

diagonales

N° 84 Novembre-décembre 2011

MAGAZINE ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE



Prévention du suicide

Y a-t-il des signes précurseurs?

4-9

Dossier

Prévention du suicide

Y a-t-il des signes précurseurs?



10-12

Actuel

EMDR

Se libérer des souvenirs traumatiques

13

Politique sociale

Lutte contre la précarité

Nouvelles mesures dans le canton de Vaud

14-16

Entretien

Patrice Guex

L'art de rassembler

17

Tous les droits

Prévoyance professionnelle

Questions-réponses

18-19

J'ai lu - J'ai aimé

Psychose et guérison

Cheminer vers des «îlots de clarté»

20-21

Recherche scientifique

Neurobiologie et schizophrénie

La piste du glutathion

22

Le Café d'exception

23-24

Agendas de la CORAASP et du GRAAP

Souffrir au point de vouloir mettre un terme à ses jours... souvent sans avoir la force ni le temps de laisser un mot d'explication derrière soi, tant le désir d'en finir se fait soudain pressant...

Réalité terrible, vécue par quelque 1300 Suisses qui se suicident chaque année.

Ces personnes laissent derrière elles 6 proches en moyenne, si l'on en croit les chiffres publiés à l'occasion de la dernière Journée mondiale de la prévention du suicide (10 septembre 2011). Annuellement, c'est donc plus de 8000 proches qui sont directement frappés par un tel drame.

Au-delà des particularités propres à chaque situation, une question lancinante demeure pour l'entourage: si j'avais, moi, en tant que parent, ami, collègue, connaissance... su la douleur sans nom de cet autre maintenant disparu... Mais comment savoir?

Les personnes rescapées, celles dont la tentative de suicide a échoué, mais aussi les personnes touchées de près ou de loin par un tel vécu, toutes témoignent de la nécessité de mettre en place une meilleure politique de prévention et d'information. L'Association Stop Suicide en Suisse (www.stopsuicide.ch) s'est fait l'écho de ce besoin urgent et réclame des moyens comparables à ceux de nos voisins français. Un programme d'action nationale contre le suicide a récemment été approuvé, avec comme objectif de stimuler la recherche sur ce phénomène afin de mieux le comprendre, former des spécialistes en la matière, renforcer la prévention dès la scolarité, coordonner les efforts des différents acteurs engagés dans cette problématique en vue d'actions concertées plus efficaces.

Mieux connaître les facteurs de risque du suicide et savoir en détecter les signes avant-coureurs font partie de cette panoplie d'outils qui demandent à être développés; même s'il faut se montrer prudent, certains indices ne trompent pas. Apprendre à les repérer, c'est se donner la possibilité de lancer un appel à l'aide.

En abordant cette question délicate, nous espérons à la fois casser le tabou qui entoure encore trop souvent le suicide et, dans le même temps, casser la spirale infernale qui trop souvent conduit à cette issue fatale.

N'y a-t-il pas meilleur moment que ce temps de Noël pour se préoccuper de celles et ceux dont la souffrance n'est plus supportable? Faire renaître l'espérance chez eux et leurs proches, n'est-ce pas là un des plus beaux messages de la nuit de Noël?

Au nom de l'équipe qui a préparé ce numéro de «Diagonales», nous vous souhaitons à vous lecteurs de cultiver cette espérance dont nous avons tous tant besoin.

Joël Meylan

Les buts du Graap

- Accueillir dans un esprit d'entraide et de solidarité toute personne confrontée à des difficultés psychiques.
- Défendre les intérêts et les droits des personnes souffrant de troubles psychiques.
- Offrir un lieu de rencontre où l'on peut toujours trouver quelqu'un à qui parler.
- Fournir aux membres la possibilité d'avoir un travail, une occupation intéressante et directement utile.
- Proposer la réalisation de projets qui permettent aux membres de prendre des responsabilités.
- Organiser des activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville.