



LA VIE AVANT TOUT

Bulletin Trimestriel
N° 4

Octobre 2007

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Consultez notre site !	P 2
Bureau & Calendrier	P 3
Vous avez dit addiction ?	P 3
Avis de recherche	P 3

Notre prochaine réalisation

Sur le Bulletin N° 3 j'ai brossé une rétrospective des actions et des réalisations de l'association depuis sa création.

Le but de l'association est de dépister en amont le mal-être et prévenir le suicide des jeunes.

Pour cela nous avons mis en place une stratégie et des outils tels que : interventions dans les établissements scolaires, et autres, distribution de documents, exposition permanente et itinérante, puis un site Internet informatif sur le fléau du suicide, permettant aussi de télécharger des documents.

Mais tout cela ne suffit pas, intervenir dans les établissements marseillais ou régionaux, me paraît limité. D'où notre prochaine réalisation : **UNE MALLETTE PEDAGOGIQUE DE PREVENTION.**

Pourquoi cette mallette ? Parce que la prévention du suicide c'est l'affaire de TOUS !

Cet outil permettra à chacun de faire le point et d'être acteur à son tour. Il sera destiné aux parents, infirmières ou infirmiers, médecins, enseignants, éducateurs, bref, à toute personne responsable et **sans limite géographique.**

Les divers comités d'éthique, rédaction, pilotage... se constituent actuellement pour élaborer ce document attendu déjà par beaucoup avec impatience.

Des organismes régionaux et nationaux se joignent déjà à nous pour élaborer cette mallette vraiment indispensable.

Toutes les compétences sont les bienvenues !

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD : Présidente

Un petit conte

Il y avait un homme très riche. Il y avait un homme très pauvre. Chacun d'eux avait un fils et chacun d'eux vivait de part et d'autre d'une grande colline. Un jour, l'homme très riche fit monter son fils au sommet de la colline et, embrassant tout le paysage d'un grand geste du bras, il lui dit gravement :

- Regarde, bientôt tout cela sera à toi !

Au même instant, l'homme très pauvre fit monter son fils sur l'autre versant de la colline et, devant le soleil levant qui illuminait la plaine, il lui dit simplement, et en souriant :

- Regarde et apprécie !

Atelier du philosophe :

Notre société, peu à peu, dévalorise tout bonheur gratuit et fait primer « l'avoir » sur « l'être »

Paroles de jeunes

Bonjour ! Je me nomme Laurie. Je vous avais appelés en 2005, car j'étais déprimée, suicidaire et je sortais d'un centre hospitalier qui n'a fait que m'enfoncer. Nous nous sommes rencontrés trois fois dans un self sur le vieux port où vous m'avez expliqué le pourquoi de l'association. Ca m'a fait réfléchir. Je ne dis pas que j'ai remonté la pente tout de suite après, mais ça m'a fait réfléchir.

A l'époque j'étais une gamine paumée, je buvais, je fumais, j'avais abandonné l'école. Je pensais que la vie n'avait aucun espoir. Je n'avais aucune confiance en les adultes. Je voyais ma psy par obligation, ma conseillère éducative ayant laissé entendre qu'elle aurait le pouvoir de me renvoyer en hôpital psy si je n'allais pas en voir un. Je n'ai jamais eu l'impression que ça m'ait servi à quelque chose. Peut-être ne suis-je pas tombée sur la bonne personne, tout simplement. A l'époque tout était vraiment dur, ma mère était malade elle l'est toujours mais, ayant arrêté le travail, elle se porte mieux. De plus j'ai grandi. A l'époque j'avais 15 ou 16 ans maintenant j'en ai 18 passé. Je souffre encore parfois de mon passé mais j'ai remonté tellement haut sur cette pente que je n'ai pas l'intention de retomber.

Je voulais remercier ces personnes qui ont eut la force de dresser un drapeau d'espoir au milieu de la tempête qui faisait rage dans mon coeur. Je suis désolée de n'avoir tout d'un coup plus donné de nouvelles, je suis restée enfermée chez moi pendant plus d'un an.

Depuis j'ai des amis sur qui compter, j'ai repris les cours, j'espère fortement que tout ira mieux bientôt et que mon corps se réhabitue à une vie normale.

Dans ma pénombre il y a beaucoup de personnes qui m'ont laissé des lueurs d'espoir. L'association Christophe en fait partie. Je vous remercie vraiment.

