



## LA VIE AVANT TOUT

Bulletin Trimestriel  
N° 1

Déjà 5 ans !

Janvier 2007

### Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Notre dernière création	P 2
Calendrier	P 3
La dépression...	P 3
Avis de recherche	P 3
Loto et vœux	P 4

### Un petit conte

#### Bucéphale et Alexandre

Bucéphale était un cheval d'une grande beauté, mais aucun cavalier ne pouvait le monter. Il était terriblement nerveux, ruait, se cabrait et finissait par désarçonner le cavalier imprudent. Aussi, tous disaient de lui que c'était un cheval méchant et agressif.

Mais lorsqu'on amena Bucéphale à Alexandre le Grand, celui-ci se garda bien de porter semblable jugement. Il examina longtemps l'attitude de la bête et découvrit qu'elle avait tout simplement peur de son ombre.

Il tourna donc la tête de Bucéphale vers le soleil et, en la maintenant vers le soleil, et en la maintenant dans cette direction, il put rassurer, fatiguer... et bientôt monter le cheval....

Histoire antique racontée par le philosophe français Alain (1868-1951)

Il était une fois un petit garçon, qui s'appelait Christophe... il était aussi Magali, Olivier, Alexandra, Catherine, Ludovic... Ils étaient beaux, sensibles, généreux, et chéris par leurs parents, mais il souffraient. Un jour, ils décidèrent de partir pour toujours... ils se suicidèrent !

5 ans après, leurs parents, effondrés, anéantis, se rencontrent, et décident d'agir pour éviter que de tels drames ne se reproduisent.

Le 24 Novembre 2001, une première réunion les rassemble, c'est la naissance de l'association « Christophe » .

Après de solides formations, et des conventions signées avec l'inspection Académique, la CPAM, l'AP-HM, ce groupe intervient auprès des établissements scolaires, crée des groupes de parole, des marches, soutient des jeunes et des parents, intervient dans des journées régionales et nationales, et se met à la disposition de tous ceux qui souffrent.

#### Les témoignages

Lettre à Christophe

Mon cher Christophe,

Depuis mon enfance, je rêvais d'une famille nombreuse, car j'adore les enfants.

Je n'ai eu que toi; mais quel cadeau du ciel ! Tu étais beau, intelligent, généreux, Tu avais un humour mordant, et tu mordais ! Tu étais un prince.

Tu étais le soleil de ma vie. Désormais, je vis dans la pénombre.

Il y a tant de choses que je n'ai pas comprises à temps !

Tu as choisi de partir. Je ne t'en veux pas, je t'aime trop pour cela, même si après ton départ, ma vie est devenue un enfer.

Je comprends ton mal-être dans ce monde difficile, imparfait et souvent sans pitié.

Je t'ai promis que ta mort ne serait pas inutile. Tu vois; je tiens ma promesse.

Je t'aime.

Ta maman.



Rose Marie VILAFRANCA GUIRAUD : Présidente

### Paroles de jeunes

Salut ! Je suis un jeune anglais qui arrive à Marseille, pour pratiquer le français, et trouver un travail. Mon français n'est pas « fluent ». C'est difficile pour moi de communiquer avec les gens dans un pays étranger. Déjà, en tant que jeune j'ai mes propres difficultés, auxquelles viennent s'ajouter celles du lan- gage. Je me sens isolé et contrarié. Même quand j'étais à Londres et mes parents en train de divorcer, la situation était difficile à vivre, d'ailleurs mes études en ont souffert. Mais par la suite j'ai fait sept années d'études au collège et à l'Université. Mais je reste positif pour mon avenir, même si j'ai des problèmes à cause de la dispersion familiale. Le fait que ma famille me soutienne, malgré le divorce, m'a beaucoup aidé.

**La famille c'est très important  
Ne mésestimez pas les relations familiales**

Simon 25 ans

## L'Encre verte

### TEMOIGNAGE

**Mr Georges TURRIN**  
Proviseur du Lycée Saint Exupéry

« Prévenir le suicide chez les jeunes c'est pouvoir leur permettre d'exprimer leurs angoisses, leurs souffrances, et les ramener vers l'espoir, vers la vie...

