

«Suis-je responsable de

SUICIDE ► Chaque mois, près de cinq Valaisans se donnent la mort. Témoignage fort d'un homme qui

POURQUOI PARLER DU SUICIDE EN CE 10 SEPTEMBRE?

Cette journée du 10 septembre n'est autre que la Journée mondiale de prévention du suicide. «Cette journée a été initiée par l'Association internationale de prévention du suicide en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé», note Valérie Gay-Crosier, directrice de l'Association valaisanne pour la prévention du suicide, Parspas. Une association créée en 2002 par le Valaisans Jean-René Roch, un «orphelin»... de fils. L'association Parspas s'est elle aussi mobilisée «pour sensibiliser la population locale», comme poursuit la directrice de Parspas. «Pour ce faire, nous avons mis sur pied une campagne d'affichage avec le concours du Réseau Entraide (n.d.l.r.: Un label qui désigne les organisations partenaires du programme cantonal de prévention de la détresse existentielle et du suicide). Une centaine d'affiches seront ainsi réparties dans les villes de Sion, Martigny et Monthey. De concert avec cet événement, l'association Parspas souhaite également faire connaître les prestations qu'elle offre, mais aussi organiser une récolte de fonds afin de lui permettre de poursuivre sa mission.» CHS

SI TA VIE N'A PLUS D'ENVIE... SI TU CONNAIS QUELQU'UN QUI N'A PLUS ENVIE... OU SI TU AS VÉCU AVEC QUELQU'UN QUI N'AVAIT PLUS ENVIE...

Appelle le 027 321 21 21

Voir aussi le site www.parspas.ch.

Pour faire un don: BGV IBAN CH42 0076 5000 E086 2212 6.

CHRISTINE SCHMIDT

Il a accepté de témoigner parce que se taire n'est pas dans sa nature. Le suicide? Cet homme, la soixantaine, le regard souvent figé mais l'air serein, il ne le considère pas comme un sujet tabou.

«Je ne me tais jamais lorsque l'on m'interroge sur le suicide de mon épouse... Ou celui de mon fils. En parler ouvertement est un moyen d'exorciser, de satisfaire les interrogations. Celles des autres, et les miennes en particulier. Décider de m'affranchir, de participer aux groupes de parole de l'association Parspas (voir ci-contre), de «raconter» chaque fois qu'on m'interpelle sur ces drames m'a permis, et me permet encore souvent de remettre les choses à leur place, d'être moi-même, d'être au clair avec mon vécu...»

