



Association Christophe

LA VIE AVANT TOUT

Le mot de la Présidente

Bulletin Trimestriel
N° 6
Avril 2008

Très chers amis,

Après deux années difficiles et mouvementées, dues à notre déménagement, à notre travail de développement (exposition, site, journées nationales de prévention du suicide) et également à un manque de bénévoles, voici peut-être venue une période plus stable, main non dépourvue de nouveaux projets.

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Notre dernière action	P 2
Calendrier 2° Semestre	P 3
Propos sur les psychotropes	P 3
A connaître	P 4

Un petit conte

LES VOYAGEURS SOUS LE PLATANE

Un jour qu'ils marchaient en plein soleil de midi sur une route écrasée de lumière, des voyageurs se mirent en quête d'un coin tranquille pour se reposer. Ils aperçurent un platane et coururent sans tarder profiter de la fraîcheur de son ombre. Ils étaient étendus sous son feuillage et devaient de tout et de rien, lorsque l'un d'eux, levant les yeux vers l'arbre s'écria :

- Cet arbre ne sert vraiment à rien. Il ne porte pas de fruits !

Il y eut un instant de silence, puis le platane répliqua :

- Ingrats que vous êtes ! Vous osez me dire inutile alors que vous profitez de mon ombre !

Il en est de même des hommes : certains sont si déshérités que, même lorsqu'ils rendent service, ils ne persuadent personne de leur utilité.

D'après le fabuliste grec Ésope (VIème S)

Notre but principal « la prévention du suicide des jeunes » rencontre un succès de plus en plus grand. Les établissements scolaires qui au départ étaient réticents lorsque nous leur proposons des interventions dans leurs classes, nous sollicitent à présent de leur propre initiative pour des séries d'interventions. Comme les demandes croissent d'une façon assez importante, notre souci est que nous avons besoin de plus en plus d'intervenants, souci accru par l'exigence d'une formation assez approfondie. Heureusement, depuis peu notre équipe s'étoffe, ce qui nous permet de voir l'avenir plus sereinement.

Les groupes de parole pour les parents rencontrent toujours le même succès, malheureusement il y a toujours de nouveaux cas de suicides de jeunes et de nouveaux parents qui arrivent dans le groupe.

Dernièrement, des jeunes ont demandé la création d'un **groupe de parole pour les jeunes, sans les parents**. Actuellement nous essayons de l'organiser.

Dans nos équipes, bureau et interventions, c'est toujours l'entente parfaite, chacun ayant trouvé le rôle qui lui convient le mieux, et pour lequel il a des aptitudes.

Un seul regret, même si nous étions très nombreux à intervenir auprès des jeunes, nous ne le serions jamais suffisamment. Comment faire ? Comment transmettre notre expérience des interventions apparemment efficaces, au dire des jeunes ? Comment engager chacun à développer son sens de la citoyenneté ? Nous devons y réfléchir afin d'inculquer l'idée que la prévention du suicide, ou en tout cas le soutien à ceux qui vont mal, ça s'apprend !

La prévention du suicide, c'est l'affaire de tous.

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD : Présidente

Paroles de jeunes

Exister c'est vivre, c'est aussi arriver à prendre les mains qui se tendent vers vous. Même si parfois il nous arrive de nous sentir mis à l'écart et oubliés. Finalement, en regardant autour de nous, il y a une multitude de personnes formidables qui méritent d'être connues. Alors laissons nous aller et prenons les mains qu'elles nous tendent car c'est leur cœur qui parle et le notre leur répond.

Soyons tous à l'unisson, les uns et autres, et tout ira pour le mieux.

Monique-Hélène

L'Encre verte

TEMOIGNAGE

Chère Madame, Chère Rose Marie

Une fois l'an environ vous m'adressez vos nouvelles. Et c'est chaque fois pour moi un motif de réjouissance

Notre rôle, au travers des financements, est de vivre avec, de croire avec, de partager des espérances.

Vous voir poursuivre votre chemin au service des jeunes et moins jeunes en souffrances est pour nous un encouragement à poursuivre cette mission de partage.

Merci et que 2008 vous garantisse santé pour agir, sérénité pour vivre et succès pour servir.

C. M.

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 ?

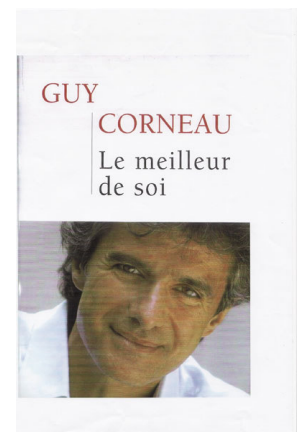
« **LE MEILLEUR DE SOI** » de Guy Corneau

Trop souvent notre image de nous-mêmes est enfouie sous un fatras de jugements négatifs et de doutes. Et pourtant, le meilleur reste à venir ...

Dans ce livre, Guy Corneau nous invite à redécouvrir nos aspirations profondes. C'est comme une grille que l'on ouvre sur le plus beau des jardins: celui qui vit caché à l'intérieur de nous et ne demande pour s'épanouir que la lumière de notre attention.

