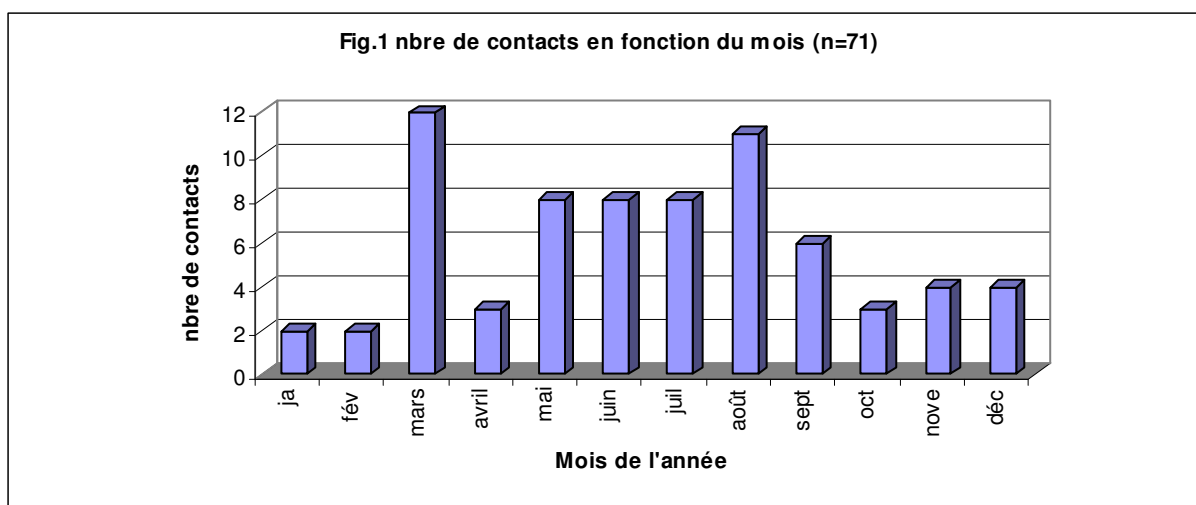
Durant toute l'année 2006, un groupe de 5 bénévoles a assuré la permanence d'écoute et d'accueil de l'association. Depuis le 1er janvier, ce groupe bénéficie d'une supervision à raison d'une fois par mois. Il s'est également doté d'un cahier des charges, qui détermine clairement l'action des bénévoles et ses limites, et d'une charte qui définit les principes de cette intervention. Pour chaque nouveau

contact, les bénévoles remplissent une fiche qui permet de recueillir quelques informations et de conserver une trace de chaque intervention.

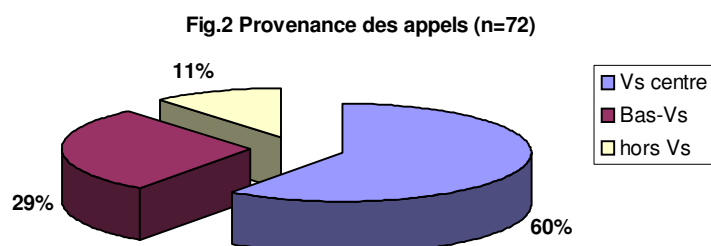
75 demandes ont aboutis à la permanence d'écoute de l'association en 2006, il s'agit aussi bien de personnes ayant des idéations suicidaires, que leur entourage familial, social voire scolaire, ou bien encore des endeuillés. Les données qui suivent donnent un certain nombre d'informations quant à la provenance des demandes, ainsi que les caractéristiques socio-démographiques des appelants (âge, sexe, situation professionnelle etc.), qui peuvent donc être les suicidants eux-mêmes ou leur entourage.

### Fréquence, type et provenance des contacts

On relève une fréquence de 6 contacts par mois en moyenne pour l'année 2006, mais il y a une grande variation en fonction des mois ; le tableau suivant résume la fréquence des contacts en fonction des mois. En termes de nombre de contacts par semaine, on voit que cela varie de moins d'un jusqu'à 3 contacts par semaine.



