

Semaine nationale de prévention du suicide

La 24^e Semaine nationale de prévention du suicide se déroule du dimanche 2 au samedi 8 février 2014. Cette année, le thème retenu est « T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option. »

Pourquoi le slogan : T'es important pour nous ?

Ce slogan souligne la place inestimable que chaque personne occupe dans son entourage et dans sa société. Il rappelle que le suicide ne doit plus être considéré comme une réponse à la



souffrance et que ce changement de mentalité face au suicide doit miser sur l'inclusion sociale.

<http://www.jevi.qc.ca/services/semaine-prevention-suicide/>

L'espoir dans la tempête

Cette édition de l'ÉcoMental s'inscrit dans la lignée des initiatives locales dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide. Dans ce cadre, nous avons voulu vous présenter ces témoignages de gens d'ici qui ont eu à composer avec le suicide dans leur propre vie. Si leur parcours a été très pénible, leur histoire est porteuse d'espoir, comme quoi l'aide existe. Vous trouverez aussi en page... une liste de ressources pouvant venir en aide aux personnes aux prises avec la problématique du suicide et leur entourage. Bonne lecture!

Dans ce numéro :

M. Capable	2
Témoignage	3
Témoignage de Nicole	4
Ressources	6

M. CAPABLE

Si je vous écris aujourd'hui c'est pour vous parler de mon long cheminement avec ma 2^{ième} famille: **Psychhésion**. Je suis née avec M. IMPOSSIBLE. Mais très rapidement, MME RÉUSSITE s'est taillée une place de choix aux premières loges. Tous les coups étaient permis pour permettre à celle-ci de se hisser aux plus hauts firmaments, accompagnée de son mari M. AMBITION. WOW! Un mélange bien explosif qui fit de moi la fille la plus hot en ville et qui couchait avec M. SUCCÈS. Que ce soit en sports, aux études, au travail ou peu importe, MME RÉUSSITE était si fière avec M. AMBITION que même M. DÉTERMINATION n'en revenait tout simplement pas. Le SUCCÈS, lui, était à son paroxysme!

Le petit cousin, M. ÉCHEC, n'avait jamais vu sa féroce cousine de sa vie jusqu'au jour où celle-ci tomba de si haut que MME RÉUSSITE et M. AMBITION disparurent pour un pays très lointain. La séparation avec M. SUCCÈS fût instantanée. C'est alors que je rencontrai le reste de la famille: mes frères M. PAS CAPABLE et M. IMPOSSIBLE (à vrai dire je m'étais acharnée à les faire taire pour ne pas décevoir), MME RÉUSSITE et sa sœur MME PARAÎTRE. Dès lors, j'ai dû rencontrer leurs trop nombreux amis... Hélas! MME MALADIE, M. MANQUE DE CONFIANCE et son jumeau M. MANQUE D'ESTIME DE SOI, mais surtout le très très louche larcin de vie, M. SUICIDE! Tous, à une certaine époque, firent de ma vie, un fiasco total!

« Le petit cousin, M. ÉCHEC, n'avait jamais vu sa féroce cousine de sa vie »

C'est alors que j'ai rencontré mes amis à Psychhésion. Avec eux, j'ai rencontré mon meilleur ami: M. POSSIBLE. Peu importe ce que je décidais de faire, M POSSIBLE était toujours au rendez-vous. Il me présenta ses autres amis: M. PATIENCE, M. RÉALITÉ, M. JOIE DE VIVRE, M. BONHEUR et plusieurs autres du même genre.

Avec l'aide de l'intervenante Isabelle sur place ainsi que de la Directrice, Christine, nous nous sommes acharnées à mettre dehors M. ÉCHEC, M. PAS CAPABLE, LES JUMEaux MANQUE DE CONFIANCE ET MANQUE D'ESTIME DE SOI ainsi que le très redoutable M. SUICIDE!

M. POSSIBLE? Et bien tout le monde le connaît! Il demande un minimum d'efforts et ce, même si MME MALADIE est bien décidée à rester pour la vie! Mais elle, plus personne ne la voit quand je lui donne sa ration de médicaments: elle prend son trou et me fiche la paix! Tout le monde s'entend avec M. POSSIBLE: l'amour, le travail, les amis, la santé, etc. Et oui! Tout ça est revenu après des années de quarantaine...

Suite p. 3

Suite de la p. 2

M. SUCCÈS est de nouveau dans ma vie. Mais je ne couche plus avec lui. Même M. DÉTERMINATION, MME RÉUSSITE et M. AMBITION sont revenus de leur long voyage, mais leur look a changé. Leurs attentes sont beaucoup moins élevées, car je sais aujourd'hui leur imposer ma loi!

C'est simple à comprendre, **Psychohésion** et M. POSSIBLE m'ont permis de voir la vie sous un autre jour. Et même si, parfois, mes "anciens chums" me rendent visitent, j'ai appris à les mettre K-O la plupart du temps et à ainsi tasser la MA TANTE PARAÎTRE et me concentrer sur sa demi-sœur MME ÊTRE!

Donc, à **Psychohésion**, dans la RÉALITÉ, je fais mon POSSIBLE avec des AMBITIONS, en mettant de côté le PARAÎTRE pour me concentrer sur mon ÊTRE. J'en récolte une grande RÉUSSITE même si j'ai peur de l'ÉCHEC parce que ça remonte mon ESTIME ET MA CONFIANCE EN MOI! Le SUICIDE n'est pas une option!