Qui ne connaît ces conflits à répétition dans sa vie amoureuse, professionnelle ou amicale? Ces discussions stériles qui ne mènent nulle part ? Guy Corneau nous apprend à les utiliser pour mieux nous comprendre et à recourir à nos ressources créatrices pour construire un véritable itinéraire vers l'épanouissement personnel, au « meilleur de soi »

L'auteur montre bien par témoignages, événements, expériences vécues que " **la vie est un mystère qu'il faut vivre et non un problème à résoudre** "



Notre dernière action

Journée Nationale de Prévention du Suicide

Le mercredi 8 Février 2008

Pour la deuxième année consécutive, nous avons pu organiser cette journée avec l'UNPS (Union Nationale Prévention Suicide) et le soutien de la Région Provence, Alpes, Côte-d'Azur qui nous a accueillis dans son prestigieux hémicycle.

Cette journée a été une grande réussite, malgré le blocage de la ville par une grève des taxis. Deux intervenants n'ont pu de ce fait être présents, mais la salle était bien remplie: environ 350 personnes, un public attentif et très divers, jeunes, parents, professeurs, infirmières...

Le thème choisi par l'UNPS était « ADDICTION & SUICIDE ». La matinée a été consacrée à deux tables rondes animées par des professeurs de médecine (drogue, alcool, jeux, travail). Politique et juriste ont aussi témoigné de leur lutte pour agir concrètement dans ces domaines.

L'après-midi a permis aux associations locales de s'exprimer : PASTABAC, AMPTA (alcool), CŒUR AU VENTRE (anorexie, boulimie), TREMPLIN (adolescents à risque), FAMILLES DE France (achats compulsifs).

De nombreux échanges avec la salle ont ponctué cette journée, dont nous espérons qu'elle ait été utile à tous.

Genevière TEMIME



Calendrier 2ème Trimestre 2008

Manifestations

Repas

Le 25 mai 2008

A l'occasion de la fête des mères, nous vous proposons de nous réunir, pour partager un repas au restaurant.

Les personnes intéressées sont priées de s'inscrire dès à présent.

Le prix du repas sera défini en fonction du restaurant choisi.

Groupes de parole

- Samedi 26 Avril à 9 h 30
- Samedi 7 Juin à 9 h 30

Salle de réunions

Pavillon SOLARIS

HOPITAL SAINTE 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

- **Dimanche 27 Avril**
Les Calanques :
Morgiou-Sugiton
- **Dimanche 8 Juin**
La Vallée de l'Arc près d'Aix

Propos sur les psychotropes

On appelle psychotropes les médicaments agissant sur le système nerveux central, que l'on peut classer en trois grandes familles :

TYPES	APPELLATIONS	ACTIONS	RISQUES
Anxiolitiques	Témesta, Lexomil, Xanax Tranxène, Valium, Atarax	Diminution de l'anxiété. Relaxation neuromusculaire	Dépendance, désinhibition Perte de mémoire.
Somnifères	Rohypnol, Halcion, Mogadon, Stilnox, Normison Phénergan, Théralène, Nopron	Facilité d'endormissement, moins d'insomnies.	Somnolence dans la journée, perte de mémoire, troubles de l'attention et de la concentration
Antidépresseurs	Prozac, Floxyfral, Zoloft, Anafranil, Elavil, Perfotran Humoryl, Athymil	Soulagement de la souffrance morale, retour de la capacité d'action pour fonctionner au quotidien	Sevrage difficile, désinhibition face au suicide, troubles de la libido

Près de cinq millions de Français ont recours aux antidépresseurs . Les prescriptions ont doublé en 10 ans .

Si le diagnostic est bien posé, on peut espérer en quelques semaines : retour de l'énergie vitale, amélioration de l'humeur, du sommeil, diminution de l'anxiété . Mais attention aux difficultés de sevrage qui amènent parfois les patients à reprendre leur traitement... un cercle vicieux, qu'une bonne écoute et la libération de la parole peuvent briser.

Bulletin Trimestriel N° 6

HOPITAL SAINTE MARGUERITE
Pavillon SOLARIS
270 Bd Sainte Marguerite
13009 MARSEILLE

Téléphone : 04 91 81 27 60
Le mardi & jeudi

Mail : ass.christophe@wanadoo.fr

La Vie avant tout

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

Bonjour à vous tous,

J'ai rencontré aujourd'hui une jeune fille , charmante, intelligente, jolie, pleine de volonté qui pourtant a voulu mourir.

Elle est vivante aujourd'hui mais...

<<Je n'ai pas le choix dit-elle>>.

Nous la connaissons à travers ses parents qui viennent à l'association Christophe .

Comme beaucoup d'entre nous ils cherchent de l'aide pour mieux la comprendre et éviter irréparable.

Elle se sent mieux depuis d'ailleurs.

Rien n'est gagné encore car " son passé " lui pèse mais elle relève une véritable et rassurante amélioration.

Bravo à ses parents.

Bravo à cette Association Christophe qui fait un immense travail de soutien et de prévention.

Patricia.

CHERS ADHÉRENTS : Pensez à votre cotisation 2008, toujours de 20 €
Le bon de défiscalisation vous permet de récupérer 66 % de votre versement

???

A connaître

Les ambulanciers ont remarqué que, très souvent, lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux.

Toutefois, lors des interventions, on ne sait jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts !

Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous rentre dans son répertoire, la ou les personne(s) à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme.

Le pseudonyme international connu est :

« ICE » (In Case of Emergency).

C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours.

Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc.

NOS SPONSORS