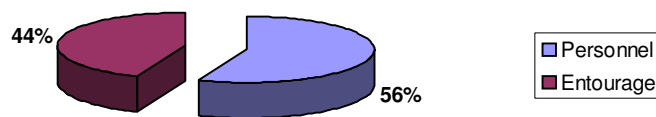
La très grande majorité des contacts se fait par le biais de la ligne téléphonique (69%) ou par mail (15%). Quant à la provenance des demandes, elles sont principalement issues du Valais central. Il faut remarquer à ce propos, que la permanence d'écoute se limite pour l'heure au Valais francophone. Par ailleurs, un certain nombre de contacts proviennent d'autres cantons voire d'autres pays, notamment de France.



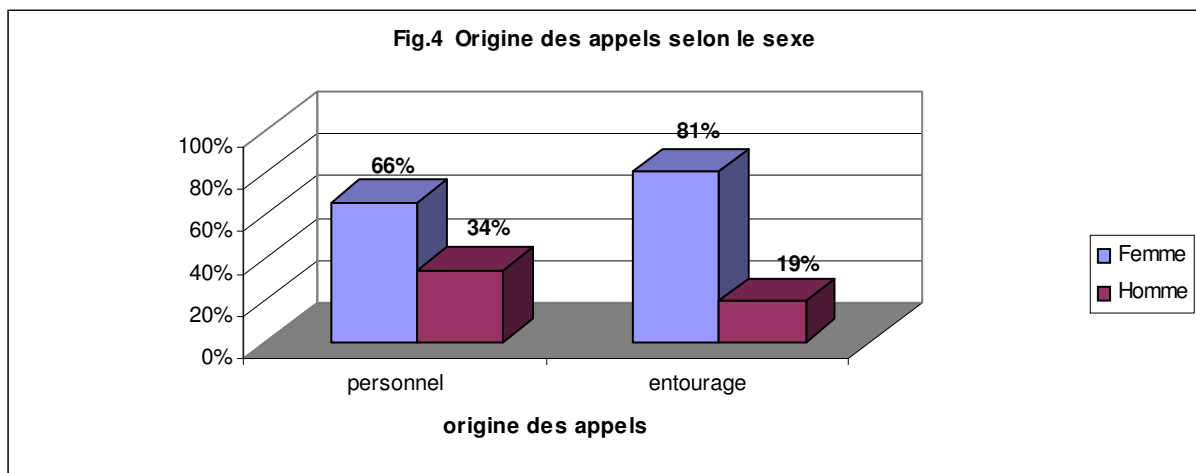
### Caractéristiques des appelants

La proportion des gens qui appellent pour eux-mêmes et ceux qui appellent pour quelqu'un de leur entourage est presque équivalente, mais les premiers sont quand même majoritaires, comme l'indique la figure ci-dessous.

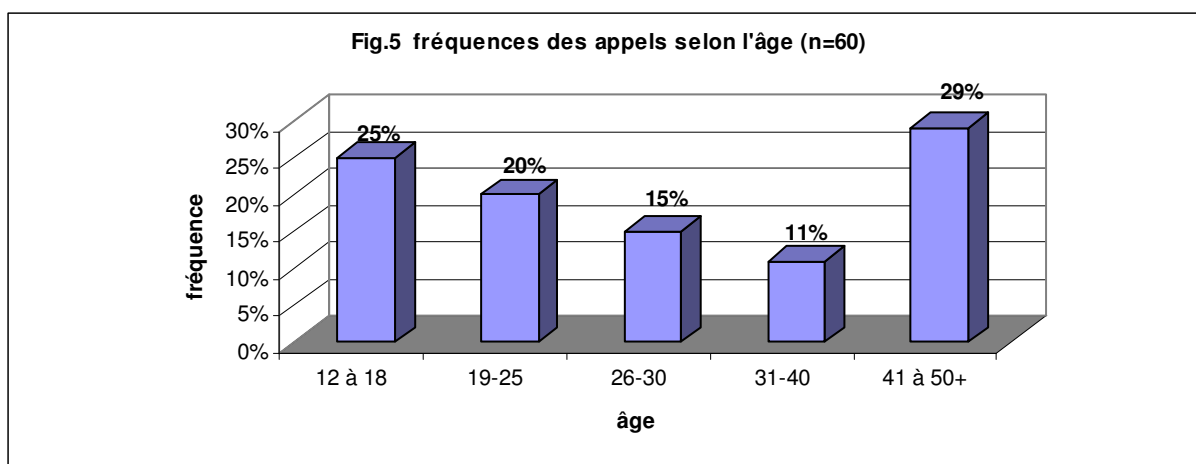
Fig.3 Origine des contacts (n=73)



