



Association Christophe

Pour prévenir le suicide des jeunes

LA VIE AVANT TOUT

Bulletin N° 9
Mai 2009

Dans ce numéro :

L'encre verte	P 2
Quoi de neuf ?	P 2
Notre colloque 2009	P 2
Notre calendrier	P 3
Propos sur ...	P 3
Avis de recherche	P 3

Une pensée ...

Ne pleure pas
parce que
quelque chose est terminé,
mais souris
parce qu'elle a eu lieu.

(Proverbe zen)

Le mot de la Présidente

Mes chers amis,

Depuis la création de l'Association, en 2001, nous avons rencontré des difficultés et surmonté bien des épreuves. Nous nous sommes battus, mais nous avons aussi été soutenus, dès le départ, par des figures incontournables qui nous ont permis d'atteindre une partie de nos objectifs.

Aujourd'hui je n'en citerai qu'une, celle d'un maître, qui est aussi celle de mon ami, le **Professeur Emile TEMIME**, l'historien hors normes que nous connaissons tous.

Notre première rencontre remonte à 1977, dans les couloirs de la Faculté de Lettres d'Aix-en-Provence. Voyant Christophe dans sa poussette, qui avait un an à l'époque, il lui a dit : « moi aussi j'ai une petite fille de ton âge, elle s'appelle Laura, vous pourrez jouer ensemble ! » Une double amitié était née, celle des enfants et la nôtre.

Mon cher Emile, tu as toujours cru en moi et tu as soutenu l'Association Christophe. Tu as aussi été le premier Membre d'Honneur de l'Association, puis, beaucoup d'autres t'ont suivi.

Tu nous as quittés tout récemment, comme Christophe en 1996, alors qu'il allait fêter ses 20 ans. Le vide que vous laissez est trop grand, mais vous serez toujours là, dans nos cœurs.

Cette année tu n'as pas pu apprécier le grand succès remporté par la Journée Nationale de Prévention du Suicide sur « **Précarité et Suicide** » et tu n'assisteras pas non plus à la Sortie de la **Mallette Pédagogique de Prévention du Suicide**, que tu as si bien soutenue. Tu as été le premier à remettre ton texte, tu voulais faire vite, et tu savais bien pourquoi.

Tu nous as aussi confié Geneviève, ton épouse et mon amie, qui œuvre à nos côtés, avec l'efficacité que tu lui connais. Merci.

Je te renouvelle toute ma reconnaissance, toute mon amitié, et je te dis :

A un de ces jours !

Rose-Marie VILAFRANCA-GUIRAUD

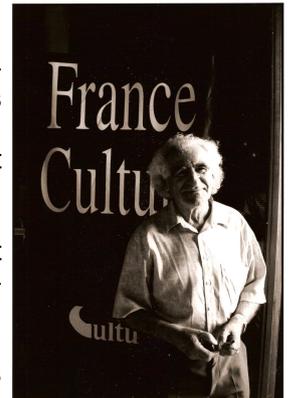
Paroles d'un jeune

Dans sa famille, on est comme dans un cocon. A un moment, il faut le quitter. Alors on se retrouve seul... Et ce n'est pas toujours évident ! On pense que son problème est insignifiant, alors on n'en parle pas. Avec le temps, ça fait de plus en plus mal, et on s'habitue à tout garder pour soi. Ensuite, on ne peut plus rien dire.

J'avais tellement mal à l'intérieur que ça devenait insupportable. J'avais envie de débarrasser les gens de ma personne, puisque je ne leur apportais rien. En plus, comme je n'arrivais à rien faire de concret, je trouvais que mon existence n'avait aucune importance. Alors, je me suis dit, « Je vais mourir, ça arrangera tout le monde ».

Amicalement. **Nadège**

**Aujourd'hui, je vais mieux ...
Avec du recul, nous nous comprenons mieux,
mes parents et moi.**



L'Encre verte

TÉMOIGNAGE

J'ai eu l'occasion de suivre depuis sa création l'association fondée par Mme Vilafranca-Guiraud, pour venir en aide à des enfants ou à des adolescents en difficulté, j'ai admiré très sincèrement ses efforts, et j'ai essayé de l'aider dans la mesure du possible.

