

N° 122 /// Mars-avril 2018

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

**Le suicide:  
osons en parler!**



**graap**

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

- 4** Dossier  
Le suicide:  
osons en parler!  
Parler du suicide peut  
sauver des vies. Cela  
implique de briser un  
tabou. Mais avec quels  
mots? Les associations  
de prévention dans ce  
domaine offrent de pré-  
cieux conseils sur la  
manière d'aborder le sujet  
et la façon de réagir face  
au risque suicidaire.
- 10** Actuel  
Être enfant dans  
une famille vulnérable  
Pour répondre durable-  
ment aux besoins de  
l'enfant vivant dans une  
famille vulnérable, il faut  
pouvoir évaluer sa situa-  
tion dans sa globalité. Pour  
mener une telle mission,  
le partenariat avec les  
parents et la cohésion de  
tous les intervenants sont  
indispensables.
- 12** Vie des associations  
Un combat  
qui ne faiblit pas
- 13** Vie des associations  
20 ans d'échanges  
et d'espoir
- 14** J'ai lu - J'ai aimé  
«Le juge  
et le psychiatre»
- 15** J'ai vu - J'ai aimé  
La conscience  
dans tous ses états
- 16** Société  
Hyperconnectivité:  
un problème?
- 18** Journée d'Artias  
Travail social,  
l'individu  
et la collectivité
- 20** Dans le monde  
Prix Pardes:  
MSF récompensée  
  
Brève de la Coraasp
- 21** Réflexion  
Le guérisseur blessé
- 22** Chronique  
Le jeune homme  
caméléon
- 23** Activités et coordonnées  
des membres de la Coraasp
- 24** Agenda  
du Graap-Fondation



## PARLER PLUS FORT

Dans notre pays, selon les chiffres de l'Observatoire suisse de la santé, environ 1000 personnes se suicident chaque année. C'est beaucoup, même si ce taux est proche de la moyenne mondiale. Pourtant, le sujet reste tabou, comme on peut le percevoir dans notre dossier consacré à la question, en complément du prochain congrès du Graap qui aura lieu les 2 et 3 mai prochain au Casino de Montbenon, à Lausanne.

Briser ce tabou et encourager les personnes qui pensent au suicide à en parler: tels sont les enjeux majeurs de la prévention. «Libérer la parole est la première étape pour trouver de l'aide», rappelle Léonore Dupanloup, chargée de communication et de la prévention médias à l'Association Stop Suicide. Elle fait ainsi écho au slogan de la campagne de prévention contre le suicide des CFF et du canton de Zurich «Parler peut sauver». Car oui, parler peut sauver. Une politique active de prévention du suicide permet bel et bien de diminuer le nombre de personnes qui mettent fin à leur jour. Plusieurs pays en ont fait l'expérience, y compris la Suisse.

Parler, c'est donc faire campagne contre le suicide. C'est aborder publiquement la question dans les écoles, les médias et la société en général. C'est informer la population et former les professionnels. C'est faire des recherches pour mieux connaître le phénomène, c'est sensibiliser les politiques. Parler, c'est également oser aborder le sujet en famille ou entre amis. C'est pouvoir confier ses peurs et ses émotions, en toute confiance, à un proche ou à des professionnels. Car parler, c'est aussi se mettre à l'écoute de l'autre, prendre au sérieux ce qu'il nous confie, l'accompagner et l'orienter au besoin vers un service d'aide adéquat. Parler, c'est encore soutenir les proches lorsque la personne est malgré tout passée à l'acte, leur dire qu'ils n'ont pas à se sentir coupables.

La Suisse compte plusieurs organisations qui font un travail important dans tous ces domaines, à l'image, de ce côté-ci de la Sarine, de Stop Suicide ou de Pars Pas. Et depuis 2016, elle agit de manière plus coordonnée, grâce à l'adoption d'un plan d'action pour la prévention du suicide au niveau national. Ces démarches sont indispensables, et il importe de les soutenir, de les renforcer. Car pour diminuer durablement le taux de suicide dans notre pays, il va falloir que plus de monde parle plus fort.

Stéphanie Romanens-Pythoud

29<sup>e</sup> CONGRÈS  
DU GRAAP-FONDATION

Mercredi 2 et jeudi 3 mai 2018

«Le suicide:  
osons en parler!»

Casino de Montbenon, Lausanne

Le programme en page 22.

Prix pour deux jours 190fr., un  
jour 95fr. Étudiants/AI/AVS: moitié-  
prix (petits budgets se renseigner).

Tél. 021 643 1600, [www.graap.ch](http://www.graap.ch),  
[congres@graap.ch](mailto:congres@graap.ch).

## COMMUNIQUÉ

Jean-Pierre Zbinden, directeur général du Graap-Fondation, a annoncé son départ à la retraite pour le 31 mars 2019. Son poste va être mis au concours ces prochaines semaines. Une annonce sera publiée dans la presse et sur le site [www.graap.ch](http://www.graap.ch). Dans un communiqué, le conseil du Graap-Fondation a relevé l'engagement exceptionnel de son directeur. Il le remercie en particulier pour les diverses réorganisations qu'il a orchestrées, celles-ci ayant permis de structurer les prestations de l'organisation en un dispositif au service des projets individuels et collectifs des personnes atteintes dans leur santé psychique.

## FORMATION CONTINUE

Le catalogue 2018 du Graap-  
Fondation vient de paraître.

Domaines:

- Connaissances - Développement personnel
- Trucs et astuces pour la vie pratique
- Compétences transversales
- Parentalité et couple
- Compétences liées au travail
- Cours pour pairs et futurs pairs.

Catalogue disponible au  
021 643 16 00, sur [www.graap.ch](http://www.graap.ch),  
[formation-continue@graap.ch](http://formation-continue@graap.ch).