

Association Christophe

Pour prévenir le suicide des jeunes



LA VIE AVANT TOUT

Bulletin N° 32

Mois Septembre ANNEE 2020

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Et si notre cerveau	P 2
Nos manifestations	P 2
Calendrier 2° Semestre	Р3
2020 Association & covid	Р3

Le mot de la Présidente

Chers adhérents et amis de l'Association Christophe,

Les temps changent. Cette année ce changement est cruel, et personne n'échappe aux conséquences de cette pandémie mondiale provoquée par la COVID 19. Le bouleversement économique, sanitaire et social est immense. Certains sont prêts à se sacrifier pour les autres et d'autres continuent leur activité professionnelle, parfois dans des conditions très difficiles, pour survivre tout simplement.

Les gestes barrière sont rappelés constamment partout et nous savons maintenant très bien comment faire pour nous protéger. Cependant beaucoup sont encore réticents au fait de porter un masque. C'est vrai, ce n'est pas agréable, mais nous devons penser à protéger ceux qui nous entourent afin d'éviter le pire.

Je vous engage à être prudents, à bien respecter les gestes barrière et à prendre soin de vous et des vôtres.

Courage ; après la pluie, le soleil finit toujours par briller.

Bien à vous, et si vous en avez besoin, nous sommes toujours là.

Rose-Marie VILAFRANCA

Un petit conte

Les étoiles de mer

Un homme cheminait, le front bas, le long de la plage. De temps en temps, il se penchait, ramassait au bord des vagues, sur le sable, on ne savait quoi, et le jetait au loin dans la mer. Un promeneur qui l'observait avec curiosité s'approcha de lui, le salua et demanda:

- Que faites-vous ?
- Vous le voyez, répondit l'autre, je rends à l'océan ses étoiles de mer. La marée les a apportées, elles sont restées là, sur le sable. je dois les remettre à l'eau, sinon, c'est sûr, elles vont mourir.
- Des étoiles de mer, signala le promeneur, rien que sur cette plage, il y en a des milliers. Et le long de toutes les côtes, tous les jours, il s'en échoue des millions, que vous ne pourrez pas sauver! C'est leur destin. Vous n'y pouvez rien changer.

L'homme ramassa une étoile, la tint un instant dans sa main...

Il murmura : oui, sans doute, vous avez raison. Mais en la rejetant dans les vagues, il ajouta : Mais pour elle, ça change tout.

D'après Henri Gougaud

Paroles d'un jeune

Lorsque l'on navigue sur l'important répertoire de Service Civique à Marseille, une mission nous interpelle particulièrement, c'est celle de l'Association Christophe. Souhaitant me réorienter dans mes études et étant intéressé par la psychologie, l'opportunité de m'engager en tant que volontaire dans cette association était une véritable source de motivation. J'ai rencontré une équipe expérimentée, soudée, et à la volonté sans failles pour repousser ce fléau qu'est le suicide.

Ayant moi-même 22 ans, j'ai pu ressentir le mal-être de ma génération. Mal-être qui prend sa source dans notre société anxiogène, en perte de lien social et bousculée par des enjeux majeurs. Et pourtant, le silence et la difficulté d'aborder ses sujets, m'ont fait comprendre la nécessité d'en parler d'une part et d'être pleinement écouté d'une autre part. C'est notamment en cela que l'Association Christophe est essentielle. Ses actions en prévention et postvention sont d'une importance capitale. Et les retours, de personnes de tout âge, issues du milieu scolaire ou non, le montre.

Il est touchant de constater que des personnes s'impliquent si généreusement dans cette voie. J'espère sincèrement que l'association continuera de s'agrandir, car elle a le pouvoir de changer des vies et de se rapprocher d'idéaux égarés.

Gabriel

Page 2 LA VIE AVANT TOUT

L'Encre verte

TEMOIGNAGE

« J'ai apprécié cette intervention, elle met en lumière un sujet et une situation qui concerne chacun et permet d'aider les autres, et nous même. Je pense qu'en parler est indispensable. Pour éviter qu'elles deviennent tabou il faut traiter les situations difficiles.

DEMANDE:

- DE RENSEIGNEMENTS
- D'INTERVENTIONS

Tous les établissements scolaires, ou autres, peuvent contacter

23 04 91 81 27 60

Peut-on lutter contre soi-même ? Et si notre cerveau était devenu notre pire ennemi ?

Plus qu'un moment critique nous vivons une véritable tragédie. Surpopulation, surpoids, surproduction, surconsommation, surchauffe, surendettement, nous avons basculé dans l'ère de tous les superlatifs qui mène l'humanité tout droit à sa perte. Si la capacité des ressources de la planète sont comptées, alors nos jours aussi le seront... Inéluctablement.

Mais alors que la situation empire heure après heure, aucune réponse collective tangible ne vient. Nous voyons le mur se rapprocher et nous ne faisons rien. La conscience de ce qui nous attend ne semble avoir aucun effet sur le cours des événements. Pourquoi ?

Sébastien Bohler docteur en neuroscience et rédacteur en chef du magazine *Cerveau et psycho* apporte sur la grande question du devenir contemporain un éclairage nouveau, dérangeant et original. Pour lui, le premier coupable à incriminer n'est pas l'avidité des hommes ou leur supposée méchanceté mais bien, de manière plus banalement

physiologique, la constitution même de notre cerveau lui-même.

Au cœur de notre cerveau, un petit organe appelé striatum régit depuis l'apparition de l'espèce nos comportements. Il a habitué le cerveau humain à poursuivre 5 objectifs qui ont pour but la survie de l'espèce : manger, se reproduire, acquérir du pouvoir, étendre son territoire, s'imposer face à autrui. Le problème est que le striatum est aux commandes d'un cerveau touours plus performant (l'homme s'est bien imposé comme le mammifère dominant de la planète) et réclame toujours plus de récompenses pour son action. Tel un drogué, il ne peut discipliner sa tendance à l'excès. À aucun moment, il ne cherche à se limiter.

Hier notre cerveau était notre allié, il nous a fait triompher de la nature. Aujourd'hui il est en passe de devenir notre pire ennemi.

Le Grand Prix du Livre sur le Cerveau 2020 de la Revue Neurologique

Sébastien Bohler Le bug humain Pourquei noire cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empècher LE GRAND PRIX DU LIVRE SUR LE CERVEAU 2020 DE LA REVIE NEUROLORIQUE Robert Laftor

En septembre, les membres de l'Association Christophe auront le plaisir de vous accueillir :

Samedi 5 septembre 2020 de 10 à 17 heures

au Forum des Associations

Parc de la Mairie MAISON BLANCHE Mairie des 9/10èmes arrondissements

Boulevard Paul Claudel 13009 MARSEILLE



Dimanche 27 Septembre

à VIVACITE de 10 h à 18 h30 au Parc BORELY 13008 MARSEILLE





LA VIE AVANT TOUT Page 3

Calendrier du 2ème Semestre 2020

Manifestations Groupes de parole de 9 h 30 à 12 h

Samedi 12 septembre

7 novembre

5 décembre

Samedi 10 octobre

Samedi

Samedi

Salle de réunions Pavillon SOLARIS HOPITAL SAINTE MARGUERITE

Ce groupe de parole, pendant lequel on <u>écoute, on respecte, on échange</u>, 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.

Sorties

Lors des groupes de parole, nous pourrons 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 : L'Association Christophe et la Covid

L'Association Christophe s'organise autour de 3 axes d'actions :

La prévention aux différentes causes de mal-être chez les jeunes (abus, harcèlement, addictions...) des comportements à risque et des gestes suicidaires.

Les groupes de parole mensuels pour les familles endeuillées à l'hôpital Sainte-Marguerite et à la Conception. La formation d'intervenants qui sont à leur tour à même de réaliser des actions de prévention.

Les actions de prévention auprès des jeunes se réalisent lors de la Journée Défense et Citoyenneté et au sein d'établissements scolaires (Lycées, Faculté de Luminy, Ecole d'infirmières de la Croix Rouge d'Aix en Provence ...). Nous sensibilisons aussi leur entourage : parents, professeurs, équipes santé/social de l'Education Nationale... car la prévention est l'affaire de tous.