Par contre, il y a beaucoup plus de contacts réalisés par des femmes (72%), qui représentent presque  $\frac{3}{4}$  des demandes, que par des hommes (28%). Lorsque les individus appellent pour leur entourage, ce sont essentiellement des femmes qui le font, les hommes appellent préférentiellement pour eux-mêmes.

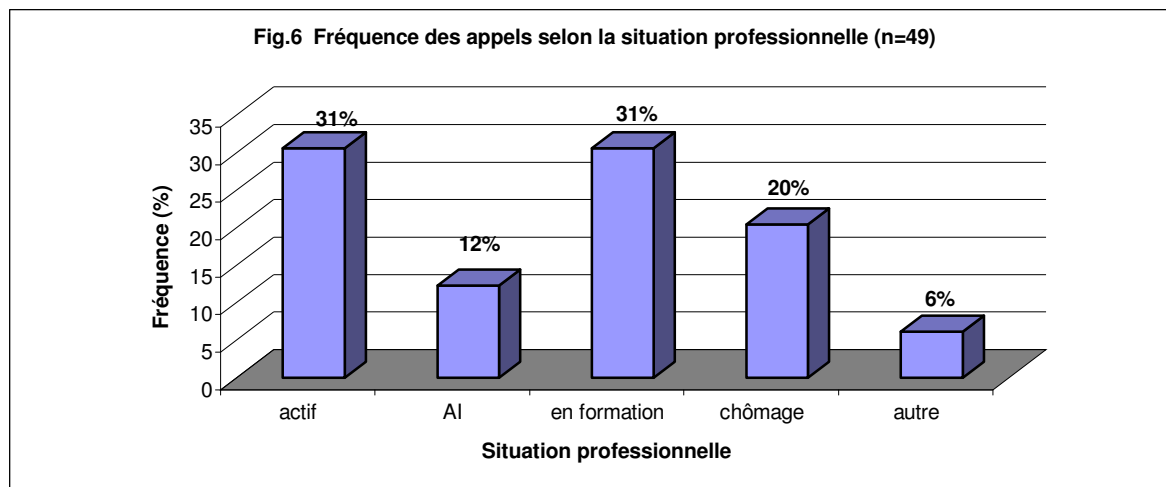


L'âge des personnes qui font appel à Parspas s'échelonne de 12 ans pour la plus jeune à la soixantaine pour les plus âgés. La fréquence selon diverses catégories d'âge est représentée ci-dessous.

