



Association Christophe

LA VIE AVANT TOUT

Le mot de la Présidente

Bulletin Trimestriel

N° 8

Janvier 2009

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ? Vivre avec un maniaque-dépressif	P 2
Notre prochaine action	P 2
Calendrier 1° Semestre	P 3
Propos d'après nos groupes de parole	P 3
Avis de recherche	P 3

Chers amis,

Tout d'abord, je vous souhaite une « BONNE ANNEE 2009 », avec une bonne santé à la base, de l'enthousiasme dans le cœur, des projets à débiter, et un beau bouquet de joies colorées.

Cependant, nous le savons, la crise est là. Elle nous atteint, chacun, à différents niveaux, sous différentes formes. Aussi, plus que jamais, nous devons porter attention aux nôtres, bien sûr, mais aussi à ceux qui souffrent en silence. Parfois, un regard, une question, une poignée de main, un échange, une attention peuvent soutenir et remonter un moral qui décline.

Je profite d'ailleurs de ce petit mot pour vous confirmer la date de la future
Journée Nationale de Prévention du Suicide pour notre région PACA

Le lundi 9 février 2009 au matin,
dans l'hémicycle du Conseil Régional à Marseille
justement sur le thème complexe et si actuel : « PRECARITE et SUICIDE ».

Je souhaite que vous veniez nombreux, pour nous permettre de réfléchir ensemble et peut-être découvrir de nouvelles pistes d'actions, marcher sur de nouveaux chemins ...

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD : Présidente

Une phrase

« L'amitié ne rend pas le malheur plus léger, mais en se faisant présence et dévouement, elle permet d'en partager le poids, et ouvre les portes de l'apaisement. »

... de Tahar BEN JELLOUN

Paroles d'une adhérente

Bonjour,

Excusez moi si je ne viens pas en ce moment, mais j'ai eu des problèmes de santé et je me soigne.

Moralement je vais mieux, car j'ai compris grâce à l'association Christophe qu'il y a des personnes qui sont à l'écoute, et qui veulent aider les autres.

J'ai jeté tous les médicaments que je gardais avec une arrière pensée.

De l'importance de l'amitié

Monique

L'Encre verte

TEMOIGNAGE

de Catherine REGNAULT
 Provisoire Adjointe du
 Lycée Georges DUBY à Luynes
 Sections Internationales

J'ai le plaisir de vous adresser nos remerciements chaleureux pour la qualité de votre participation à la journée Santé de mardi 21 octobre dernier.

Votre évaluation nous est précieuse. N'hésitez pas à compléter vos remarques. Nous en tiendrons compte pour d'autres interventions.

Je ne manquerai pas de vous convier au deuxième trimestre, à notre réunion du CESC, où un bilan de la journée sera présenté.

Luynes, le 6 Novembre 2008.

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 ?

VIVRE avec un MANIACO-DEPRESSIF

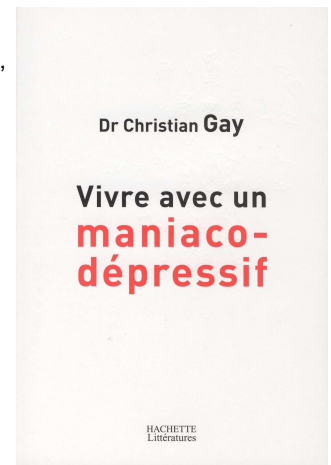
Le maniaco-dépressif peut passer en peu de temps d'une profonde dépression à une surexcitation maniaque.

Conjoints, parents, fratrie, enfants, amis, lors des phases dépressives doivent prendre tout en main, et, lors des phases maniaques, doivent faire preuve de tact, de diplomatie, de patience. Entre les 2, ils vivent en état d'alerte.

Cet entourage éprouve un grand sentiment d'isolement, et ses réactions, entre empathie et découragement, désir de surprotection et rejet, sont sources de culpabilité.

Ainsi, il faudrait :

- faire face aux oscillations de l'humeur en identifiant les signes, s'assurant que le traitement est pris, apaisant la communication et « calmant le jeu », évitant d'être impulsif, modérant ses conseils, aidant à positiver
- faire parfois face au risque suicidaire en identifiant les signaux d'alerte et les facteurs aggravants
- amener la personne à consulter et faire alliance avec le médecin
- gérer les symptômes résiduels et protéger (clé de voiture, chéquier, carte de crédit, ...)
- se protéger, chercher aide et écoute, prendre soin de soi en tant qu'accompagnant et beaucoup d'autres conseils décrits des pages 186 à 192 ...