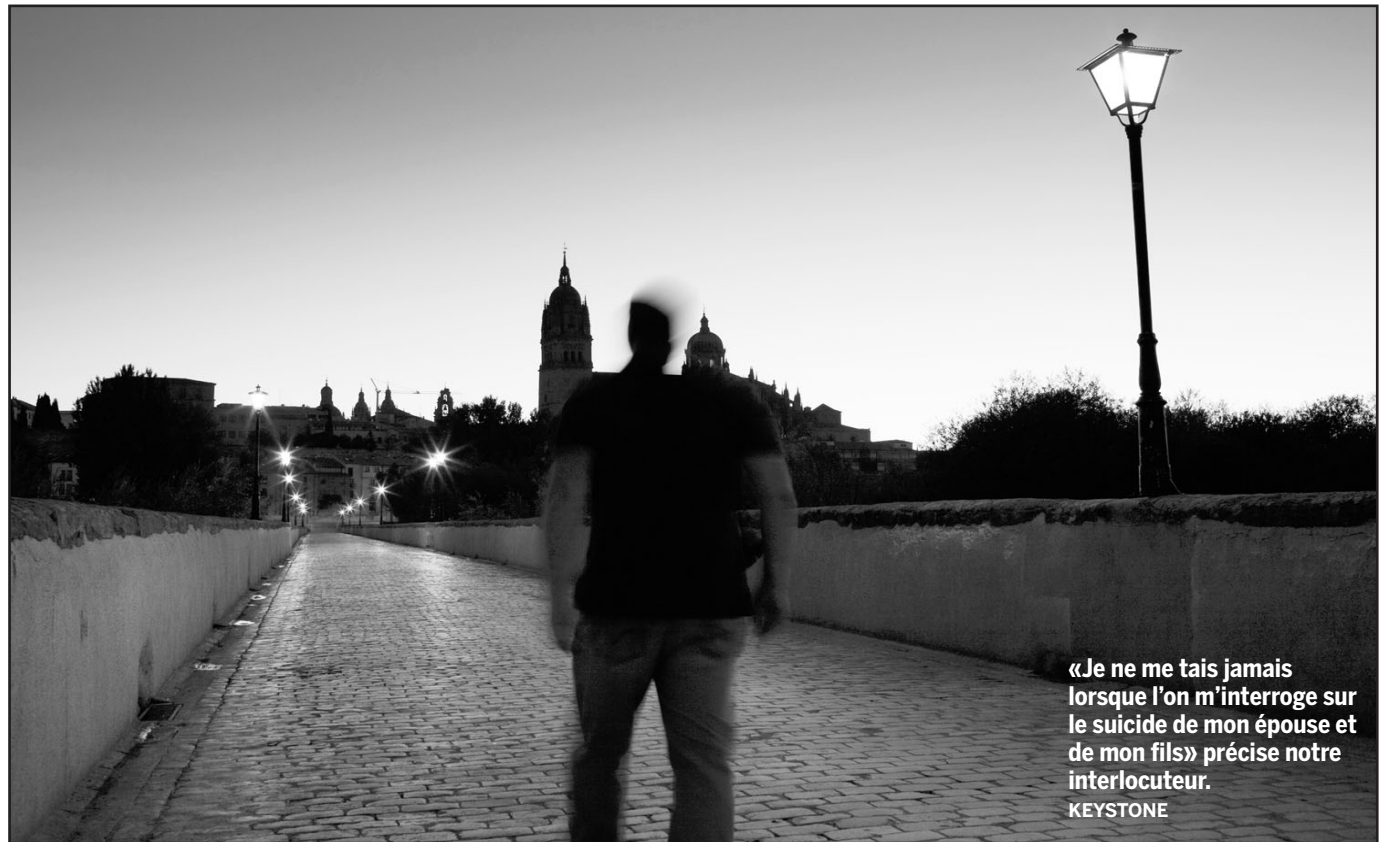
Carpe Diem

Appelons-le Robert*. Robert le sage... Lui qui, dix ans après la disparition de sa femme et cinq ans après le suicide de son fils cadet, se dit un «homme nouveau». «Oui... j'ai changé... Aujourd'hui je relativise, et profite de chaque instant comme si c'était le dernier...»

«Quel autre choix que de vivre le jour présent avec celles et ceux qui vous restent, celles et ceux que vous aimez et qui vous aiment? C'est une absolue nécessité pour vivre, voire survivre à de telles blessures... Et les cicatriser tant soit peu... Il faut poursuivre son chemin, sans prétendre d'aucune manière avoir des réponses et des solutions, que ce soit pour moi ou pour celles et ceux qui ont vécu ou vivent un tel drame. Il faut se faire une raison. Et essayer de comprendre cette injustice de la vie, cette injustice faite à la vie...»

«Suis-je le coupable?»

Mais Robert n'a pas toujours été aussi serein. Il a traversé bien des étapes, eu bien des doutes, des moments de grande angoisse existentielle, et autant de sentiments de culpabilité. Sans oublier la peur, la peur du téléphone qui



«Je ne me tais jamais lorsque l'on m'interroge sur le suicide de mon épouse et de mon fils» précise notre interlocuteur. KEYSTONE

sonne à des heures incongrues, et la crainte encore et toujours de perdre un autre être cher.

«Après la nouvelle et le choc qui s'en suivent, les premiers jours de deuil se vivent comme un état d'urgence. Il faut agir. Mais quoi faire? Apprendre d'abord la nouvelle à

«Il n'y a pas pire meurtre que de se donner la mort...»

ma fille aînée. Penser à la protéger aussi... Organiser les obsèques et régler les questions administratives...»

