



SIERRE

Une grande fête pour Jacques Melly

Le président du Gouvernement valaisan a été reçu par plus de 400 personnes hier dans «sa» Cité du soleil. **PAGE 13**

VALAIS

MONTHÉY | MARTIGNY | SION | SIERRE 5

PRÉVENTION Une campagne de sensibilisation démarre le 10 septembre.

Le suicide, l'affaire de tous

CHRISTINE SAVIOZ

«On peut tous être le superhéros de quelqu'un.» C'est par ce slogan que l'association valaisanne Pars Pas, qui milite pour la prévention du suicide, fait campagne ce mois de septembre. Des affiches, réalisées par Stop Suicide de Genève et représentant ce thème, seront placardées dans tous les coins du Valais. Une manière aussi de faire un geste pour le 10 septembre, proclamé journée mondiale du suicide. «L'idée

cela ne va pas lui faire passer cette idée du suicide. Ecouter, simplement, est une manière concrète d'aider la personne. Il vaut mieux aussi de nommer le mot «suicide». Ce n'est pas parce qu'on prononce ce mot que la personne aura envie de passer à l'acte. Au contraire. En principe, les personnes qui ont des idées suicidaires se sentent soulagées d'en parler, libérées d'un poids.

Vous dites aussi qu'on peut



«Etre à l'écoute d'une personne allant mal est une façon d'être un super-héros.»

VALÉRIE GAY-CROSIER DIRECTRICE DE PARS PAS

est de toucher tout le monde, car personne n'est à l'abri du suicide, dans son entourage proche ou pour lui-même», note Valérie Gay-Crosier, la directrice de Pars Pas.

Comment peut-on tous être le superhéros de quelqu'un en matière de suicide?

Certains comportements ou signes chez une personne peuvent inquiéter par rapport à sa détresse. Nous avons alors le choix de faire semblant de ne rien avoir vu car cela nous dérange, ou alors d'écouter la personne, de lui manifester de l'attention. Là, c'est une manière d'être le héros.

Il ne faut cependant pas confondre écouter et juger...

Non. Il est vraiment important de ne pas minimiser ce que la personne nous raconte, même si pour nous, cela paraît quelque chose de futile. Si on se moque des inquiétudes de la personne, elle verra son estime d'elle-même s'amoindrir encore et

être le héros de soi-même. Comment?

En cherchant de l'aide quand on se sent en détresse. Malheureusement, les hommes peinent à demander de l'aide. Ils sont bien plus nombreux à passer à l'acte que les femmes. Selon les statistiques du Valais, nous comptons 2/3 de suicides d'hommes pour 1/3 de femmes. Alors que sur notre ligne d'écoute, c'est exactement la proportion inverse: 2/3 de femmes appellent l'association pour 1/3 d'hommes. Cela montre que les femmes ont une meilleure capacité à reconnaître qu'elles ont un problème et osent en parler. Les hommes ont tendance à vouloir se débrouiller seuls et à s'enfoncer de plus en plus jusqu'à ce qu'ils ne voient plus d'autre issue que le suicide.

Quelle est la tranche de la population la plus touchée par le suicide?

Les personnes âgées, sans aucun doute. Sur cinquante-sept personnes qui se sont donné la



ON PEUT
TOUS ÊTRE LE
SUPER-HÉROS
DE QUELQU'UN

10 septembre 2011 - Journée mondiale de prévention du suicide
www.parspas.ch www.revs.ch/fr

Cette affiche sera placardée dans différentes régions du canton dans quelques jours. DR

mort l'an dernier en Valais, dix d'entre elles avaient plus de 65 ans. Le sentiment d'inutilité, la souffrance et la dégradation physique ou intellectuelle jouent un rôle dans l'envie de mettre fin à ses jours.

A l'autre bout de la chaîne, les jeunes aussi ont des tendances suicidaires...

Chez les 15-35 ans, le suicide est la première cause de mortalité chez les hommes. Avant les accidents de la route. C'est aussi

une période délicate. Les adolescents vivent des moments où ils recherchent leur identité; ils ne savent souvent pas quel métier choisir; le marché du travail leur offre peu de possibilités. C'est aussi un âge où il y a un côté ab-

SOS LANCÉ AUX VALAISANS

«Si nous ne parvenons pas à augmenter le nombre de nos membres, nous risquons de devoir mettre la clé sous la porte dans un avenir pas si lointain!», s'exclame Valérie Gay-Crosier. La directrice explique que l'association fonctionne avec un budget de 100 000 francs par année, financé pour un quart par le Réseau Entraide Valais. «Sans Entraide Valais, nous ne serions sans doute plus là. Il nous faut cependant trouver de l'argent supplémentaire par d'autres moyens.»

L'un des moyens pour aider l'association est de devenir membre. «Pour les personnes individuelles, cela coûte 30 francs par an. Ce n'est pas trop cher, et cela nous sauverait.» Actuellement, «Pars Pas» compte 100 membres seulement, alors que le soutien apporté à la population croît chaque année. De 71 interventions en 2006, elles ont plus que doublé en quatre ans. L'an dernier, l'association a enregistré 148 interventions. «On peut tous avoir besoin de «Pars Pas» un jour. Mais sans l'apport financier de nouveaux membres, nous ne pourrions plus exister.»

Infos au secrétariat au 027 321 21 82 ou sur www.parspas.ch.

solu: tout est noir ou blanc. Les émotions sont extrêmes.

Comment faire lorsqu'on voit que la personne a des tendances suicidaires, mais qu'elle ne veut en aucun cas aborder le sujet?

C'est clair qu'il est difficile d'aider quelqu'un qui ne veut pas. Mais si on s'aperçoit que quelqu'un a des idées suicidaires, on peut appeler la ligne de Pars Pas pour recevoir des informations, de l'aide. Parfois, on peut aussi contacter un proche de la personne à qui elle se confierait plus volontiers. Il faut aussi accepter qu'on ne réussisse pas toujours. Parfois on essaie d'aider une personne, et malgré tout elle passe à l'acte. ●



Deux des élèves de l'école de pêche en compagnie de leur mentor Laurent Détienne. LDD

ÉCOLE DE PÊCHE DU DISTRICT DE MARTIGNY

Ils apprennent vite

Une soixantaine de truites! C'est la tableau de chasse – de pêche plutôt – réalisé samedi et dimanche dernier par les élèves qui fréquentent l'École de pêche du district de Martigny.

Le bon comportement

Sous la conduite d'une dizaine de moniteurs, les préados avaient jeté leur dévolu sur le lac des Toules, territoire de Bourg-Saint-Pierre. Après Sorniot, le

Vieux-Emosson et Salanfe, ce camp 2011, quatrième du nom, constituait le point d'orgue d'une formation, pratique et théorique, qui a couru sur tout le printemps. Issue du giron octodurien, mais aussi de Vouvry à Savièse, la vingtaine d'élèves s'est ainsi familiarisée, trois mois durant, avec le matériel et les techniques de pêche. Elle a aussi appris le bon comportement vis-à-vis du poisson comme, non moins important, à l'égard des

autres disciples de saint Pierre. L'été prochain, une nouvelle volée découvrira sans doute un autre lac de montagne pour mettre un terme à sa formation.

Inscriptions

Les enfants, garçons et filles, souhaitant suivre cette filière qui facilite l'obtention du permis de pêche peuvent s'inscrire auprès du responsable de l'école, Laurent Détienne. Son courriel: detch1245@bluewin.ch ● MG