

Pars Pas!

« Pars Pas » est une association valaisanne fondée il y a plus de 20 ans par les parents d'un jeune qui s'était suicidé. Après avoir cherché de l'appui auprès des instances officielles et de multiples organisations, ils ont dû faire le constat qu'il n'y avait pas de structure spécifique disposée à les accompagner. Ils se sont alors demandé ce qu'ils pouvaient faire pour soutenir les personnes concernées et leurs proches. C'est ainsi que « Pars Pas » – l'Association valaisanne pour la prévention du suicide, est née.



ASSOCIATION VALAISANNE POUR
LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Offrir une présence réconfortante.



Lara Kate Crettaz, responsable prestations.

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCAL TORNAY | PHOTOS: DR

« A l'échelle de la planète, on estime qu'un suicide a lieu toutes les 40 secondes et une tentative toutes les 3 secondes ce qui correspond à un million de suicides chaque année, un million de vies perdues, explique Philippe Hatt, président de l'association. En Valais, les statistiques de la Police cantonale font état de 120 suicides en 2022 dans lesquels sont compris 70 suicides assistés, précise-t-il encore. Ces chiffres ne peuvent pas nous laisser indifférents! »

Lara Kate Crettaz, vous êtes la responsable de prestations de « Pars Pas ». Ces chiffres font peur. Pourquoi tant de suicides? Il y a plusieurs facteurs. Nous évoluons dans une société intransigeante. Il y a très peu de tolérance pour l'erreur ou l'imperfection. A cela s'ajoute le fait que souvent, nous n'osons pas demander de l'aide. Il y a la honte de dire que nous sommes en difficulté. Il y a la peur de paraître faible, moins bien ou moins capable que d'autres, mais aussi une pudeur. On ne parle pas de ses problèmes.

Quels types d'accompagnements proposez-vous aux familles des personnes suicidées?

Les groupes de parole constituent notre offre principale. Ce sont des temps d'échanges privilégiés où les participants peuvent

s'appuyer sur le vécu des uns et des autres, se rassurer et surtout s'exprimer sans être jugés.

Qu'est-ce qui est le plus douloureux pour les proches?

Le deuil s'accompagne souvent de l'isolement. On constate que l'entourage de ces familles se distancie. Ne sachant ni quoi dire, ni comment se comporter, petit à petit ils s'éloignent. Encore aujourd'hui, le suicide reste un tabou. C'est un sujet qui fait peur. La société veut rapidement tourner la page. Or, en matière de deuil, il n'y a pas de durée déterminée.

Un suicide assisté reste un suicide, quelles difficultés vivent les proches de ces personnes?

Je crois qu'ils ont du mal à accepter que l'autre puisse vouloir mourir. Ce « choix » de mourir est une question difficile. En vérité, est-ce vraiment un choix? En ce qui concerne le suicide, on parle plutôt de non-choix. Car ce geste met fin à des mois, à des années de souffrance. On se suicide parce qu'on ne supporte plus la douleur dans notre cœur et notre esprit. Une personne qui fait appel au suicide assisté veut avant tout mettre fin à sa douleur physique ou morale.

Est-il possible, si l'on a soi-même été touché par un suicide, d'aider d'autres personnes en devenant bénévole?

Oui, mais pas tout de suite. D'abord, il est important de prendre soin de soi, de s'accorder du temps pour se reconstruire. Mais effectivement, quelques années plus tard certaines personnes ont envie de venir en aide aux autres avec l'espoir d'épargner un tel drame à une autre famille. D'ailleurs, tout le travail que nous faisons est possible grâce à une équipe d'une quinzaine d'intervenant-es bénévoles dans le Bas-Valais et de huit intervenant-es bénévoles dans le Haut-Valais.

Contactez « Pars Pas »?

Sur notre ligne d'écoute au 027 321 21 21 active tous les jours de l'année de 8h à 20h ou par e-mail à l'adresse aide@parpas.ch

Nous cherchons des intervenant-es bénévoles répondant à nos lignes téléphonique et écrite

Compétences requises: écoute, empathie, discrétion, disponibilité afin de soutenir les personnes en crise existentielle, leurs proches et les personnes endeuillées à la suite du suicide d'un proche. Formations dispensées. Pour plus d'informations sur nos prestations: www.parspas.ch

Merci d'envoyer votre CV et une lettre de motivations à Pars Pas Association valaisanne pour la prévention du suicide, case postale 2287, 1950 Sion 2 ou à info@parpas.ch