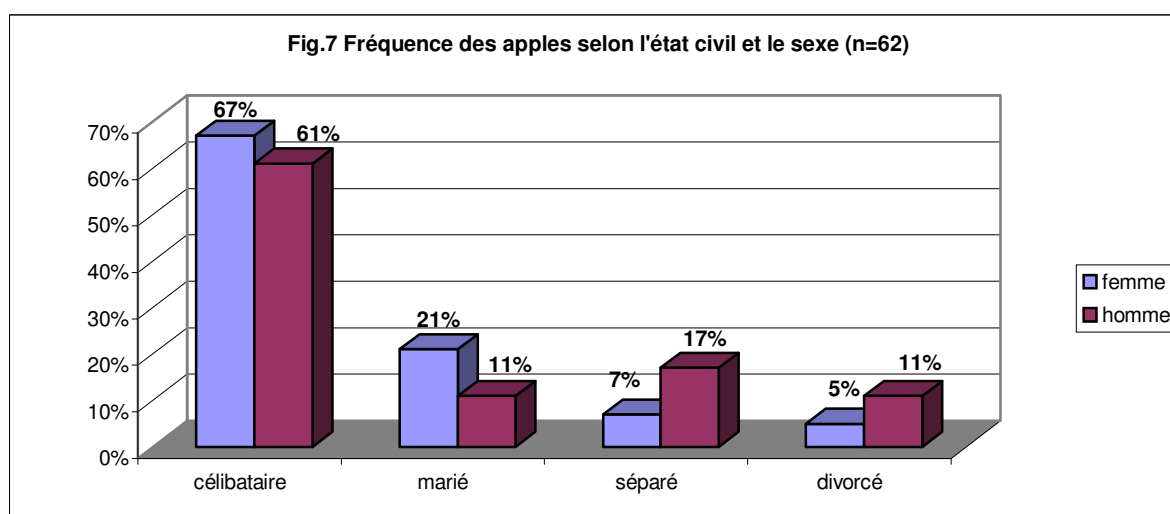


Pour ce qui est de l'âge, il faut encore souligner qu'il s'agit d'une variable qui est en partie estimée par les bénévoles, cette information ne leur est, en effet, par forcément indiquée précisément.

La situation professionnelle est en partie le reflet de notre population d'appelants relativement jeunes (presque la moitié d'entre eux est âgé de 12 à 25 ans), ils sont ainsi presque un tiers à se trouver en formation. On remarquera aussi une importante proportion de chômeurs.



Les fréquences des contacts selon l'état civil sont aussi, en partie, influencées par l'âge, on met ainsi en évidence une large majorité d'individus célibataires (66%) contre 18% de personnes mariées et 16% de personnes séparées ou divorcées. L'état civil des appelants permet à nouveau de mettre en évidence une différence liée au sexe. En effet, pour les femmes qui font appel à Parspas, il y en a une plus grande proportion qui sont mariées (27%) par rapport aux femmes séparées ou divorcées (12%) ; à l'inverse ce sont les hommes divorcés ou séparés qui appellent préférentiellement (28%) par rapport aux hommes mariés (11%).



Pour conclure, il faut rappeler que les caractéristiques décrites ci-dessus ne sont pas liées forcément à des personnes suicidaires, en effet, les personnes qui contactent Parspas sont aussi des pères, des mères, des amis, des épouses ou époux voire des enseignantes qui se font du souci pour quelqu'un qui manifestent des idées ou des comportements suicidaires.

### 3.4 Communication

Pendant l'année 2006, la communication de Parspas s'est surtout faite avec le matériel habituel que sont les dépliants et les affiches pour la diffusion du message primaire de prévention et pour la diffusion du numéro d'écoute permanente.

Une refonte de la commission communication a eu lieu pendant cette année 2006. A l'avenir, cette commission devra s'occuper non seulement de communication avec les médias et les partenaires et d'information pour les différents publics cibles, mais également de sponsoring. En effet, cette dernière tâche ne peut être uniquement du ressort du seul directeur ou président de l'association.

## 4 RECHERCHES

L'association Parspas a collaboré à différents travaux pendant l'année 2006. Ce travail s'est fait par la psychologue Sylvette Delaloye. Un rapport succinct est présenté ci-dessous.

### *Les jeunes et le suicide en Valais : publication de l'enquête de 2005*

#### **L'enquête**

Au début de l'année 2005, l'IDE, l'Etat du Valais, ainsi que l'association Parspas et la fondation Sarah Oberson décidaient de lancer une enquête auprès de la jeunesse valaisanne. Celle-ci avait pour objectif général de mieux connaître et mieux comprendre les habitudes de vie des jeunes et de recueillir leur opinion sur certains sujets. Plus spécifiquement, tout un volet du questionnaire proposé visait à explorer le domaine du suicide. Il s'agissait tout d'abord d'évaluer l'ampleur du phénomène dans le canton du Valais. En second lieu, l'étude se proposait de déterminer comment, et jusqu'à quel point, les jeunes de 12 à 25 ans se sentent concernés par ce problème ; elle souhaitait enfin offrir la parole à ceux d'entre eux qui ont fait une tentative de suicide, cela en vue d'améliorer la compréhension de ce processus particulier. Des questions complémentaires ont également été soumises aux professionnels concernés, dans le but de mieux cerner les besoins et les ressources de ceux qui, en premier lieu, sont susceptibles de soutenir les jeunes vivant une situation de crise.