Merci de tout coeur de m'avoir tendu la main même si je n'ai pas voulu la prendre, elle m'a appris que le monde n'était pas aussi sombre que je le croyais. Après votre rencontre, je n'ai jamais tenté de me suicider. Je pensais à ma mère.

Merci, simplement merci. Je ne sais pas si vous vous souvenez de moi mais je me souviens de vous, les visages et les noms se sont brouillés mais l'affection et les gestes sont restés bien ancrés dans ma mémoire. Merci.

Laurie

L'Encre verte

TEMOIGNAGE

Chers amies et amis,
La vie est belle même si c'est dans le malheur que l'on découvre des gens aussi merveilleux que vous.

Pour tous ces êtres en peine et en détresse, il faut continuer ce travail immense que vous faites.

Nous sommes présentes avec Dany pour apporter un petit plus d'amour et de volonté à croire en la vie.

J'espère vous revoir bientôt.

Il y a de la force et de la lumière dans tous ces parents, frère et soeur que nous avons rencontrés samedi.

A bientôt.



Dany Patricia.

DEMANDE :

- DE RENSEIGNEMENTS
- D'INTERVENTIONS

Tous les établissements scolaires, ou autres, peuvent contacter

Marie José URDY

04 91 81 27 60

Les mardi et jeudi

Ou par mail

Quoi de neuf ?

VIVRE APRES LA MORT DE SON ENFANT

La première partie du livre (une cinquantaine de pages) aborde les aspects essentiels du deuil de son enfant : l'annonce, l'enterrement, les manifestations physiques de la douleur, la culpabilité, la colère, la souffrance dans le couple et la fratrie, les relations avec l'entourage ... en cherchant à répondre à la question « comment vivre avec cette absence ? ». Cette douleur dévaste mais garantit aussi que l'on reste vivant. Comment sortir de cet immense chagrin ?

Josette Gril a elle aussi perdu un fils d'accident.

La seconde partie recueille le témoignage de 7 hommes et 10 femmes de tous âges, tous milieux, ayant perdu leur enfant par accident ou maladie ou suicide, et ce depuis quelques mois pour certains, de longues années pour d'autres. Si chaque cas est particulier, cependant, certains points communs se dessinent nettement : intégrer l'absence de notre enfant dans notre vie, le porter dans notre coeur pour ne pas se laisser anéantir, continuer à le faire vivre.



Notre Site Internet enfin opérationnel ! www.christophe-lavieavanttout.com

Pensez à brancher le son !

Sur ce site nous proposons entre autres :

- Un état des lieux sur le suicide en France et dans le Monde.
- Les divers problèmes rencontrés selon l'âge
- Un descriptif de nos actions
- Des documents en PDF à télécharger, ainsi que notre bulletin trimestriel



Calendrier 4ème Trimestre 2007

LOTO

Samedi 15 Décembre
Après midi
de 17 h à 21 h

Voir en dernière page

Groupes de parole

Samedi 27 Octobre
Samedi 17 Novembre
Samedi 15 Décembre

Rendez vous au bureau de
l'Association, à 9h30
(inscription préalable obligatoire)

HOPITAL SAINTE MARGUERITE
Pavillon SOLARIS

Marches

Dimanche 28 Octobre
Les Calanques
Dimanche 18 Novembre
La Cathédrale d'Images
Dimanche 9 Décembre
Marché de Noël (à confirmer)

(adhésion et inscription préalable obligatoires)

Qu'est-ce qu'une addiction ?

L'**ADDICTION** est une caractéristique comportementale qui se reconnaît à une envie constante et irréprouvable, en dépit de la motivation et des efforts éventuels du sujet pour y échapper.

Le sujet se livre à des conduites dites « addictives » et ceci souvent malgré la conscience aiguë des risques d'abus et de dépendance. Ce terme est un anglicisme qui est utilisé depuis quelques années comme équivalent du mot *dépendance* (ou *pharmacodépendance*)

On peut faire une liste non exhaustive des principales addictions et comportements de dépendance :

- Alcool, Tabac, Drogues (cocaïne, opiacés, amphétamines, cannabis...)
- Télévision, Internet, jeux vidéo, forums de discussion
- Pornographie, sexe
- Médicaments (somnifères, antidépresseurs, anxiolytiques...)
- Boulimie, achats compulsifs
- Travail, Sport (surentraînement)

Au départ on veut tester (drogues, pornographie, jeu, etc...) puis très vite on en devient esclave !

A bon entendeur...