Avant de sombrer dans le doute et la culpabilité. «Pourquoi? A quoi, à qui la faute? A moi? Des questions qui me reviennent sans cesse à l'esprit. Pourquoi n'ai-je pas vu? Pourquoi n'ai-je pas entendu? Pourquoi n'ai-je pas compris? Qu'ai-je fait ou que n'ai-je pas fait? Suis-je responsable? Suis-

je «le coupable», comme ont osé prétendre des proches?»

«Se suicider... pas pour mourir, mais pour ne plus être»

Robert admet également que la colère gronde parfois encore en lui. «Ce sentiment m'a envahi, et m'envahit encore... par épisodes. Une colère dirigée contre moi-même, contre mon épouse, et contre... mon propre fils! Il avait 24 ans et toute la vie devant lui!»

«Il n'y a pas pire meurtre que de se donner la mort... Alors qu'on ne me dise plus que «c'était son choix»! Se suicider n'est pas un choix, c'est une impasse, une profonde détresse, insurmontable, souvent mal vue, mal entendue et mal connue. C'est une voie sans issue pour la personne en mal de vivre. Après une première tentative, mon fils m'avait d'ailleurs confié que son désir n'était pas de mourir, mais de ne plus être, de s'effacer d'une vie impossible. Aussi, j'éprouve de la colère contre

ce qui amène un être humain à cet acte violent et extrême...» «N'en déplaît aux croyants, Dieu ne fait plus partie de ma vie.

Et je n'écrirai plus jamais son nom avec une majuscule. Je suis en colère... Comment la vie peut-elle devenir insupportable pour un jeune

«J'éprouve de la colère contre ce qui amène un être humain à cet acte violent et extrême...»

de 24 ans? J'attends depuis longtemps une réponse de... là-haut!»

La rage de vivre

Désagréable parfois, refuge aussi, la solitude est une autre forme de «thérapie» pour Robert. «Me refermer sur moi, m'isoler me permet de me protéger, de me faire une rai-

son. Cette solitude me fait du bien.»

Une quête de solitude pour échapper aux autres, à leur regard tantôt compatissant, tantôt intrigué. Pour échapper à leur parole tantôt amère, tantôt amicale. «S'éloigner est une décision personnelle. Elle n'est pas facile à prendre, mais nécessaire. Certains ne l'ont pas comprise... Tant pis!» S'isoler pour échapper aussi à la pitié. «Jamais je n'ai demandé qu'on pleure sur mon sort. Il vaut celui de quiconque souffre d'une telle perte. Pleurez, si vous êtes sincères, sur celles et ceux qui ont disparu, que vous avez connus et aimés!»

Et Robert de conclure, comme un message d'encouragement adressé à tous ceux qui se reconnaîtraient dans ce témoignage: «La force qui m'a soutenu, et me soutient encore, me vient de... «dedans». De ma rage de vivre! Compter sur soi-même d'abord... On est seul en la circonstance. Difficile d'en dire plus...»

*prénom d'emprunt

NON-DITS

VINCENT PELLEGRINI rédacteur en chef adjoint

Rapport aux bêtes

Le Parlement ne veut pas obliger les cantons à instaurer un avocat pour les animaux. Suivant le Conseil fédéral et le National, le Conseil des Etats a tacitement rejeté hier une initiative populaire allant dans ce sens. Le peuple suisse aura donc le dernier mot, probablement l'an prochain. Voilà pour la nouvelle.

Au-delà de cette problématique de pays riche (la Suisse a déjà la législation la plus sévère du monde en matière de protection des animaux), se pose un vrai débat de so-

ciété. Celui du rapport de l'homme aux bêtes qui fera d'ailleurs l'objet du prochain festival de philosophie à Saint-Maurice. Un festival qui aura lieu du 24 au 27 septembre sur le thème aussi intéressant qu'actuel de «L'Homme et l'Animal». Ce questionnement touche en effet à des valeurs fondamentales. Notre civilisation ne sachant plus très bien comment définir l'Homme perd dans la foulée la vision claire des rapports hiérarchiques entre les fils d'Eve et leur environnement. La société citadine étale