Notre prochaine action

**Colloque organisé pour la
 Journée Nationale de Prévention du Suicide sur le thème :**

PRECARITE & SUICIDE

**Au Conseil Régional PROVENCE, ALPES, COTE-D'AZUR
 27 Place Jules Guesde
 13001 MARSEILLE**

**Lundi 9 Février 2009
 de 8 H 30 à 13 H**



Calendrier du premier Semestre 2009

Manifestations

LOTOS

Samedi 17 Janvier 2009 à 19 h

Dimanche 15 Février 2009 à 15 h

Journée Nationale Prévention du Suicide

Lundi 9 Février à 8 h 30

ASSEMBLEE GENERALE

Le Mardi 17 Février à 18 h

FETE DES MERES

Dimanche 7 Juin 2009

Repas décidé en commun

Groupes de parole

- Samedi 24 Janvier à 9 h 30
- Samedi 14 Février à 9 h 30
- Samedi 14 Mars à 9 h 30
- Samedi 16 Mai 2009
- Dimanche 13 Juin 2009

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 2009

- Dimanche 25 Janvier
- Dimanche 15 Février
- Dimanche 15 Mars
- Dimanche 17 Mai
- Dimanche 14 Juin

Propos d'après nos groupes de parole

Quelques réflexions partagées dans les 2 derniers groupes de parole :

- Dans notre monde, beaucoup de situations sont négatives et nous sont rabâchées, mais nous ne nous attardons pas suffisamment sur celles qui sont positives, qui existent, et qui pourraient servir de modèles.
- Nous ne sommes pas préparés à être « parent » et voulons souvent construire impulsivement, sans véritable réflexion préalable.
- Chaque cas familial est unique, aucune souffrance ne peut être comparée exactement, par contre certaines se ressemblent et nous permettent alors de cheminer ensemble.
- Trop protéger un enfant est parfois aussi nocif que l'abandonner. Tout se rapporte à cette notion d'équilibre entre les excès. Dans ces 2 cas extrêmes, l'enfant a du mal à devenir « responsable de lui-même » soit par manque de modèle, soit par infantilisation.
- Nous ne pouvons pas aider tout le monde, essayons déjà de redevenir « serein », et alors de regarder autour de soi.
- Le non-dit semble faire beaucoup de mal : d'abord à soi-même car on garde toute la peine enfermée pour soi, mais aussi aux autres qui ne savent pas ce que la personne pense et peuvent donc mal interpréter ces non-réactions.

Avis de recherche

Des bénévoles pour intervenir dans les établissements scolaires.

Des formations sont prévues à cet effet dans le courant de l'année 2009.



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, de trois mois, un engagement d'une certaine durée.

Bulletin Trimestriel N° 8

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

... Osons renouer avec la vie ...

Après la perte de notre enfant, en quelques heures, nous devenons survivants d'un immense cataclysme. Sommes-nous encore vivants ??? La réalité est là : « je ne peux pas y croire, je ne veux pas y croire ». Le désir de rejoindre notre enfant est présent !

Un tourbillon intérieur nous envahit, tout se mélange « son visage, ses amis, son enfance, ses joies, ses pleurs, son amour, sa naissance, sa souffrance, mes actions, mes réactions ... »

Et puis les mois s'écoulent, la tempête s'éloigne, nous constatons les dégâts et l'immensité de la perte. Nous avons perdu notre enfant, notre bien le plus précieux, tout a changé en nous et autour de nous. Nous sommes survivants, malgré nous, d'une terrible catastrophe. Nous sommes en état de survie.

Survivre ? c'est continuer à marcher sans trop savoir où nous allons. Survivre ? c'est découvrir que mon corps est toujours là, c'est accepter que la société continue et que rien n'a changé, c'est ressentir l'absence, c'est ne plus pouvoir ...

Progressivement, avec le temps, peut-être les années, au plus profond de nous, une question nous tenaille « survivre ? revivre ? ».

Pour certains, le désir de revivre envahit peu à peu, malgré cette innommable blessure, comme à son insu, parfois aidé par l'insistance des proches.

Pour d'autres, c'est une décision, c'est un acte volontaire « je tombe, mais je me relève », « mon enfant n'aurait pas voulu que je me laisse aller », ...

Après bien des hésitations, grâce à un sourire, une attention délicate, un chant d'oiseau, la splendeur d'une fleur, la majesté d'un paysage, jour après jour, « j'ose renouer avec la vie ».

« Si un peu de joie m'envahit à l'occasion d'un événement, je le ressens au début comme une trahison. Mais je commence à faire un petit projet, et mon enfant y participe au plus profond de moi, puisqu'il est en moi à jamais ! Je commence à renouer avec la vie, avec mes nouvelles valeurs et un nouveau regard ! Je repars avec une petite antenne intérieure qui est née et me fait ressentir mieux ce que l'autre ressent : c'est peut-être l'empathie, cette double notion de très grande proximité et de distance sacrée. Alors, j'ai un peu moins peur, et, fragile certes, je repars dans la vie, sur une autre voie, le cœur rempli de mon enfant ».

Témoignage d'un cheminement personnel .

L'association est intéressée pour recevoir d'autres témoignages, d'autres parcours, d'autres réflexions. Merci de nous contacter à ce sujet.

**CHERS ADHÉRENTS : En ce début d'année, pensez à votre cotisation
d'un montant de 25 € pour 2009.**

Le bon de défiscalisation vous permet de récupérer 66 % de votre versement

L'Association Christophe

Rose Marie VILAFRANCA-GUIRAUD
Marie José URDY
Geneviève TEMIME
Claude BOUTIN
Anne Marie BELMAS
Jean Jacques LANGLOIS
Le Conseil d'Administration
et
Tous les collaborateurs de l'Association



**Vous présentent
leurs meilleurs vœux
pour l'année 2009**

