



Association Christophe

Pour prévenir le suicide des jeunes

LA VIE AVANT TOUT

**Bulletin N°
31
1er semestre**

Dans ce numéro :

L'Avis des jeunes.	P 2
Deuil d'un enfant.	P 2
Calendrier 2° Semestre	P 3
JNPS Paris	P 3
Avis de recherche	P 3

Les oies

Lorsque les oies volent en formation, elles vont environ 70 % plus vite que lorsqu'elles volent seules. Les oies partagent la direction. Lorsque la meneuse fatigue, elle reprend sa place dans le V et une autre prend la tête. Les oies tiennent compagnie à celles qui tombent. Lorsqu'une oie malade ou faible doit quitter la formation de vol, au moins une autre oie se joint à elle pour l'aider et la protéger.

En faisant partie d'une équipe, nous aussi nous pouvons faire beaucoup plus et beaucoup plus rapidement. Les mots d'encouragement et d'appui (comme les cris de l'oie) contribuent à inspirer et à stimuler ceux qui sont en première ligne, les aidant à soutenir le rythme, les tensions et la fatigue quotidienne.

Il y a enfin la compassion et l'altruisme envers ceux qui appartiennent à l'ultime équipe que représente l'humanité.

La prochaine fois que vous verrez une formation d'oies, rappelez-vous que c'est à la fois un enrichissement, un défi et un privilège que d'être membre à part entière d'une équipe.

Le mot de la Présidente

Mesdames, Messieurs, Chers Amis et Adhérents,

Nous arrivons à l'aboutissement de nos démarches visant à faire de l'Association un organisme de formation agréé.

Notre structure est à présent déclarée comme organisme formateur et enregistré sous le numéro 93131773013.

Nous avons également été labellisés par Datadock.



Quelques personnes nous ont déjà contactés pour être formés (France et étranger).

Par ailleurs nous pensons proposer nos formations à certaines entreprises et organismes.

En 2019 nous avons réalisé 80 interventions et sensibilisé 3612 jeunes. Ils nous ont témoigné toute leur reconnaissance ainsi que leurs encadrants.

Les demandes d'intervention sont de plus en plus nombreuses et pour pouvoir toutes les satisfaire, nous avons besoin de nouveaux bénévoles.

Où que vous soyez, quel que soit le temps dont vous disposez, Rejoignez-nous !

Rose-Marie VILAFRANCA : Présidente

Témoignage d'un jeune

« Tout commença en cours de sport où personne ne voulait se mettre avec moi ; Un, deux, trois... toujours personne. C'était le début d'un long périple de rires, moqueries, insultes... Je pensais être aimée de tous mais j'ai ainsi réalisé que ce n'était pas le cas. Ils aimaient ça. Me voir souffrir, pleurer face à eux. Mais comment contrôler ses émotions lorsqu'on se rend compte que nous sommes seuls contre tous. Personne pour vous soutenir, je recevais des messages de mort, des vidéos postées sur les réseaux sociaux. Je n'y faisais plus attention mais j'étais détruite de l'intérieur à chaque nouvelle publication. Et tous les jours c'était les mêmes phrases : « casse toi », « tu vas m'écraser », « salle grosse, retourne manger ! ». Alors sûrement dois-je me sentir chanceuse car je n'ai subi aucune agression physique. Les mois passèrent mais rien ne changea. Je sautais tous les repas de la cantine et me privais de diner. Et lorsque je trouvais enfin la force de manger je vomissais peu de temps après. Mon poids était devenu une obsession. Cinq kg de perdu en une semaine puis trente en un mois. Cela a vraiment chamboulé la vie paisible que je menais. J'avais besoin d'aide. Une personne juste une seule. Quelqu'un qui me sorte de tout cela, qui m'aide à retrouver confiance en moi. J'ai pris des médicaments que je ne connaissais pas. Je me scarifiais régulièrement le corps pour oublier. Mais rien à faire ... impossible de quitter ce monde. Quelques années plus tard je rencontrai un garçon. Et toujours aussi mal je lui expliquai mon histoire. Il fut surpris mais essaya de m'aider comme il pouvait. Il tenta de faire changer mes idées et réussit à m'empêcher certaines bêtises. Il était devenu la personne la plus importante. Je ne le remercierais jamais assez pour tout ce qu'il a fait pour moi. Mais malgré tout son soutien je n'arrivais plus à être heureuse. De plus avec les bêtises que je faisais il s'inquiétait énormément pour moi. Je devenais un fardeau pour lui, il fallait que je m'en aille. Un soir, en rentrant des cours, épuisée par ma journée, je lui envoyai mes derniers messages. Mon adieu. J'ouvris les fenêtres, respirai une dernière fois et sautai. A l'instant où je vous parle je suis plus de votre monde.

Pourtant je n'oublie pas les personnes qui m'ont aidé. Merci ! merci mon meilleur ami ! De la haut je prends soin de toi, de vous ».