ainsi sa propension à humaniser les animaux et à déshumaniser la nature aux fins de protection de l'environnement. On le voit bien à travers la problématique du loup par exemple, lorsque les défenseurs du prédateur placent les intérêts animaliers au-dessus des besoins des communautés montagnardes. La nature humaine n'étant plus admise philosophiquement comme une réalité universelle, on ne cherche dès lors plus forcément à défendre l'homo faber dont la spécificité essentielle est

pourtant de fabriquer des outils sophistiqués pour aménager le monde qui l'entoure. Le résultat, c'est l'écologie profonde. Elle débouche sur la sanctuarisation des paysages et la sacralisation émotionnelle des animaux. On ferait mieux de promouvoir une vraie écologie humaine. C'est la seule qui concilie le respect des animaux et de la nature avec le développement sans lequel il n'y a point d'horizon pour l'humanité.

Lire en page 7



LeNouvelliste.ch

AUJOURD'HUI SUR INTERNET

► Nos galeries d'images



Retrouvez les images des événements de l'été. Comme l'Alex Moos, Le Feu au Lac, les «player escort» du FC Sion. Des dizaines d'images à télécharger librement!

► <http://photos.lenouvelliste.ch>

► **Bouger - vos balades**

De la plaine à la montagne, retrouvez nos propositions pour vos loisirs en plein air en Valais. Pour petits et grands.

► <http://bouger.lenouvelliste.ch>

la mort des miens? »

a tout perdu ou presque: sa femme d'abord, son fils ensuite, engagés dans cette voie sans issue.



Le logo de l'Association. DR

Appel aux bénévoles!



LE NOUVELLISTE

Comme le relève **Valérie Gay-Crosier**, la directrice de l'Association valaisanne pour la

prévention du suicide, Parspas, « nous avons dénombré, en 2009, onze groupes de parole dans le Valais romand. Nous dénombrons plus particulièrement une cinquantaine de participants au total. A savoir que certains fréquentent le groupe avec une grande régularité... L'animation de ces groupes d'entraide est soutenue par la présence de témoins bénévoles qui se relaient. Ces personnes ont eux aussi vécu le suicide d'un de leurs proches et sont là pour apporter leur propre expé-

rience. » Mais cette Journée mondiale dédiée à la prévention du suicide est aussi l'occasion pour Parspas de lancer un appel aux bénévoles intéressés à suivre une formation pour répondre aux appels de détresse. « A l'heure actuelle, seulement deux intervenants bénévoles sont en charge de la ligne d'écoute. Et ce n'est de loin pas suffisant! Pour preuve, certaines demandes arrivent au secrétariat et sont traitées par notre secrétaire qui, elle aussi, à ces occasions, joue le rôle d'intervenante... »

Et la directrice de Parspas de signaler que, en matière de prévention, « nous avons organisé quatorze ateliers de sensibilisation durant l'année scolaire 2008-2009, des ateliers interactifs qui ont touché près de nonante adolescents et jeunes adultes ». CHS

PARSPAS C'EST...

► **Accueillir**, dans un esprit d'entraide et de solidarité, tout individu confronté au suicide.

► **Ecouter et reconforter** les personnes en crise existentielle, ainsi que leur famille et leurs proches.

► **Informier et orienter** vers des ressources adéquates les demandeurs désespérés.

► **Echanger...** « Parspas représente la préoccupation de la population face à un problème et une souffrance qui touchent un nombre important de personnes. Exempte d'orientation thérapeutique, ses activités sont basées sur l'échange et la chaleur humaine apportés principale-

ment par des intervenants bénévoles concernés ou sensibilisés à la problématique du suicide et ayant suivi une formation spécifique », explique Valérie Gay-Crosier, la directrice de Parspas.

Aussi, des groupes de parole, offrant à des proches endeuillés suite à un suicide la possibilité de rencontrer d'autres personnes ayant traversé une tragédie semblable à la leur, se rencontrent à **Saint-Maurice tous les seconds mercredis soirs du mois, et à Sion chaque dernier mercredi du mois en soirée** (renseignements auprès du secrétariat au 027 321 21 81).



VINCENT FAVRE

PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION VALAISANNE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE (PARSPAS)

« Nous souhaitons élargir nos prestations dans le Haut-Valais... »

En tant que président d'une association impliquée dans la prévention du suicide, que dire sur le rôle de l'Etat en matière de détresse existentielle?