D'une manière générale, **n'importe quel comportement compulsif pourra être considéré comme addictif**

Comment devient-on « addict » ? Cette « nouvelle maladie du siècle » obéit-elle à des critères objectifs, sociaux, comportementaux, médicaux, neurophysiologiques ? Ne relève-t-elle pas d'une dénomination commode qui trahirait les difficultés d'analyse des souffrances individuelles dans une société de plus en plus dure ?
(Source C.N.R.S.)

Avis de recherche

Nous avons besoin de **bénévoles** , particulièrement cette année, car de nombreux projets sont en cours.

2 Assistants(es)
1 Trésorier (e)
2 Intervenants en milieu scolaire (Formations assurées)

Les bénévoles s'engageant à l'association peuvent bénéficier des formations nécessaires à la tenue de leur poste. Nous demandons, après accord ou période d'essai, un engagement d'une certaine durée.

Le Bureau

Bulletin Trimestriel
N° 4

Hôpital **SAINTE MARGUERITE**
Pavillon **SOLARIS**
270 Avenue de Sainte Marguerite
13009 MARSEILLE

Téléphone : 04 91 81 27 60
Les mardi & jeudi

Télécopie : 04 91 81 27 60

Messagerie : ass.christophe@wanadoo.fr

LA VIE AVANT TOUT

Pensez à consulter notre site
www.christophe-lavieavanttout.com

PREVENTION



Messages personnels...

Cher ami, je vais te parler de moi, non par égoïsme, mais bien humblement pour aider peut-être celui qui est au bord du précipice ...

REMONTER LA PENTE : Après un tir à balle réelle qui se voulait définitif et qui fut heureusement un acte manqué, avec de nombreux soutiens extérieurs, j'ai entamé une reconstruction :

d'abord physique pour retrouver l'intégrité de mon visage,

- puis sociale en passant un concours et devenir enseignant,

- enfin affective en rencontrant ma future femme qui m'a beaucoup apporté, même si nous sommes aujourd'hui séparés, et avec qui j'ai eu un beau petit garçon.

SORTIR DE SOI : Enfant unique et isolé, j'ai sombré insensiblement dans la dépression avant mon acte. Rompre cet isolement fut le seul moyen d'ouvrir une brèche dans cette prison intérieure. Facile à dire, plus long à faire, mais il n'y a pas d'autre alternative.

Une psychothérapie m'a permis de faire le point mais j'ai vite senti que je tournais en rond. Cependant, j'ai pris conscience que la violence de ma tentative avait rajouté une blessure aux blessures précédentes, je parle à la fois de moi et de mes proches.

J'ai cherché l'apaisement, notamment avec mes parents. Certaines choses ont été dites, mais 18 ans après, nos relations ne sont pas encore sereines !

UNE DECOUVERTE : Pour moi, aucun sens a priori n'était donné à notre vie.

La première conclusion dans un état dépressif est de dire que la vie est absurde et ne vaut pas la peine.

Mais, en réfléchissant, une autre conclusion peut s'envisager : chacun peut se construire, découvrir un sens à sa vie, établir une relation aux autres. Cela se fait par tâtonnement, dans la durée, pas sans risques, et implique un pari insensé : une projection dans un avenir que précisément l'état dépressif nous dépeint noir et repoussant ! C'est ce passage de l'état « *dépression-fermeture* » à « *ouverture-de-tous-les-possibles* » qui est si délicat ...

Emmanuel

Pensez à réserver votre journée du 15 Décembre pour le LOTO

Super LOTO

Le **SAMEDI 15 DECEMBRE 2007**

A la Salle des fêtes de la

Paroisse St François d'Assise

111 Boulevard Vauban 13006 MARSEILLE

Distribution des cartons à partir
de 17 heures

Pause buffet à 19 h

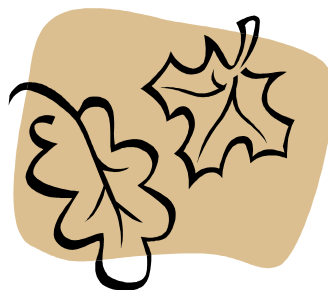


Fin du loto vers 21 heures

Avec la généreuse participation de nombreux magasins de la Ville de Marseille

NOUS VOUS ATTENDONS

TRES NOMBREUX !!!



Quelques uns de nos sponsors

Donateurs privés

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Liberté • Egalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

D.D.A.S.S.



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille



PREVENTION



FONDATION D'ENTREPRISE