



LA VIE AVANT TOUT

Bulletin Trimestriel
N° 2

Avril 2007

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Notre création en cours	P 2
Bureau & Calendrier	P 3
Les troubles bipolaires	P 3
Nous avons rencontré	P 3
Congrès et Pâques	P 4

Un petit conte

Le miroir et l'argent

Un jour, un petit enfant demanda à son père :

- Papa, c'est quoi l'argent ?

L'homme réfléchit un moment, puis il prit un morceau de verre ordinaire et le plaça devant les yeux de l'enfant.

- Regarde au travers !

A travers le verre, l'enfant pouvait voir son père, les gens qui passaient dans la rue, la circulation des voitures.

Puis le père prit de la peinture d'argent et en recouvrit toute une face du morceau de verre pour en faire le tain d'un miroir.

- A présent, regarde, dit-il.

Mais dans cette glace, l'enfant ne pouvait voir que son propre visage.

- Voilà le danger de l'argent, ajouta son père.

Il te conduit à ne voir que toi-même.

Conte juif

JOURNEE NATIONALE DE PREVENTION DU SUICIDE
EN REGION Provence Alpes Côte-d'Azur
MERCREDI 21 FEVRIER 2007

Depuis sa création en 1977, l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide (UNPS) organise une journée nationale de prévention le 5 Février de chaque année. En 2006, son Président ; le Professeur Michel DEBOUT, a demandé aux associations qui composent l'UNPS de s'investir davantage avec les Conseils Régionaux, et d'organiser ces journées.

C'est volontiers que l'Association Christophe a accepté d'organiser cette manifestation pour la Région PACA avec l'accord et le soutien de son Président Monsieur Michel VAUZELLE que nous remercions vivement.

Le thème abordé cette année était :

« ENVIE DE LA VIE »

Décidée au dernier moment, cette manifestation a été organisée dans l'urgence, et dans des conditions matérielles très difficiles, puisque nous déménagions en même temps nos bureaux.

La plupart des intervenants contactés ont pu se libérer. Nous avons réuni une tribune multiprofessionnelle de valeur, rassemblant Professeurs de Médecine, de Philosophie, Institutionnels et associations régionales de prévention et de soutien.

Les interventions ont été passionnantes, et les débats animés et constructifs.

Malheureusement, l'auditoire était trop réduit, les invitations étant arrivées très tard.

Beaucoup de personnes ont regretté de ne pas avoir pu se libérer au dernier moment, mais celles qui ont pu assister à cette journée ont manifesté leur grande satisfaction. Toutes ont retenu leur journée pour l'année prochaine, nous mobiliserons donc beaucoup plus de monde.

Nous pouvons dire, tout de même, que cette manifestation était réussie et qu'il fallait la faire, même dans des conditions extrêmes.

Le mercredi n'est pas un bon jour pour la plupart des intervenants et pour l'auditoire, aussi nous envisageons d'organiser cette journée le :

VENDREDI 8 FEVRIER 2008

Le Thème choisi par l'UNPS est :

« ALCOOL - DROGUES - ADDICTIONS - SUICIDE »

De quoi réfléchir...

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD : Présidente

Paroles de jeunes

Nous avons 18 ans et préparons le concours d'infirmières. Notre futur métier demande d'être tolérant, à l'écoute, empathique... nous avons cependant une image négative et même peur des jeunes en mal être.

Parmi les intervenants venus nous parler de leur « combat » l'association Christophe a retenu particulièrement notre attention.

Malgré une certaine aversion nous avons pris contact avec elle et nous nous sommes mis à agir avec elle comme

« Ne craignez pas la vie ! Elle vaut la peine d'être vécue.
Croyez en votre avenir, c'est cet espoir qui vous porte ! »

appréhension, nous l'association afin « ambassadeurs »

Nous espérons que d'autres jeunes se sentiront concernés et donneront un peu de leur temps pour lutter contre ce fléau aux côtés de l'Association Christophe.

Manon et Tara.



L'Encre verte

TEMOIGNAGE D'UN ELEVE :

Chers membres de
l'Association Christophe,

Je vous écris cette lettre pour vous dire que quand vous êtes venus dans mon lycée, j'ai enfin ouvert les yeux, et je me suis dit que la vie est belle et qu'il ne faut pas la gâcher.

Avant que vous veniez dans le lycée pour nous parler, je me disais que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue et que je ne devais pas en profiter car je me sentais mal moralement.

Mais maintenant que je vous ai écoutés, je profite à nouveau de la vie car je suis encore jeune et j'ai encore plein de choses à découvrir et à faire découvrir.

Je ne saurais comment vous remercier

Merci

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 ?