Que, en 2007, le Département de la santé, des affaires sociales et de l'énergie (DSSE) mandatait les départements psychiatriques (IPVR et PZO) du Réseau Santé Valais (RSV) pour la mise en œuvre d'un programme cantonal d'intervention face à la détresse existentielle: le Réseau Entraide. La mission de celui-ci consiste à coordonner les ressources cantonales pour répondre à toute situation de détresse, comprenant le suicide, la précarité ou l'isolement social, en rendant explicites et accessibles les moyens d'y accéder.

Basé sur une dynamique participative visant le transfert de compétences relationnelles vers les personnes confrontées à la détresse existentielle d'un proche ou d'un citoyen, la mise en place de ce réseau a également intégré les associations œuvrant dans ce domaine au sein de la société valaisanne, dont Parspas, permettant l'accès pour le public à cette collaboration en réseau.

Et quels sont les objectifs concrets de ce programme cantonal, mais aussi ceux de Parspas pour l'avenir?

L'objectif de ce réseau est de soutenir les interventions en matière d'orientation et d'entraide face à la détresse existentielle lorsque les ressources déjà mises en place ne sont pas suffisantes. Il se base sur une démarche d'entraide. C'est ainsi que l'association Parspas a été intégrée au Réseau Entraide, et qu'un contrat de prestations est entré en vigueur le 1er septembre 2008.

Parallèlement aux travaux entrepris dans le cadre de la mise en place du Réseau Entraide, notre association n'a pas ménagé ses efforts pour se mettre en phase avec les exigences découlant de ce partenariat. Des travaux en internes ont été réalisés permettant, avec tout le personnel et tous les bénévoles, de respecter intégralement les valeurs, la charte éthique ainsi que les procédures requises en matière de qualité par le Réseau Entraide. Mais aussi d'agir en concertation avec le réseau et participer régulièrement aux activités organisées par celui-ci. Ou encore de s'engager afin que toutes les personnes impliquées dans l'exécution des prestations définies dans ce contrat soient reconnues comme intervenant référent. Et, enfin, de s'engager à ce que toutes les personnes engagées soient régulièrement supervisées dans le cadre des groupes de supervisions spécifiquement

organisés par le Réseau Entraide.

Pour ce qui est de 2009, Parspas a pour buts de renforcer son activité dans le Bas-Valais, mais aussi et surtout de développer ses groupes de paroles dans le Haut-Valais, tout en recherchant des fonds.

Nos souhaits pour la fin 2009 seraient de pouvoir disposer - enfin! - d'un mandat de prestations, avec l'engagement du personnel qui en découle, pour le Haut-Valais, comme cela s'est fait dans le Valais romand car il s'agit d'une volonté politique via le Réseau Entraide.

Comment, dès lors, assurer ces prestations actuelles et à venir, outre le soutien indispensable de quelques bénévoles?

Du fait d'être reconnu officiellement comme partenaire fort du Réseau Entraide, l'association Parspas bénéficie actuellement d'un soutien financier découlant de son contrat de prestations. Pour ce faire, notre association a dû également adapter sa comptabilité pour 2009. En terme de finances, notre budget avoisine les 120 000 francs. Actuellement le Réseau Entraide participe à hauteur de 25 000 francs; les cotisations couvrent 10 000 francs; et la Loterie romande 30 000 francs. Mais nous devons aussi et surtout remercier le Club service Lion's Club qui nous soutient et qui a activement participé à notre recherche de fonds cette année en organisant, au printemps dernier, un spectacle qui a rapporté la somme de 70 000 francs.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTINE SCHMIDT

PUBLICITÉ



www.optic2000.ch

Spécial rentrée



A notre coin des bonnes affaires:

-50%

sur des montures de marques

CARTIER - Alain Mikli

Starck - Zenka - etc.

et toujours la 2^{ème} paire de lunettes offerte!

OPTIC 2000

VARONE et STEPHANY

Rue de Lausanne 35 - SION

Tél. 027 323 33 26 - www.optic2000.ch