L'Encre verte

L'avis de jeunes sur nos interventions :

« J'ai apprécié cette intervention car je trouve qu'il est important de sensibiliser les personnes qui ne comprennent pas le mal être des personnes qui ont vécu des expériences traumatisantes et par conséquent plus fragiles »

« Je pense que ce type d'intervention est utile car après avoir vécu des étapes dures dans ma vie (dépression, envie suicidaire, anorexie) si l'on m'avait aidé, sortir de ce cercle vicieux aurait été moins dur ».

« J'ai appelé à maintes reprises des n° d'aide sans réponse, je pense que ça aurait pu m'aider aussi. »

« J'aime bien ce type d'intervention, c'est utile vu que certains ressentent le besoin d'être entourés, de plus l'histoire de cette présidente, et le fait qu'elle se batte pour ce sujet, sont vraiment touchants ».

DEMANDE :

- **DE RENSEIGNEMENTS**
- **D'INTERVENTIONS**

Tous les établissements scolaires, ou autres, peuvent contacter

☎ **04 91 81 27 60**

les mardis et jeudis

(en cas d'absence laisser un message sur le répondeur)

Deuil d'un enfant, Accompagner la souffrance dans les premiers temps...

Vous connaissez quelqu'un dont l'enfant vient de décéder très récemment : comment réagir ?

● Qu'attend le parent en deuil ? Qu'attend-il de son entourage ?

Au tout début il n'attend **rien ! Et tout ...** Rien car, comme dans les traumatismes, après le choc de la confrontation à la mort le temps s'arrête, et le parent est dans l'incapacité de se projeter dans un avenir, même un avenir immédiat. Les décisions sont difficiles à prendre pour lui/ elle, mais il ne faut pas pour autant l'écarter et les prendre à sa place car ce serait réactiver la situation d'impuissance où ce décès le plonge déjà. Dans les premiers temps la bonne posture est d'être présent (mais pas envahissant) et surtout d'être patient. Le parent qui vient de perdre son enfant n'affichera peut-être pas ouvertement sa souffrance, mais cela pourra se deviner et si vous voulez l'aider le mieux serait de pouvoir se rendre disponible tout en gardant du respect.

● Que faut-il éviter de faire/dire dans les premiers temps ?

Comme mentionné plus haut retenez votre curiosité et évitez de questionner trop précisément sur les détails du décès : la personne va vous répondre par automatisme mais ensuite il restera un malaise néfaste pour elle. A moins que vous soyez dans un cadre professionnel et donc en milieu protégé, il vous faudra attendre qu'elle ait envie d'en parler d'elle-même. A proscrire aussi les expressions du type "la vie continue", ou "il faut faire son deuil" qui restent sans aucun sens pour le parent. Pour lui, faire son deuil veut dire oublier : il n'a aucune envie d'oublier son enfant. Et la vie continue, oui ! Mais sans son enfant c'est inimaginable... Adoptez plutôt une attitude bienveillante consistant à reconnaître son courage, ou simplement la douleur incontournable dans cette situation, et ce sera bien suffisant.

Les "Joyeux Noël", et autres souhaits protocolaires peuvent aussi être un peu "hors sujet"... Alors préférez signifier que vous pouvez imaginer comment ces premières fêtes sans l'Être disparu peuvent être difficiles et nostalgiques, mais que vous leur souhaitez beaucoup d'apaisement et de réconfort en famille ou avec des amis.

Faites-vous aussi confiance : si la personne sent du respect pour sa peine et qu'elle n'a pas l'impression que vous venez lui imposer votre mode d'emploi, elle pardonnera les maladresses. Avec le temps qui passe elle y sera moins sensible.

● Et s'il se met à délirer ?

Votre proche qui a perdu son enfant peut devenir plus religieux, ou même ésotérique. C'est son ressenti personnel, et s'il vous dit qu'il a eu des signes de quelque chose qui le rapproche émotionnellement de son enfant vous devez accepter ces confidences avec respect. Il faut rester attentif à ce partage dans la mesure où si il est traité avec respect, cela peut éviter que les ressentis soient détournés dans des milieux sectaires. Votre ami/e n'a pas à être jugé/e, ses impressions non plus car elles lui appartiennent totalement. La plupart du temps ce n'est pas du délire.

● Faut-il le forcer à « se bouger » ou à consulter pour éviter qu'il s'enfonce dans la dépression ?

Il est parfois difficile de respecter le temps de la personne, son besoin d'une durée propre à chacun pour se recueillir, soigner sa peine, traiter son chagrin de la façon qui lui appartient.

Néanmoins si vous vous faites du souci pour votre proche, c'est que sans doute vous avez repéré des signes alarmants : demandez-lui de se rapprocher de son médecin traitant qui saura l'orienter. Prenez rendez-vous avec lui si nécessaire, accompagnez le...

Catherine DELAUNE PARASSOURAMIN : Psychologue clinicienne

Calendrier du 1er Semestre 2020

Dorénavant nous aurons le plaisir de vous accueillir pour nos groupes de parole à la cafétéria du Pôle Psychiatrie Centre, Bâtiment à façade métallique marron.