J'ai pu constater que l'association Christophe qu'elle anime répond à un véritable besoin, et qu'elle a su sensibiliser tous ceux qui se sont joints à elle.

La mallette pédagogique réalisée (en cours) par l'association devrait être un outil pédagogique de première importance dans la lutte qu'elle a entreprise, et qui mérite tous les encouragements.

J'en parle comme sympathisant de la cause que défend « Christophe », mais aussi comme enseignant. Il serait en effet souhaitable que cette mallette puisse être diffusée dans les associations et en milieu scolaire. Et toute aide qui pourrait contribuer à cette diffusion serait précieuse.

Emile TEMIME

Professeur émérite d'Histoire contemporaine à l'Université de Provence.

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS POUR INTERVENTIONS

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 ?

L'ÉLEGANCE DU HÉRISSON

Renée, concierge d'un immeuble bourgeois parisien, entre deux âges, veuve, petite, laide, grasse, tient à se cantonner aux yeux des autres dans son image de concierge, et surtout ne veut pas montrer qu'elle est plus lettrée que toutes ces personnes riches qui vivent dans le « paraître ».

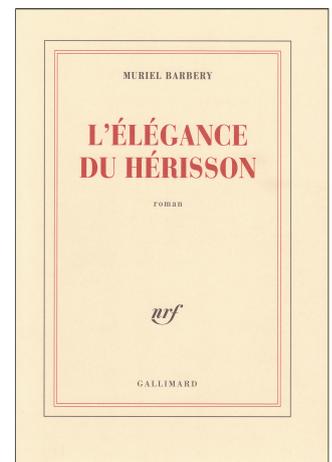
Paloma, petite fille de douze ans, habitant au quatrième étage de cet immeuble, très intelligente, pense que l'existence adulte qu'elle côtoie quotidiennement est une ineptie.

L'histoire va rapprocher ces deux êtres exceptionnels. Elle est bien écrite et parsemée de détails remplis d'humour. On se surprend même à sourire ou rire tout seul assez souvent !
Ce livre est un délice.

Mais, pourquoi « l'élégance du hérisson » ?

Cherchez l'explication très bien décrite sur une page dont le total des chiffres égale 9.

Bonne détente !



Notre Journée Nationale sur « PRECARITE & SUICIDE »

Le lundi 9 février 2009, pour la troisième année consécutive, l'association CHRISTOPHE a organisé la Journée Nationale de Prévention du Suicide avec l'UNPS (Union Nationale de Prévention Suicide), en partenariat avec la Région Provence, Alpes, Côte d'Azur qui nous accueille dans son prestigieux hémicycle.

Le thème retenu cette année, « PRECARITE ET SUICIDE », a attiré un public nombreux, attentif, et très varié (jeunes, infirmières, professeurs, psychologues, professionnels et nombreuses associations œuvrant dans le domaine de la santé ou de la précarité).

En présence de madame Michèle TREGAN, vice-présidente du Conseil Régional, et du professeur Michel DEBOUT, président de l'UNPS, la matinée a été consacrée à deux tables rondes, animées par le philosophe Denis CETTOUR et le professeur Jean NAUDIN, psychiatre, chef de service à SOLARIS.

Les deux thèmes « Souffrance psychique, précarisation et risque suicidaire », puis « Précarisation du lien social et risque suicidaire », ont permis d'aborder les spécificités de publics différents (personnes âgées, femmes, jeunes, personnes en grande précarité, ...), à travers le témoignage d'associations ainsi que l'analyse de pratiques professionnelles de différents secteurs : psychiatrie, insertion, justice, politique ...

Notre Calendrier

Manifestations

FETE DES MERES

Dimanche 7 Juin 2009
Repas à décider en commun
au prochain groupe de parole

TOMBOLA

Tirage le vendredi 19 Juin 2009
*Nous invitons tous nos adhérents à
vendre des tickets (2 €)*

Groupes de parole

- Samedi 16 Mai à 9 h 30
- Samedi 13 Juin à 9 h 30
- **Reprise des groupes de parole
en septembre**
- Samedi 26 Septembre 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 17 Mai
- Dimanche 14 Juin
- **Reprise des marches
en septembre**
- Dimanche 27 Septembre

Les éléments du diagnostic précoce de la schizophrénie.