Comme beaucoup de secteurs, notre association a également était impactée par la crise sanitaire liée à la COVID. En effet, en cette rentrée chaotique et face à la circulation active du virus, il devient de plus en plus difficile d'intervenir physiquement au sein des établissements. Nous œuvrons afin de trouver des solutions ou des nouveaux moyens d'intervenir. Car cette période de crise s'accompagne également de profondes modifications sociales et psychologiques notamment liée à l'incertitude de l'avenir et la crainte d'autrui (potentiel porteur du virus). De nombreux professionnels alertes sur la possibilité d'une « crise psychique » suite à la crise sanitaire et sociale. Dans cette perspective, la question de la santé mentale est essentielle à amener au grand public. Car nous pouvons chacun prendre soin des uns et des autres.

L'association souhaite développer de nouveaux axes d'actions. Notamment le suivi psychologique des personnes en situation de détresse ou de familles endeuillées. Pour cela, l'association peut compter sur des étudiants en psychologie. L'association est également suivie par un réseau de professionnels de la santé mentale. Enfin, de nombreux organismes existent afin de venir en aide aux personnes en ressentant le besoin. L'association, à l'aide de sa connaissance des acteurs du milieu peut permettre une juste orientation de chacun.e.

Comment nous soutenir?

Vous pouvez nous soutenir financièrement en adhérent à l'Association ou en faisant un don (défiscalisable à 66%).

Si vous êtes sensible à ce combat, rejoignez-nous! Nous avons besoin de bénévoles pour combattre ce fléau! Où que vous soyez, quel que soit le temps dont vous disposez, vous pouvez agir à nos côtés.

Contact:

Site internet: https://www.christophe-lavieavanttout.com/index.html LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/association-christophe-42582b1b5/

Facebook: @AssociationChristophe

Bulletin N°32 Septembre 2020

HOPITAL SAINTE MARGUERITE Pavillon SOLARIS 270 Bd Sainte Marguerite 13009 MARSEILLE

23 04 91 81 27 60 les mardis et jeudis

Mail: ass.christophe@wanadoo.fr

La Vie avant tout

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

TEMOIGNAGE D'UNE MAMAN

« Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre Que serais-je sans toi qu'un cœur au bois dormant Que cette heure arrêtée au cadran de la montre Que serais-je sans toi que ce balbutiement »

Ce magnifique poème d'amour d'Aragon s'applique aussi à l'amour maternel.

On me dit que nos enfants ne nous appartiennent pas.

C'est vrai.

Personne n'appartient à personne.

C'est vrai.

Mais l'amour est une dépendance, s'il n'est appartenance.

Dimitri, mon Dimi, j'avais besoin de lui.

Le lui ai-je assez dit ? Pas comme ça, pas aussi clairement. J'aurais dû. Je voudrais revenir en arrière, lui dire « Mon chéri, j'ai besoin de toi ». Mais je lui ai dit « Je t'aime », après tout, c'est pareil.

Mon amour immense, infini, n'a pas su, n'a pas pu, le retenir en vie.

« S'il suffisait qu'on s'aime

S'il suffisait d'aimer »...

Maintenant, mon Dimi, je suis un cœur au bois dormant.

L'heure s'est arrêtée au cadran de la montre, je suis ce balbutiement, et je suis ce « pourquoi ? ».

Sans toi, mon amour.

Éliane

Divers...



L'équipe de l'Association Christophe vous souhaite une bonne rentrée, en espérant que vous avez passé de bonnes vacances malgré la pandémie, et que vous rentrez chez vous sains et saufs.



NOS PARTENAIRES Région CONSEIL Provence GENERAL Alpes RÉPUBLIQUE FRANÇAIS Côte d'Azur D.D.A.S.S. PREVENTION ('Assurance académie Aix-Marseille ASSEMBLÉE NATIONALE MGEN académie évention Santé MGEN MINISTERE DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE CONSEIL GÉNÉRAL MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUI ET DE LA RECHERCHE **AXA Atout Cœur** CAISSE D'EPARGNE PROVENCE-ALPES-CORSE **NOS SPONSORS PRIVES**