

# Prévenir le suicide

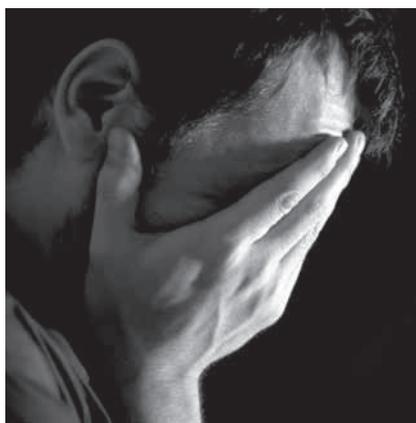
## Une rencontre citoyenne

**En juin prochain, le Collectif Ensemble prévenons le suicide organise en « rencontre citoyenne » sur les phénomènes suicidaires. L'occasion pour tous ceux qui se sentent concernés par le sujet de venir s'informer et partager leur expérience ou leurs réflexions.**

La Bretagne est particulièrement touchée par les phénomènes suicidaires : les indicateurs régionaux dépassent largement les taux nationaux. Depuis 1996, le Collectif Ensemble prévenons le suicide d'Ille-et-Vilaine (CoEPS 35), composé d'associations et d'institutions dont certaines appartiennent au mouvement mutualiste, mène des actions de prévention du suicide dans le département. Le 19 juin prochain, il organisera, avec le pays de Redon-Bretagne sud et des partenaires locaux, une rencontre citoyenne « Ensemble prévenons le suicide » à Maure-de-Bretagne (*lire l'encadré ci-dessous*).

### Pour se sentir moins seul

Depuis 2000, dix-neuf rencontres de ce type ont été organisées, dont deux à Redon, en 2005 et 2008. Leur impact, tel qu'il est décrit par les participants, a souvent surpris les organisateurs : sentiment d'apaisement, de libération. Entendre les autres permet de se sentir moins seul, de prendre du recul ou de mieux comprendre certains faits. Evoquer sa participation à ce type de rencontre peut aussi modifier le regard des autres ou



leur comportement. En effet, pour les personnes endeuillées par un suicide comme pour les suicidants, il apparaît souvent difficile, voire impossible de parler, de partager ce qu'elles vivent et ressentent. L'entourage, ne sachant pas toujours comment réagir, quoi dire ou quoi faire, va préférer éviter le contact ou taire l'événement douloureux, en abandonnant chacun à ses douleurs, à ses interrogations ou à sa culpabilité. La gêne, la crainte d'être incompris ou la peur d'être jugé enferment alors dans un silence et un isolement qui ne permettent

pas de quitter la spirale suicidaire ou d'entamer sereinement le travail de deuil. L'origine de la démarche du collectif, et peut-être aussi son originalité, est la volonté de partir de l'expérience de personnes concernées de quelque manière que se soit (personnes ayant connu la tentation suicide ou le passage à l'acte, proches endeuillés par le suicide d'un conjoint, d'un enfant, d'un parent ou d'un ami, professionnels travaillant sur ce sujet), pour mener une action de prévention auprès du grand public.

### Chercher un début d'explication

Concrètement, le collectif propose une rencontre publique organisée en trois temps.

- Une table ronde de « porte-parole » réunit des personnes qui se sentent concernées par le suicide et qui ont, avant la rencontre, élaboré ensemble, lors de réunions préparatoires, le contenu du message à communiquer au public (*lire l'encadré ci-dessous*).

- Une seconde table ronde, composée de consultants (professionnels ou membres d'association), réagit à leurs propos.

- Enfin, un « pot » convivial permet à tous d'échanger avec les intervenants et les personnes du collectif, de manière informelle.

Cette démarche participative s'appuie sur des convictions et des valeurs partagées : considérer la parole des personnes concernées comme ayant une valeur et estimer que chacun est capable de s'exprimer devant d'autres, si les conditions sont réunies (respect inconditionnel, écoute sans jugement...).

Les attentes, peu exprimées au départ, se révèlent souvent au cours de la discussion et montrent la volonté des citoyens de transformer les épisodes douloureux de leur vie en un apport positif pour la collectivité. Cette méthode ne propose pas de solutions, mais invite à chercher ensemble, par la parole échangée, un début d'explication, parfois déterminant pour sortir de la spirale suicidaire ou faire évoluer ses pratiques professionnelles. ♦

### Comment participer

Vous avez été touché par le suicide ou la tentative de suicide d'un proche, vous en avez peut-être été le témoin, ou encore vous-même avez songé à passer à l'acte, et vous vous sentez concerné : venez en parler le 19 juin à Maure-de-Bretagne. Pour préparer cette rencontre, nous cherchons à constituer un groupe d'une dizaine de personnes. Ce groupe débattrà sur le thème du suicide, avant de formuler des réflexions destinées à interpeller les intervenants et le public le jour de la rencontre. Vous êtes majeur et avez un peu de temps à donner ? Contactez le CoEPS avant le 21 mai.



CoEPS 35 : Mutualité française Bretagne, service Prévention, 20, square de Broglie, CS 74 348, 35043 Rennes cedex. Tél. : 02 99 67 88 06 ou 06 26 78 68 24. E-mail : col.preventionsuicide35@laposte.net.