Hôpital de la CONCEPTION

147 Boulevard Baille

13006 MARSEILLE

Metro ligne 1 Arrêt Baille

Bus 54 arrêt Baille Conception

Groupes de parole

- **Samedi 18 janvier**
- **Samedi 15 février**
- **Samedi 14 mars**
- **Samedi 11 avril**
- **Samedi 9 mai**
- **Samedi 6 juin**
- **Samedi 4 juillet**

Ces groupes de parole, pendant lesquels *on écoute, on respecte, on échange*, ont pour objectif de soutenir les parents endeuillés par le suicide de leur enfant et les proches.

Sorties

Lors des groupes de parole, nous pourrions envisager une sortie ou une activité pour le lendemain.

Chaque participant, pourra proposer des idées lors des réunions.

Pour participer aux Groupes de Parole et aux sorties, il est nécessaire d'adhérer à notre Association.

2020 JOURNEE NATIONALE POUR LA PREVENTION DU SUICIDE

L'édition de 2020 axera sa réflexion autour d'un plaidoyer pour une prévention partagée. Les associations, groupes ou collectifs qui participeront aux temps forts de cette journée échangeront autour des modalités de travail coordonnées les plus à même de construire une prévention partagée et efficace.

Nous avons été présents à la journée, représentés par nos bénévoles d'Ile de France.



Avis de recherche

Intervenants

Nous cherchons des bénévoles motivés pour animer des interventions, basées sur le dialogue, en faveur des jeunes de 15 à 25 ans.

Le but est leur donner des repères et de les mettre en garde contre le mal-être et les comportements suicidaires.

Nous nous déplaçons toujours en binôme, et les interventions sont très appréciées par les jeunes et par les encadrants.

Les bénévoles s'engageant à l'association Christophe peuvent bénéficier des formations nécessaires.

Nous demandons, après accord ou période d'essai, de trois mois, un engagement d'une certaine durée.

Bulletin N° 31
Janvier 2020

HOPITAL SAINTE MARGUERITE
Pavillon SOLARIS
270 Bd Sainte Marguerite
13009 MARSEILLE

Tel : 04 91 81 27 60
mardis et jeudis

Mail : ass.christophe@wanadoo.fr

La Vie avant tout

Retrouvez-nous sur le web :
www.christophe-lavieavanttout.com

Groupe Christophe Ile de France

Après plusieurs mois de participation aux actions de l'équipe marseillaise, Rose-Marie Vilafranca m'a demandé, depuis le mois de juin, de porter un projet de développement de l'Association « Christophe » en région Ile-de-France.

C'est avec fierté, volonté et une motivation à toute épreuve que j'ai accepté de relever ce défi. Avec une équipe restreinte, constituée de quatre personnes d'horizons divers – formées à intervenir dans le champ médico-social – nous avons décidé de constituer le nouveau « Groupe Ile-de-France » de cette belle association.

Nous avons décidé de nous constituer en « équipe mobile », c'est-à-dire libre, mouvante, évolutive. C'est-à-dire, surtout, mobilisable dans tous les départements de cette région.

Rattaché directement au siège marseillais, notre groupe aura cependant le devoir de se démarquer en proposant des actions répondant aux besoins exprimés par les jeunes franciliens. Ainsi, nous nous constituerons en laboratoire et nous aurons à cœur de tenter, d'oser, d'expérimenter diverses formes d'interventions. Aux interventions dans les établissements scolaires et lors des sessions de Journées d'Appel et de Préparation à la Défense des casernes franciliennes s'ajouteront donc d'autres formes d'interventions comme une ligne téléphonique d'écoute ou des entretiens d'accueil et d'orientation vers un certain nombre de « spécialistes ».

Evidemment, ces projets et ces formes variées d'interventions nécessitent deux choses : D'abord, une équipe soudée, motivée, créative, responsable et pragmatique, ce que nous sommes, définitivement

Ensuite, un réseau de partenaires et de professionnels pouvant nous épauler, nous conseiller, nous soutenir.

Nous croyons sans faille à la réussite de ce projet, nous souhaitons venir en aide à ces nombreux jeunes en souffrance et les accompagner dans la traversée de ce moment difficile de transformation profonde et de redécouverte de soi qu'est l'adolescence.

Thibault TISON

« J'ai toujours cultivé la bienveillance, avec l'espoir secret, chevillé au corps, que ce soit contagieux »

Coordonnées du Groupe Ile-de-France

Mail : christophe.groupe.idf@gmail.com

Tel : 06 10 08 80 28

Que cette nouvelle année vous apporte la réussite, la santé et la prospérité que vous méritez.

Que les difficultés de cette année nouvelle vous soient toutes épargnées, que le bonheur soit au rendez-vous dans vos cœurs et dans ceux de vos proches.

En un mot, nous vous souhaitons une très bonne année 2020 !

L'équipe de l'Association Christophe.



NOS PARTENAIRES

SMLH



SOCIÉTÉ DES MEMBRES
DE LA LÉGION D'HONNEUR



LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DES AFFAIRES SOCIALES
ET DE LA SANTÉ



LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE

académie
Aix-Marseille
académie
Nice

MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



NOS SPONSORS PRIVÉS