

4 jours

C'est le temps qui s'écoule entre deux suicides en Valais où 85 personnes ont mis fin à leur vie en 2016.

16 15 14

**SUICIDE** Enseignants, infirmiers, policiers peuvent être confrontés à des personnes en souffrance. Une formation leur donne les clés pour intervenir au mieux.

# Savoir trouver les mots justes

LYSIANE FELLAY

Huitante-cinq personnes ont mis fin à leurs jours en 2016 en Valais, comme le recensent les statistiques de la police cantonale publiées récemment. Sur la même période, on enregistre également 116 tentatives de suicide. Il s'agit de suicides signalés. Des chiffres qui interpellent et qui soulèvent des interrogations. Face à la détresse, que faire? Faut-il en parler ou se taire? Comment

«Souvent, la personne suicidaire souffre de dépression.»



**NATHALIE REYNARD**  
RESPONSABLE  
DE PRESTATIONS  
À L'ASSOCIATION  
PARSPAS

en parler? Quelle aide peut-on apporter? Quelles sont mes limites? Certains professionnels se retrouvent parfois confrontés à des situations délicates. Ça peut être le cas d'un enseignant, d'une infirmière du centre médico-social, d'un policier ou encore de bénévoles dans certaines associations.

## Des outils concrets

Pour leur donner des clés afin de réagir au mieux à ces situations, une formation continue a été mise sur pied en Valais depuis l'automne 2016 par le Groupe romand prévention suicide, avec la collaboration du Réseau entraide Valais et de l'Université de Lausanne. Les sessions organisées à l'automne et ce printemps ont affiché complet. Les prochaines formations ont lieu à Martigny les 19-20 juin, 20-21 septembre et 13-14 novembre 2017. La formation «Faire face au risque suicidaire» se déroule sur



## POUR AIDER UNE PERSONNE EN DÉTRESSE?

### IL FAUT

- CRÉER UN LIEN AVEC ELLE
- ESSAYER D'ABORDER LA QUESTION DU SUICIDE
- ACCOMPAGNER LA PERSONNE VERS UN PROFESSIONNEL (MÉDECIN, PSYCHOLOGUE, ASSOCIATION PARS PAS, 143...

### IL NE FAUT PAS

- DONNER DE RECETTES FACILES («SECOUE-TOI», «CHANGE-TOI LES IDÉES, ETC.)
- SE MOQUER OU BANALISER

### RÉSEAU ENTRAIDE : POUR TROUVER L'AIDE APPROPRIÉE

La souffrance peut prendre des formes diverses et variées. Précarité, ennui financier, divorce, parent célibataire, perte d'un être cher, etc., peuvent plomber le quotidien d'une personne. Dans ces situations, il est important de trouver de l'aide auprès des bonnes ressources. Le réseau Entraide propose un site internet qui répertorie les aides disponibles en Valais par thématique (action sociale, aînés, dépendance, enfants et jeunes, éducation, chômage, etc.). On y trouve toutes les informations et les liens pour contacter l'association ou l'institution souhaitée.

Le réseau Entraide met également en réseau les professionnels concernés par des problématiques de détresse existentielle. Des journées thématiques sont régulièrement mises sur pied. «Nous organisons des interventions animées par des psychiatres une fois par mois à Sion et une fois par mois à Monthey au centre de compétences en psychiatrie et psychothérapie. Les participants peuvent présenter un cas problématique. Nous cherchons ensemble les solutions les plus adaptées», note Sandrine Giroud, coordinatrice du réseau Entraide. **LF**  
Plus d'infos: [www.revs.ch](http://www.revs.ch)

deux jours. Dans un premier temps, elle fait tomber les idées reçues. «Souvent, on entend dire: «En parlant du suicide avec une personne en détresse, cela va l'inciter à passer à l'acte», ou encore: «Celui qui parle du suicide ne va pas passer à l'acte.» C'est faux», note Sandrine Giroud, coordinatrice du Réseau entraide. «Le suicide est une problématique extrêmement complexe. La formation donne des outils pour repérer une situation de détresse. Elle va aussi aider à trouver les bons mots, la bonne manière d'aborder la problématique», continue Sandrine Giroud. Des jeux de rôle sont organisés pour apprendre à parler avec la personne en détresse. Ces deux jours permettent de créer des liens avec d'autres professionnels. «Dans une situation de détresse, plusieurs intervenants seront concernés. Si les professionnels tissent des liens entre eux, ils pourront s'entraider», note Sandrine Giroud.

