

SOLIDARITÉS

Grâce à Hélène et à l'association Pars pas, les personnes suicidaires sont secourues.

Un grand pas vers la vie

PAR Yseult Théraulaz
PHOTOGRAPHIES : Yves Leresche

« MOI, JE N'AI PAS ENVIE que vous mourriez ! » Ces mots, Hélène (pseudonyme) les répète souvent lorsqu'elle a au bout du fil des hommes et des femmes qui veulent « en finir ». Visage souriant et yeux pétillants dissimulés derrière ses lunettes à monture rouge, la Valaisanne ne cherche pas à les sauver ; elle leur propose une écoute bienveillante.

« Si ces personnes appellent, c'est qu'elles ont encore une lueur d'espoir. Je les aide à s'appuyer sur les ressources qu'elles peuvent mobiliser : des amis, de la famille, un médecin ou même un patron. Souvent, ces gens ne veulent plus entendre parler de psy et se tournent vers Pars pas pour avoir de l'écoute. Mon rôle est de les laisser parler, de reconnaître leur souffrance. Parfois, il n'y a même pas de réelle conversation, la personne dit une ou deux phrases et je reste avec elle au téléphone un moment. »

Hélène est bénévole à Pars pas, association valaisanne pour la prévention du suicide. Son anonymat est rendu obligatoire par les statuts de l'association. « Une façon de garder la bonne distance, dit-elle. Quelqu'un qui appellerait



Pendant ses permanences, Hélène emporte partout avec elle le téléphone de l'association pour ne manquer aucun appel.

en pensant me connaître ne se livrerait pas de la même manière. Cela protège l'appelant comme l'écoutant. »

Aujourd'hui septuagénaire, Hélène s'est engagée à Pars pas en 2012, mais elle écoute la souffrance d'autrui depuis bien plus longtemps. « J'ai fait ma carrière dans l'éducation et j'ai dû faire face aux pires infamies de la planète: abus de toutes sortes sur des enfants, tentatives de suicide, maltraitance... Pour être bénévole chez Pars pas, il faut avoir

avec la distance suffisante pour ne pas se laisser envahir par la détresse des autres. «Après certaines conversations, j'ai besoin de me promener pour retrouver ma sérénité », admet-elle.

Hélène gère l'antenne téléphonique de Pars pas en binôme avec un autre bénévole. Le duo assure la permanence à raison d'environ deux mois au total par année. Pendant ses permanences, et bien qu'elle préfère parler avec des personnes suicidaires depuis sa salle à

L'APPEL DE DÉTRESSE FINISSAIT PAR: «J'ESPÈRE NE PAS ÊTRE PARTI AVANT D'AVOIR VOTRE RÉPONSE.»

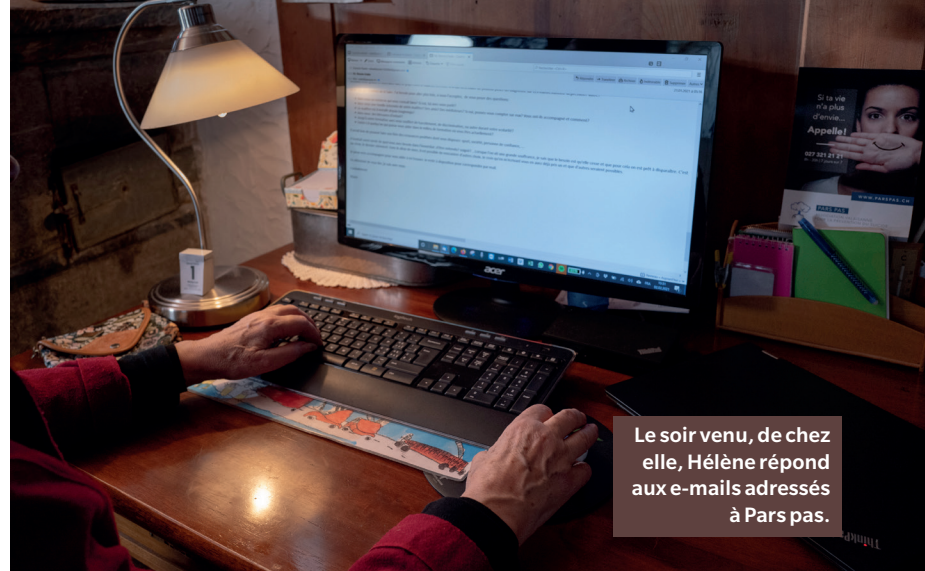
le cuir épais! » Une qualité qu'Hélène peut aisément revendiquer.

Face au suicide, « que personne n'avait vu venir », d'un cousin, au décès - en bas âge - de l'un de ses enfants, puis à une maladie grave qui a failli la tuer, cette grand-mère joviale n'a pas eu une vie de rêve, mais a su relever la tête après chaque épreuve. « Les fées penchées sur mon berceau m'ont donné une certaine force intérieure, dit-elle. Mon vécu m'aide dans mon bénévolat chez Pars pas. J'ai la chance d'avoir une ouverture d'esprit qui me permet de tout entendre sans jugement de valeur, c'est essentiel. »

Elle se souvient de cet homme ivre qu'elle a tenu 45 min au bout du fil un soir de Noël pour lui éviter d'avalier des pilules. Ou de cette femme abusée qui voulait se jeter à l'eau. Des appels éprouvants, mais qu'elle accueille

manger, Hélène trimballe partout avec elle le petit téléphone de Pars pas, pour ne manquer aucun appel. « Lors de ma dernière permanence, j'en ai reçu 26 en trois semaines. C'est beaucoup, mais c'est rassurant. Lorsque c'est trop calme, ça signifie souvent que les gens passent à l'acte... »

Hélène répond aussi aux courriels envoyés à l'association. Le soir venu, elle s'installe devant son petit bureau en bois massif, à proximité d'un vieux poêle en pierre ollaire datant du XIX^e siècle. Réchauffée par ce foyer d'une autre époque, elle lit calmement les e-mails du jour. « J'essaie d'établir un dialogue en insérant ma réponse dans le texte que j'ai reçu. Cela évite d'écrire un pavé. » Récemment, un correspondant lui a confié sa détresse dans un long message, qu'il a terminé par ce terrible: « J'espère ne pas être



parti avant de recevoir votre réponse ». Déterminé à passer à l'acte, le jeune homme a pourtant attendu le message d'Hélène et lui a écrit ces quelques mots porteurs d'espoir: « Merci pour votre réponse qui m'a fait chaud au cœur. »

L'association fonctionne avec 12 bénévoles. Tous reçoivent une formation sur l'écoute, les processus suicidaires et de deuil, sans oublier les supervisions auxquelles ils sont soumis pendant quatre mois avant de pouvoir gérer la ligne téléphonique en binôme. « Pars pas existe depuis 2002 et est active en Valais, dit Nathalie Reynard, la directrice. Il existe d'autres associations de prévention au suicide en Suisse, mais nos particularités, outre la ligne téléphonique d'écoute, ce sont les groupes de parole destinés aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche. Nous œuvrons autant dans la

prévention que dans ce qu'on appelle la postvention. » Chaque année, plus de 300 personnes contactent Pars pas pour trouver de l'écoute et un peu d'espoir. Une cinquantaine d'entre elles participent aux différents groupes de parole.

Pour Hélène ce travail ne pourrait se faire seule: « Nous sommes une équipe. Notre force nous vient de l'amitié, la solidarité et le respect entre nous. »

En cet après-midi pluvieux de février, seules quelques publicités encombrant la boîte e-mails de Pars pas. Hélène va pouvoir admirer le ballet des oiseaux qui s'ébattent sur sa terrasse et profiter de sa vue époustouflante sur la vallée du Rhône. « Je dispose plus de 2,5 kg de graines par jour dans des petits sacs suspendus et dans la mangeoire. Les moineaux se régalent. » ♦

Parspas.ch, tél: 027 321 21 21 (8 h-20 h, 7 j/ 7)