Ce sont 1078 questionnaires qui ont été envoyés à divers établissements scolaires du Valais dont les CO, collèges, écoles professionnelles, hautes écoles, ainsi qu'à d'autres institutions dédiées à la jeunesse comme les semestres de motivation ou la maison d'éducation au travail de Pramont. Ces établissements ont été sélectionnés de manière à être représentatifs des diverses régions du canton et de leurs caractéristiques. L'analyse des résultats porte finalement sur 885 questionnaires dont une proportion équitable a été complétée par des filles (48%) et par des garçons (52%). Les différentes classes d'âge sont représentées dans les proportions suivantes : 12-15 ans, 39% / 16-19 ans, 48% / 20-25 ans, 12%.

Les résultats de cette étude ont été présentés le 9 novembre 2005 lors de la journée de la fondation Sarah Oberson ; elle a ensuite donné lieu à une publication au printemps 2006<sup>1</sup>. Le contexte et les données de l'étude ont ainsi été rapportés dans le détail ; la publication comprend également la contribution d'autres spécialistes de la question du suicide, qui se sont exprimés lors de la journée Sarah Oberson. Ci-dessous figure un résumé des résultats de cette enquête que l'association Parspas a contribué à réaliser et à diffuser.

#### **Les résultats**

D'une manière générale, il semble que les jeunes valaisan(ne)s soient plutôt satisfaits de leur vie, du moins sur les plans évalués, à savoir la famille, la scolarité/travail, la vie relationnelle et la santé. Parmi les résultats concernant l'ensemble des jeunes interrogés, on retiendra l'importance de la vie familiale. Celle-ci, en plus d'être considérée comme plutôt agréable, paraît représenter un élément sécurisant et un repère important. En effet, les jeunes sont en majorité satisfaits du climat familial, ainsi que de l'intérêt que leur porte leurs parents ; ils estiment en outre majoritairement que ces derniers leur font confiance et qu'ils les comprennent. L'avenir suscite par contre un peu moins d'optimisme, puisqu'un peu plus de la moitié seulement des sujets se retrouve dans une vision positive du futur. La gestion du stress figure également parmi leurs préoccupations principales ; c'est notamment la première chose qu'ils aimeraient améliorer du point de vue de leur santé. Ces résultats, globalement positifs, ne doivent toutefois pas nous amener à négliger la minorité qui ne se retrouve pas dans ce tableau rassurant, minorité dont les jeunes, qui ont eu au moins un fois un comportement suicidaire, constituent probablement le plus grand nombre.

Pour ce qui est de l'ampleur du phénomène suicide en Valais, on découvre que 12% des jeunes interrogés déclarent avoir fait au moins une tentative de suicide durant leur existence ; ce chiffre est

---

<sup>1</sup> Cette publication peut-être obtenue soit auprès de la fondation Sarah Oberson, soit auprès de l'Association Parspas.



relativement comparable à ceux mis en évidence par d'autres études réalisées en Suisse et en Valais<sup>2</sup>. Le pourcentage est plus élevé dans le Valais romand (13% de l'ensemble des jeunes bas-valaisans interrogés) que dans le Haut-Valais (6%, de l'ensemble des jeunes haut-valaisans interrogés). Il en va de même chez les filles, qui représentent les 2/3 des jeunes de l'étude ayant fait une tentative de suicide. Le pourcentage de TS en fonction de l'âge est stable chez les garçons (entre 5% et 8%) mais a tendance à augmenter chez les filles (13% chez les 12-15, 17% chez les 16-19ans et 20% chez les 20-25 ans) ; tendance que l'on retrouve également dans les études mentionnées plus haut.