Un grand merci à l'Association « Christophe » qui, par son engagement et les messages qu'elle délivre, contribue de manière essentielle à éviter des drames chez nos jeunes. »

Georges TURRIN



Intervention au Lycée St Exupéry  
Le 13 Janvier 2005

### DEMANDE :

- DE RENSEIGNEMENTS
- D'INTERVENTIONS

Tous les établissements scolaires, ou autres, peuvent contacter

**Marie José URDY**

**04 91 81 27 60**

**les mardis et jeudis**

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

## Quoi de neuf ?

### DE CHAIR ET D'ÂME

**Le nouveau livre de Boris CYRULNIK**

C'est peut-être le livre le plus audacieux, le plus déroutant et le plus difficile jamais écrit par Boris Cyrulnik. Véritable manifeste contre la pensée unique... Depuis la Grèce classique, l'Occident avait opposé le corps et l'âme, les deux se méprisant cordialement. Aujourd'hui, si de plus en plus de médecins admettent les origines psychosomatiques de la maladie, ils restent encore minoritaires. L'inventeur du concept de résilience dénonce cette dictature du « tout biologique » auquel beaucoup croient encore.

Si un gène peut, par exemple, préparer le terrain d'une dépression, il n'est qu'un déterminant parmi d'autres : un milieu affectif et culturel adéquat peut, à tout moment nous aider à retrouver l'équilibre. En bref, le célèbre neuropsychiatre nous démontre ici, expériences scientifiques à l'appui,

« On peut découvrir en soi, et autour de soi, les moyens d'aller de l'avant tout en gardant la mémoire de sa blessure »

l'existence de l'âme. Et nous confirme qu'elle est indissociable du corps, ce que nous avons tous expérimenté dans notre chair, en souffrant physiquement d'un choc psychologique comme un deuil ou une agression.

Parfois ardu à force de termes techniques, le livre vaut malgré tout le détour. C'est l'œuvre d'un libre penseur qui ouvre une voie, montre un chemin et nous encourage à sortir de notre conditionnement physique, matériel et biologique pour exercer notre libre arbitre.

PSYCHOLOGIES Octobre 2006— VCS

## Notre dernière création ! UNE EXPOSITION ITINERANTE

Nous avons conçu une exposition sur le thème du mal-être et du suicide de 8 panneaux « roll-up » de 1m x 2 m

Cette exposition tourne actuellement à la demande.

Chaque panneau traite un thème :

1. Statistiques
2. Quel âge, quels problèmes ?
3. Plus jamais ça !
4. Qu'en pensent la rue, les médias ?

5. Chacun « doit » faire de la prévention
6. Pourquoi l'Association Christophe ?
7. Actions et partenaires
8. Quelques témoignages

Les contenus ont été validés par la faculté de médecine : les Professeurs Christophe LANCON et Jean NAUDIN.

Notre exposition a été soutenue et financée par de nombreux sponsors : CR- CG- DDASS - MAIRIE-



Fête des Associations au Parc Borely  
Le 9 Septembre 2006

## Calendrier 1er Trimestre 2007

### Manifestations diverses

**16 Janvier à 18 h :**  
Assemblée Générale

**5 Février :**

Journée Nationale du Suicide UNPS.

Décentralisée par régions, organisée par l'Association « Christophe » en Région PACA, en principe au Conseil Régional.

**8 Février :**

Déménagement du bureau, retrouvez vos manches !

### Groupes de parole

**20 Janvier à 9 h :** au bureau de la Timone

**ATTENTION ! En Février , changement d'adresse**

**17 Février à 9 h :** Hôpital Ste Marguerite

**24 Mars à 9 h :** Hôpital Ste Marguerite

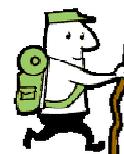
Ce groupe de parole, pendant lequel *on écoute, on respecte, on échange*, est destiné aux personnes qui ont perdu un être proche, voire un enfant par suicide. Mais aussi à des parents qui rencontrent des difficultés avec leurs enfants, ou qui ont des enfants suicidaires.

