

# Journée Mondiale pour la Prévention du Suicide 10 septembre 2017




*Prenez une minute,  
changez une vie*

**village associatif  
Place MAUBERT, Paris 5**


**10h-14h**



 Union  
Nationale  
Prévention  
Suicide

33, rue Linné - 75005 Paris

01 45 35 58 03 / [contact@unps.fr](mailto:contact@unps.fr)

 UnionNationalepourlaPreventionduSuicide

[www.unps.fr](http://www.unps.fr)



# 5ème village associatif



Chaque année, plus de 800 000 personnes décèdent par suicide et jusqu'à 25 fois plus font une tentative. Au delà de ces chiffres, nous découvrons les histoires personnelles de toutes celles et ceux qui, pour des raisons très diverses, ont douté de la valeur de leurs propres vies.

Chacune de ces personnes constitue une petite partie d'une communauté. Certaines peuvent s'y sentir très intégrées et appartenir à une famille, se reconnaître des ami.e.s et des collègues de travail ou des camarades de classe. D'autres peuvent avoir construit moins de liens voire se trouver tout à fait isolées. Indépendamment des circonstances, les entourages ont un rôle important à jouer dans le soutien des plus vulnérables.

Cette réalité est reprise dans le thème de la Journée Mondiale de Prévention de Suicide 2017:

**« Prenez une minute, changez une vie »**

Comme membres de ces communautés, il est de notre responsabilité de repérer celles et ceux qui tentent de lutter, de les prendre en compte et de les encourager à partager leur histoire, à leur manière et à leur propre rythme. Dire des paroles apaisantes, écouter d'une façon neutre peut faire toute la différence.

## **Offrir peut changer une vie**

Les personnes qui ont survécu à une tentative de suicide ont beaucoup à nous apprendre sur ce que les mots et les actions d'autrui ont d'important. Elles décrivent avec beaucoup d'émotion comment elles en sont arrivées à faire de leur propre mort la seule possibilité et les jours, les heures, les minutes qui ont précédé le geste. Elles expriment souvent avec justesse n'avoir pas voulu mourir mais, plutôt, à faire que quelqu'un intervienne et les arrête. Beaucoup disent qu'elles ont activement recherché celle ou celui qui percevrait leur désespoir et se préoccuperait de savoir comment elles allaient. Parfois, elles racontent s'être promis que si quelqu'un s'intéressait à leur situation, elles leur expliqueraient tout et les autoriseraient à intervenir. Malheureusement, bien souvent, personne ne leur demande rien.

Nous apprenons énormément de celles et ceux qui s'expriment ainsi. Nombre d'entre eux aspirent à reprendre le contrôle de leur vie et affirment vouloir dépasser cet état. Beaucoup sont même devenus des ambassadeurs de la prévention de suicide. Presque toujours, ils affirment que si quelqu'un avait pris une minute pour eux, la trajectoire dangereuse qu'avait prise leur vie aurait pu être stoppée.

La vie est précieuse et parfois précaire. Prendre une minute pour se préoccuper d'autrui – un.e parfait.e inconnu.e, un membre proche de la famille, un.e ami.e - peut changer le cours de leur vie.



# pour la Prévention du Suicide



## Personne ne possède toutes les réponses

Nous sommes souvent réticent.e.s à intervenir, même si nous sommes tout à fait préoccupé.e.s par quelqu'un. Il existe beaucoup de raisons à cela et, pour le moins, nous craignons de ne pas savoir quoi dire. Il est important de garder à l'esprit qu'il n'existe pas de réponses toutes faites. Les personnes qui ont traversé un épisode suicidaire sévère expliquent souvent qu'elles ne cherchaient pas de conseils spécifiques, mais de la compassion et l'empathie, ce qui les aiderait à réorienter leur vie et à l'accompagner vers un mieux être.

Un autre facteur qui dissuade les personnes d'engager la conversation est la peur d'aggraver la situation. Là encore, cette hésitation est compréhensible : aborder la question du suicide est difficile. On rencontre encore souvent cette idée reçue qu'aborder la question du suicide avec quelqu'un peut lui mettre l'idée dans leur tête voire déclencher le passage à l'acte. L'expérience montre qu'il n'en est rien. Être attentif et dans une écoute non-jugeante est bien d'avantage susceptible de réduire la détresse que de l'exacerber.

## Les ressources existent

Il existe diverses ressources reconnues pour aider les personnes à communiquer efficacement avec celles et ceux qui pourraient être vulnérables au suicide. Le programme « *Mental Health First Aid* », par exemple, est fondé sur l'idée que la majorité des personnes sait quoi faire lorsqu'elle est confrontée à un cas d'urgence de santé physique, comme une crise cardiaque (pour appeler une ambulance, réaliser les premiers gestes de réanimation cardio-respiratoire), mais se sent dépassée lorsqu'elle est confrontée à quelqu'un en crise psychique ou émotionnelle. Le programme « *Mental Health First Aid* » développe diverses compétences, dont la façon d'aborder quelqu'un dans ces circonstances. De nombreux autres exemples existent. Des ressources utiles peuvent être trouvées sur les sites Internet de l'Association Internationale pour la Prévention de Suicide ([iasp.info/resources](http://iasp.info/resources)) et celui de l'Organisation Mondiale de la Santé ([who.int](http://who.int)).

## Participez à la Journée Mondiale de Prévention du Suicide

L'année 2017 marque la 15<sup>ème</sup> Journée Mondiale de Prévention de Suicide. Cette journée, créée en 2003, est une initiative de l'Association Internationale pour la Prévention de Suicide et a été approuvée par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle se déroule chaque année le 10 septembre.



PRÉVENIR  
ENSEMBLE  
ET PARTOUT



# Union Nationale Prévention Suicide

A l'occasion de la journée mondiale de prévention du suicide le 10 septembre, l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide (UNPS) organise un village associatif animé par ses associations adhérentes basées en Ile de France.

L'UNPS a pour objet d'alerter, de sensibiliser et d'informer toute personne sur la prévention du suicide et plus globalement du mal-être et de l'isolement.

Dans la perspective du « bien vivre ensemble », ce village est l'occasion de rencontrer, d'échanger, de dialoguer avec vous.

UNPS.fr



## POUR VOUS AIDER



**Entr'Actes**  
**01 47 85 65 48**

*Thérapies individuelles, soutien et accompagnement psychologiques des familles*



**France Dépression**  
**01 40 61 05 66**

*Contre la dépression et les troubles bipolaires*



**Jonathan Pierres Vivantes**  
**01 42 96 36 51**

*Rencontres pour les personnes en deuil d'un proche*



**La Porte Ouverte**  
**01 48 78 02 35**

*Accueil pour une écoute anonyme en face à face*



**Le Refuge**  
**06 31 59 69 50**

*Lutte contre l'isolement des jeunes homosexuel-le-s et transsexuel-le-s*



**Phare Enfants Parents**  
**01 43 46 00 62**

*Prévention du mal-être et du suicide des jeunes*



**Santé Info Solidarité IDF**  
**SIS-Animation.org**

*Prévention en santé sexuelle et lutte contre les discriminations*



**Schizo? Oui!**  
**01 45 89 49 44**

*Oser parler de Schizophrénie*



**S.O.S Amitié**  
**01 42 96 26 26**

*Ecoute anonyme de toute personne en souffrance psychique ou physique*



**Suicide Ecoute**  
**01 45 39 40 00**

*Ecoute anonyme de personnes en détresse*



**UNAFAM**  
**01 53 06 30 43**

*Aider les familles et l'entourage de personnes souffrant de troubles psychiques sévères*