Globalement, les jeunes qui ont fait une tentative de suicide, expriment plus de difficultés, de soucis, de tension et, inversement moins de satisfaction que leurs pairs, cela vis-à-vis de l'ensemble des points évalués. En particulier, ils ressentent plus d'émotions négatives (déprime, désespoir, anxiété, solitude etc.), ils adoptent plus fréquemment des comportements nuisibles à la santé (tabac, alcool, médicaments, automutilations etc), et sont également plus fréquemment malades. Concernant ce dernier point, on remarquera que les jeunes suicidants présentent plus souvent des troubles d'ordre psychiatrique, en particulier, les troubles alimentaires et de l'humeur. S'ils tendent à exprimer des comportements agressifs (voler, racketter, insulter etc.), ils en sont aussi plus souvent victimes. On n'est évidemment pas surpris de constater qu'ils sont également plus soucieux que leurs pairs. En réaction à ces soucis, ils souhaiteraient majoritairement pouvoir passer plus de temps en famille (ils font effectivement moins fréquemment ce type d'activité que leurs pairs) ; vient ensuite le désir, commun avec les jeunes non suicidants, d'apprendre la relaxation, puis celui de mieux s'alimenter. Enfin, ces jeunes manifestent une difficulté à demander de l'aide ou à exprimer leur malaise, aussi bien avant qu'après leur passage à l'acte suicidaire, et lorsqu'ils le font c'est principalement auprès de leurs amis. Il semble que les garçons aient un peu plus tendance que les filles à s'isoler, en tout cas, ils consultent moins souvent un spécialiste.

Quant au point de vue des professionnels, on relèvera qu'ils sont relativement nombreux à être confrontés à ce type de problématique. S'ils estiment, en majorité, être en mesure d'évaluer le risque suicidaire, avoir été capable de gérer la situation, et s'être senti acteur d'un réseau, ils estiment également en majorité que la prise en charge clinique pourrait être améliorée. A ce propos, ils considèrent qu'il faut favoriser la participation des associations et de l'entourage pour permettre aux jeunes de mieux gérer leur mal-être au quotidien ; cette mesure étant, il faut le souligner, préférentiellement préconisée par rapport à une prise en charge psychiatrique et/ou psychothérapeutique. Il ne faut pas oublier non plus la minorité de professionnel qui se sont sentis mal à l'aise dans la situation à laquelle ils ont été confrontés, et qu'il sont 1/3 à évaluer qu'ils ne savent pas ou pas suffisamment bien estimer le risque suicidaire.

### **Conclusions et perspectives**

A la lumière de ces résultats, un certain nombre de constats s'imposent. Tout d'abord, on perçoit clairement que le suicide est un phénomène complexe. Il ne résulte pas d'un événement fortuit et ponctuel mais bien plutôt d'un ensemble d'événements, de comportements, de circonstances qui font que l'individu se retrouve pris au piège d'une situation devenu inextricable. Les jeunes expriment également fort bien l'isolement ressenti – parfois il est décrit comme « volontaire » mais est-ce bien le cas ? – dans ce long tunnel sombre que constitue le processus suicidaire. Ainsi, dans une perspective de prévention, il semble tout à fait important de soutenir l'entourage, les amis, la famille, car ce sont eux qui sont en premier lieu sollicités, que ce soit directement ou indirectement. Face à la complexité du problème, il s'agit donc d'ouvrir le plus de portes possibles, d'étendre, le plus largement qu'il est envisageable, le filet de sécurité autour d'une population fragile, dont les appels à l'aide sont souvent difficiles à détecter et à décoder et qui ne sait pas bien se protéger elle-même.

Cette enquête à défaut de trouver des réponses très spécifiques, permet au moins de poser des questions qui ouvrent des pistes de réflexion à explorer à l'avenir. Elle offre aussi une meilleure compréhension de cette frange de la jeunesse en souffrance, une meilleure connaissance de ses doutes, ses pensées, ses souhaits ; connaissance essentielle, si l'on veut conserver l'espoir de rompre l'isolement.

---

<sup>2</sup> HUG, Département de psychiatrie, Unité de Crise pour Adolescents, Programme de prévention du suicide des jeunes, p. 1, Genève 2004  
Marty-Tschumi E., Etude sur le suicide en Valais, IUMSP, Collection Raisons de Santé n° 44, Lausanne 1999

## **5 CONCLUSION**

Le domaine dans lequel se situe le travail de Parspas est énorme. L'association le sait bien. Pour améliorer son action, des collaborations ont été engagées avec l'Etat du Valais. Dans l'idéal, Parspas, reconnue d'utilité publique, doit asseoir son positionnement sur une action de terrain de premier seuil en collaboration étroite avec les services étatiques médicaux et les services étatiques de protection de la jeunesse.

Ce travail qui a été entrepris pendant l'année 2006 doit se poursuivre.