### Marches

**21 Janvier : Fontvieille**  
Le chemin de Van Gogh

**18 Février : Istres**  
La ballade des étangs.

**25 Mars : Lamanon**  
Les habitats troglodytiques



## Qu'est-ce qu'une dépression nerveuse ?

La dépression est-elle une maladie comme les autres ?

C'est une maladie à part entière, elle fait même partie des maladies les plus fréquentes.

Comment définir la dépression ?

C'est une rupture avec l'état antérieur. C'est aussi un état durable (au-delà de 15 jours) caractérisé par :

- Un **ralentissement** dans tous les domaines de la vie quotidienne (gestes, parole, pensée, mémoire, concentration).

- Un **abattement**, une **fatigue intense**, une **incapacité à ressentir des sentiments**, une **tristesse durable** dans le temps, un grand **désespoir**.

- Un **sentiment de désarroi**, de **souffrance morale intense**.

- L'**absence de désirs, de plaisirs, d'en- vies ou encore la perte de la volonté**.

- Une **vision pessimiste et sans espoir** du lendemain et de l'avenir.

- Un **manque d'estime de soi**.

**La dépression nerveuse  
n'est pas une fatalité !**

**Ca se soigne !**

## Avis de recherche : URGENT !

### 1 Comptable bénévole

**Nous en avons trouvé DEUX !**

Jeannie COMBES et Robert GRIMAVIENNENT de nous rejoindre

### 1 Secrétaire bénévole

Ayant le sens de l'organisation et utilisant l'informatique

2 jours par semaine si possible



**Les bénévoles** s'engageant à l'association Christophe 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.

## Bulletin Trimestriel N° 1

Adresse activité principale  
Hôpital de la Timone  
264 Rue Saint Pierre  
13385 MARSEILLE Cédex 05

Téléphone : 04 91 81 27 60  
Le mardi & jeudi  
Télécopie : 04 91 81 27 60  
Messagerie :  
ass.christophe@wanadoo.fr

### La Vie avant tout

Retrouvez-nous sur le web :  
[www.christophe-lavieavanttout.com](http://www.christophe-lavieavanttout.com)

#### A Christophe

Un enfant qui nous quitte, c'est une flamme qui s'éteint !  
Mais, si souvent nos yeux avec nos pleurs se voilent,  
Regardons dans les cieux, le soir, ces mille étoiles.  
Ce sont les yeux de nos chers petits  
Qui veillent encore d'en haut sur leurs parents chéris.  
Ils étaient les amis de Joël, Michel, Rémi  
Et puis les autres aussi.  
Christophe était son patronyme,  
On l'appelait « Chris » c'était plutôt intime.  
Nous, à l'association, on te sert d'interprète  
Pour que du haut du ciel tu veilles sur nos têtes.  
Michel FERRATA

### ATTENTION !

**A partir du 8 Février nous déménageons au nouvel Hôpital de Sainte Marguerite**

## Loto & vœux pour 2007

**Notre SUPER LOTO** du 2 décembre a été **une grande réussite**.

Il a réuni **une centaine de personnes, malgré la pluie battante**. L'ambiance, quelque peu improvisée, a été chaleureuse, familiale et conviviale.

**La salle** de la rue des Lices est parfaite et équipée d'une bonne sono, elle peut réunir jusqu'à 400 personnes, et nous espérons faire le plein l'année prochaine.

**Les lots** ont été très nombreux et appréciés par l'assistance. D'ailleurs il en est arrivé jusqu'au dernier moment, si bien que nous avons fait **3 tours supplémentaires**.

**Le buffet**, copieusement garni, a été pris d'assaut, il n'en est rien resté.

**Tous nos remerciements** à Mr ROATTA, Mme CORSO, Mme IMPINA, Mme BOUTIN, Mme LAGET, COCA COLA, LES PRESOIRES DE PROVENCE et tous ceux, qui à main levée, ont contribué au succès de cette manifestation qui a rapporté **1 310 €**. **A refaire !**



**Joyeux Noël  
&  
Bonne Année 2007**

### VOEUX

*L'Association « Christophe »*

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD  
Marie José URDY

Le Conseil d'Administration

Les collaborateurs de l'Association

*Vous présentent leurs meilleurs  
vœux pour l'année*

*2007*