La SCHIZOPHRENIE est une maladie qui touche autour de 1% de la population générale. Elle est invalidante par sa chronicité, son « handicap psychique », et l'importance de la souffrance qu'elle génère chez les personnes concernées et leur entourage. Le tableau clinique s'adapte au parcours symptomatique très variable d'un sujet à l'autre.

DIX ANNEES AVANT la première hospitalisation, la moitié des schizophrènes présentent des troubles du comportement et d'adaptation (anxiété, humeur dépressive, perte d'énergie, difficultés scolaires, agressivité, conduite toxicomaniaque et suicidaire) ainsi que des symptômes de nature délirante (idées fixes, distorsions sensorielles), qui surviennent durant l'adolescence.

DETECTION PRECOCE – La stratégie des cliniciens consiste à cerner les états psychiques susceptibles d'évoluer vers un 1^{er} épisode psychotique, donc à combiner des signes précoces de psychose (altération de la personnalité) et des facteurs de risque (antécédents familiaux, détérioration du fonctionnement social). Parmi les sujets à très haut risque, on distingue 3 groupes différents :

- 1 – les personnes ayant des symptômes psychotiques atténués.
- 2 – les personnes ayant des symptômes brefs, limités, intermittents.
- 3 – les personnes ayant des facteurs de risque de type « état mental ».

L'enjeu de la détection précoce est de déterminer les symptômes qui doivent alerter pour mettre en place des mesures de prise en charge adéquates.

Une autre approche est en œuvre à l'école allemande de Bonn, qui se base sur 3 phases successives : « irritation » (augmentation des anomalies), « externalisation » des phénomènes de base, « concrétisation » (les symptômes sont acceptés comme faisant partie du vécu).

D'après LE QUOTIDIEN DU MEDECIN - N° 8526 - mardi 10 mars 2009

Avis de recherche

Un intervenant ou une intervenante bénévole :

Désireux et capable de dialoguer avec des jeunes, en recherche de Solutions, face aux problèmes de leur vie quotidienne.

Une formation sérieuse est assurée par l'association.

Sens de l'organisation et utilisation de l'informatique.

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

Bulletin N° 9 Mai 2009

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

Pour vaincre ma peur

... Je vivais le regard des autres comme une proie face aux rapaces ...

... Un jour de grand tourment, prêt à en finir avec mes jours, en pleine nuit, s'affiche devant mes yeux le mot BONHEUR. Je me réveille avec cette question : mais qu'est-ce que le bonheur ? Je me lève, regarde dans mon placard, et découvre un livre non touché depuis 10 ans intitulé « Propos sur le bonheur » du philosophe Alain. C'est un condensé de thèmes indépendants.

Je décide alors de lire chaque matin un thème différent, qui tient lieu pour moi de message philosophique : pour vaincre toutes mes peurs et résistances au contact du regard des autres, je m'impose d'appliquer intensément ce message tout au long de la journée.

Le soir, je résume dans ma tête ce que j'ai fait. En cas de mauvais résultat, je recommence avec le même thème le lendemain. En cas de bon résultat, je choisis un autre thème. ... Et ainsi de suite pendant deux ans.

Ayant appliqué tout le livre, j'ai senti en moi un profond changement. Je n'avais plus peur, ni des rapaces, ni du regard des autres.

Je continue à vivre dans cet esprit là.
J'ai découvert cette petite lumière pour vaincre ma peur.

Témoignage à l'attention du jeune Jonathan

Jacquillon

**CHERS ADHÉRENTS : Pensez à votre cotisation de 25 € pour 2009.
Le bon de défiscalisation vous permet de récupérer 66 % de votre versement.**

*Toute l'équipe de
l'Association Christophe
vous souhaite
de bonnes
Pâques 2009*



NOS SPONSORS



Ainsi que des bienfaiteurs individuels