### Reconnaître ses limites

Reste que les professionnels ne sont pas les seuls concernés. Tout un chacun peut se retrouver confronté à la détresse existentielle. «Si la personne parle de ses difficultés et semble en détresse, il faut accueillir ses sentiments et essayer d'ouvrir la discussion. C'est important de parler du suicide, de savoir si elle y pense», explique Nathalie Reynard, responsable de prestations à l'association PARS PAS. «Si le proche ne sait pas comment s'y prendre, il peut toujours appeler chez nous pour avoir des outils, des pistes à exploiter. Nous lui apportons notre soutien et c'est important», poursuit Nathalie Reynard. Les deux professionnelles ajoutent que chacun doit savoir reconnaître ses limites. Mieux vaut orien-

### GROUPE DE PAROLE

## Echanger pour soulager

Perdre un être cher est une étape très difficile. Il faut apprendre à vivre sans ce proche. On peut ressentir de la culpabilité, de la colère, de la rancune. Partager sa souffrance peut apporter un soulagement. L'association PARS PAS organise des groupes de soutien chaque mois. Un groupe d'adultes se réunit une fois par mois à Sion ou une fois par mois à Saint-Maurice. Il existe également un groupe de jeunes ayant perdu un membre de leur famille qui se rencontre une fois par mois. «C'est important pour eux de pouvoir échanger avec d'autres jeunes qui vivent la même chose. Souvent, ils se donnent la mission de soutenir leur parent en souffrance et ne se permettent pas de parler de leur douleur à la maison», note Nathalie Reynard, responsable de prestations à l'association PARS PAS. **O**  
Plus d'infos: [www.parspas.ch](http://www.parspas.ch)

ter la personne vers un médecin, un psychologue ou vers une association comme PARS PAS. «Souvent, la personne suicidaire souffre de dépression. Il faut demander de l'aide car c'est très difficile de s'en sortir seul. Et c'est important de rappeler que la dépression, ça se soigne», termine Nathalie Reynard. **O**

Vendredi 21 avril, l'émission L'Antidote «Ressources en soi» sera rediffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

### POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

L'association PARS PAS: 027 321 21 21  
La Main tendue: 143  
Ligne d'aide pour les jeunes: 147  
Formation «Faire face au risque suicidaire»: [www.formation-continue-unil-epfl.ch/formation/faire-face-au-risque-suicidaire-valais](http://www.formation-continue-unil-epfl.ch/formation/faire-face-au-risque-suicidaire-valais)

Plus d'informations sur: [www.semaine-vaccination.fr](http://www.semaine-vaccination.fr)

### AS'TRAME

## Séparation conjugale

La fondation As'trame organise une demi-journée de sensibilisation au sujet des difficultés rencontrées par les enfants et les adolescents lors d'une séparation conjugale. L'événement – inédit en Valais

– s'adresse aux professionnels de la santé et du social. **O**

Le 29 avril, de 8 h 30 à 12 h, rue de Gravelone 8, Sion. Infos et inscriptions: [www.astrame.ch/formations/modules-de-sensibilisation.html](http://www.astrame.ch/formations/modules-de-sensibilisation.html)

### MIEUX VIVRE AVEC UNE BPCO

## Atelier d'auto-prise en charge

Une personne atteinte de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) peut apprendre à gérer sa maladie et améliorer sa qualité de vie. Le programme «Mieux vivre avec une BPCO», mis sur pied par l'Hôpital du Valais, Promotion santé Valais et la Ligue pulmo-

naire valaisanne, propose six ateliers animés par différents spécialistes de la santé pour les patients et leur entourage. Prochain atelier le 2 mai à l'hôpital de Martigny. **O**

Inscriptions (avant le 2 mai): 027 329 04 29, [karin.loervall@hopitalvs.ch](mailto:karin.loervall@hopitalvs.ch)

### SEMAINE EUROPÉENNE DE LA VACCINATION

## Mettez vos carnets à jour

Du 23 au 29 avril, c'est la Semaine européenne de la vaccination. Créé en 2005 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'événement a lieu aujourd'hui dans près de 200 pays. Cette 11e édition est axée sur la vaccination au fil des âges et de la vie. L'occasion de

contrôler son statut vaccinal et de définir si tous nos rappels sont à jour. Pour ce faire, rendez-vous chez votre médecin de famille en tout temps, armé de votre carnet de vaccination. **O**

Plus d'informations sur: [www.semaine-vaccination.fr](http://www.semaine-vaccination.fr)