« APRES LE SUICIDE D'UN PROCHE » du Docteur Christophe FAURE chez Albin Michel

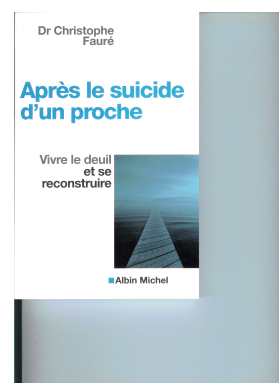
Une personne que vous aimiez s'est donné la mort et, depuis, c'est le chaos. Face au vide, à la détresse, à l'impuissance, où trouver la force de continuer à avancer et d'abord de survivre au suicide de son compagnon, son parent ou son enfant ? Face à ce cataclysme, les mots manquent, d'autant que dans une société où la mort est un « tabou », le deuil lié au suicide l'est encore davantage.

Christophe FAURE aborde tous les aspects de cette souffrance pas comme les autres : le gouffre de la culpabilité, la colère, le vécu dépressif et le désespoir, la tentation d'en finir à son tour, les difficultés dans la relation à autrui, l'extrême solitude, le désarroi des proches, ...

« Plus rien ne sera jamais comme avant »

A partir de très nombreux témoignages qui sont autant de reflets de la diversité des situations, il s'adresse à celui qui reste lorsque l'autre est parti, et à son entourage si démuni pour le soutenir. Ces paroles sur l'indicible sont là pour aider le lecteur non pas à oublier mais à nommer sa souffrance afin que la cicatrisation s'opère, lentement, en sachant que cette blessure ne guérira jamais tout à fait.

Christophe FAURE, psychiatre à Paris, est l'auteur de « Vivre le deuil au jour le jour », « Vivre ensemble la maladie d'un proche », et « Le couple brisé, de la rupture à la reconstruction de soi ».



Notre dernière création en cours !

Notre site internet à consulter :

www.christophe-lavieavanttout.com

En cours de réalisation, il sera opérationnel vers fin mai.

(A droite maquette de la page d'accueil.)



Calendrier 2ème Trimestre 2007

Membres du Bureau 2007

PRESIDENTE
Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD

VICE PRESIDENTE
Marie José URDY

RELATIONS PUBLIQUES
Geneviève TEMIME

TRESORIERE
Jeannie COMBES

TRESORIER ADJOINT
Robert GRIMA

COMMISSAIRE AUX COMPTES
Bernard DELAUAUD

Groupes de parole

Samedi 5 mai à 9 h 30

Samedi 9 juin à 9 h 30

Rendez vous au bureau de
L'Association

HOPITAL SAINTE MARGUERITE

Pavillon SOLARIS

270 Boulevard de Sainte Marguerite

13009 MARSEILLE

Marches

Dimanche 6 mai

En Camargue (après avoir voté !)

Dimanche 10 juin

Habitat troglodytique de Lamanon



Pour une question d'assurance et de logique ; nos marcheurs doivent adhérer à l'association

Qu'est-ce qu'une maladie bipolaire ?

Les troubles bipolaires, ou « maladie mania-co-dépressive », appartiennent au groupe des maladies mentales et à la catégorie des « troubles de l'humeur ».

Ils sont définis par un dérèglement de l'humeur, avec des phases maniaques caractérisées par

- euphorie et excitation
- dépression
- entre ces épisodes, le sujet est le plus souvent d'humeur normale.

En France : 1% de la population de plus de 15 ans est touchée, soit environ 500.000 personnes.

La maladie débute en général entre 15 et 24 ans, à égalité hommes et femmes, sans distinction ethnique ou socio-économique.

Plus on est jeune, plus ce sera sévère

Ces troubles relèvent de la combinaison de plusieurs facteurs dont les principaux sont :

- la vulnérabilité génétique familiale aux troubles bipolaires, qui multiplie par 10 le risque d'être atteint.
- les facteurs psychologiques : anxiété et addictions...
- les facteurs environnementaux comme une vie stressante.

Si ces troubles ne sont pas pris en charge, ils peuvent avoir des conséquences très graves.

Le risque de suicide est multiplié par 15.

L'un des problèmes majeurs pour le dépistage de cette maladie est le délai du diagnostic, qui peut atteindre parfois 10 ans car il y a un risque de confusion avec une dépression.

Le traitement thymorégulateur et l'aide psycho-éducative constituent les 2 axes essentiels de la prise en charge.

Les médicaments sont indispensables au traitement du trouble bipolaire ; qu'il ne faut jamais arrêter brusquement sans l'avis du médecin.

Nous avons rencontré :

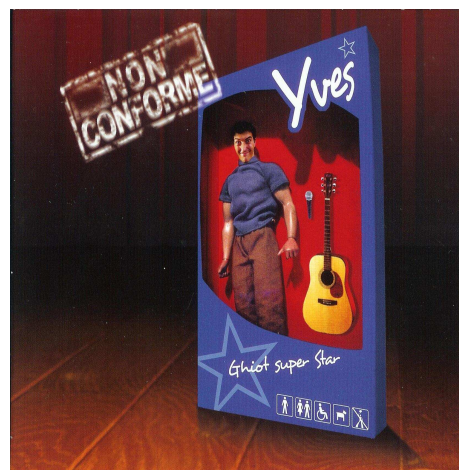
A faire passer, comme on dit...

Lors de contacts réguliers avec des maisons de disques, il s'avère que ces dernières sont fort influencées par le nombre d'écoutes et de téléchargements du public sur des sites proposant de découvrir de nouveaux artistes.

Il en est un qui sort du lot et dont nous vous donnons l'adresse :

<http://www.myspace.com/yvesghiot>

Ce serait donc plus que sympa de visiter ce site, d'écouter l'une ou l'autre des chansons, ou les télécharger afin de faire gonfler le nombre de visiteurs.



Le must serait bien sûr que vous fassiez suivre ce mail à tous les contacts de votre répertoire et que chacun d'entre eux répète ce geste.

A ce rythme là, Yves pourrait très vite se classer parmi les artistes les plus visités et donc se faire remarquer plus facilement par les sacro saintes maisons de disques.

Un petit coup de pouce pour un artiste qui en vaut vraiment la peine.

Bulletin Trimestriel N° 2

Adresse de nos Bureaux
Hôpital Sainte Marguerite
Pavillon SOLARIS
270 Avenue de Sainte Marguerite

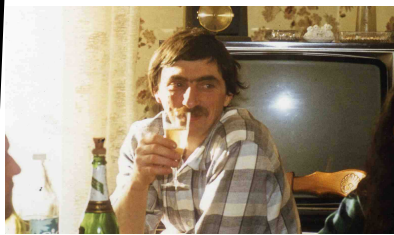
Téléphone : 04 91 81 27 60
Les mardi & jeudi

Télécopie : 04 91 81 27 60

Messagerie : ass.christophe@wanadoo.fr

LA VIE AVANT TOUT

Dès fin Mai, retrouvez-nous sur le web :
www.christophe-lavieavanttout.com



A toi mon frère

A l'aube de tes quarante ans, époux et père de deux enfants, tu as cru rencontrer l'âme sœur en une jeune femme de 20 ans ta cadette qui t'a bouleversé le cœur et l'esprit.

Après un divorce tumultueux, tu as souhaité te remarier, espérant ce bonheur auquel tu croyais ardemment. Tu as été à nouveau papa et tu désirais vivre auprès de ta famille et de cette épouse aimée et tant chérie.

Hélas cette dernière a décidé de mettre un terme à votre vie commune et toi, croyant ne pouvoir vivre sans elle, affirmant ne pas vouloir devenir un papa triste, accablé, pitoyable, ne sachant plus rire ni s'amuser et rendre tes enfants malheureux, tu as préféré mettre un terme à ta vie.

Dans notre enfance, comme des oiseaux, nous avons partagé le même nid, nous avons eu les mêmes joies, mais aussi les mêmes peines. Aujourd'hui, l'amour que j'ai pour toi se rit de la distance, du temps et de tes choix. Tu es et tu seras toujours, ma douce étoile, celle qui au dessus de ma tête brille dans la nuit, celle qui me voit et celle qui me suit.

Ta petite sœur qui t'aime et t'aimera toujours.

Nanie

Chers adhérents et amis : pensez à votre cotisation 2007

**Journée Nationale de Prévention
du Suicide en Région PACA
MERCREDI 21 FEVRIER 2007**

Thème :
ENVIE DE LA VIE

POINTS FORTS

Qualité des débats et des
interventions

Couverture médiatique :

Emissions de télé sur France 3

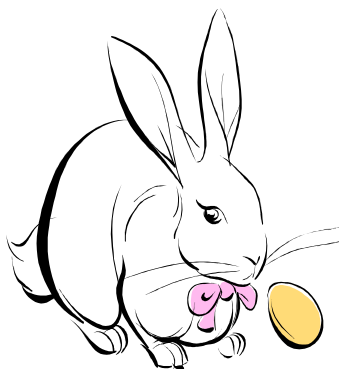
Annonces dans :

La Provence et Métro

Emissions de radio

POINTS FAIBLES

Auditoire réduit, car invitations
trop tardives



**Nous espérons que vous
avez passé de Joyeuses
Pâques 2007**

**Journée Nationale de Prévention du
Suicide en Région PACA
VENDREDI 8 FEVRIER 2008**

Thème retenu :

**ALCOOL - DROGUES
ADDICTIONS
SUICIDE**

**Nous commençons à la préparer dès
maintenant**

Retenez votre journée.

Il faudra penser à vous inscrire !