Venez rencontrer une 2ième famille et votre meilleur ami, M. POSSIBLE, parce que M. PAS CAPABLE, dès cet instant, restera sur le trottoir! Merci à vous mes amis de **Psychohésion**, qui que vous soyez!

Nathalie

Témoignage

À l'âge de 19 ans, j'étais en couple avec l'homme de ma vie (que je croyais!) depuis près de 3 ans. Un beau jour, il m'annonce que notre couple ne tient pas la route et que c'est fini entre nous. Mon monde s'écroule, mon rêve de bâtir ma vie avec lui et d'avoir des enfants s'évapore en un claquement de doigt. J'essaie de comprendre, je tente de lui parler, je surveille chacun de ses déplacements, il ne retourne pas mes appels, il m'ignore complètement. Je me retrouve dans un gouffre, ma souffrance est insupportable, j'ai l'impression que ma vie est finie et que cette douleur ne s'arrêtera plus. Je ne mange plus, je ne dors plus, je pleure, je consomme de plus en plus d'alcool pour engourdir cette douleur lancinante, je ne me reconnais plus. Ma famille tente de me changer les idées mais je les rassure que tout va bien, je ne démontre aucunement ma profonde blessure par crainte de les inquiéter davantage. Mes scénarios qu'il soit dans les bras d'une autre fille ne finissent plus, la jalousie me tenaille au plus profond de mon être. L'idée du suicide m'apparaît la seule solution pour y mettre un terme final. Jamais je ne pourrai vivre sans lui!

Je me confie à une collègue de travail qui me conseille d'en parler à des professionnels, j'hésite car je ne crois pas qu'ils pourront m'aider. Un soir où je pleure ...encore... à en vomir, je me décide à téléphoner pour de l'aide, curieusement et sans attente ça me fait du bien, je me vide le coeur et lentement je décide « pour moi » de prendre une journée à la fois... et je repousse l'échéance de mon passage à l'acte!

À la demande d'une intervenante du Tournant, j'ai décidé de parler de cette période sombre de ma vie car aujourd'hui à l'âge de 27 ans, je suis en couple avec un homme merveilleux rencontré il y 4 ans, nous filons le parfait amour et nous avons un beau petit garçon d'un an...heureusement que j'ai repoussé un peu plus l'échéance! J'aimerais dire à tous ceux qui vivent des moments de désespoir de ne pas hésiter à en parler et que cette souffrance va s'atténuer avec le temps et le soutien. Gardez espoir et téléphonez 1-866-APPELLE (277-3553). MJB.

Témoignage de Nicole

À ma naissance en 1963, à terme mais de petit poids, j'ai dû rester au C.H. pour « engraisser ». Coupée du lien parental à peu près pendant 2 semaines, je crois avoir développé un « problème d'attachement ».

Solitaire, je n'ai jamais fait partie de la gang ; je m'isolais car mes besoins d'affection n'étaient jamais comblés, j'en demandais tellement trop. Super protégée, j'ai eu de la difficulté à voler de mes propres ailes. La rébellion m'a amenée à faire plusieurs mauvais choix.

Mes premières pensées suicidaires me sont venues à l'âge de 4 ans. Me sentant anormale, je me cachais. Je voulais me débrouiller seule et même à ce moment-là, « malade », je ne voulais surtout pas qu'on risque de m'empêcher le passage à l'acte. J'ai donc appris à taire mes émotions.

Je me suis débrouillée comme j'ai pu. Souvent tout de travers. Je faisais le contraire des autres inconsciemment. J'étais contente d'être différente, mais j'aurais tellement aimé être comme les autres. Mon tempérament m'empêchait d'aller chercher de l'aide ; obligée d'y aller, on me disait « normale », que ça irait... Donc aucune aide, aucun suivi. Il m'arrive encore quelques fois de me sentir unique, pas normale, mise à part, mais beaucoup moins souvent.

C'est en 1990 que tout a basculé, j'étais au bout du rouleau et pour cause :

Bac. communication journalistique : Université Laval. Le soir, temps plein.

CRTC Collège Radio télé temps plein de jour.

Travail de fin de semaine. Et sans être en couple ni relation sexuelle, je fréquentais 4 hommes d'âge mûr. Aucune idée du nombre d'heures de sommeil, ni connaissance de quand et de quoi je mangeais. C'était débile. J'ai tout lâché et j'ai décidé d'aller consulter en psy. Je connaissais le milieu, j'avais fait 2 1/2 ans d'études en soins infirmiers.

On m'a dit que j'étais maniaco-dépressive. De 1990-1995, je n'y croyais pas, donc retrait du traitement. Mon problème de dépendance affective aidant, je me suis jetée sur le premier homme qui voulait me faire des enfants. Ce fut l'enfer. J'ai fréquenté et marié un polytoxicomane. J'en ai fait le père de mes 2 enfants. Je l'ai quitté en 2004, après 3 séparations pour violence conjugale. C'était une question de survie. J'avais peur de le tuer.

Seule depuis ce temps, j'ai dû me prendre en main., J'ai fait Alanon 7 ans de temps, 5 jours par semaine.

Suite de la p. 4

Et en 2009, j'ai franchi les portes de Psychosésion. Je me suis impliquée. À l'hiver 2013, je me suis crue assez bonne pour recommencer ma formation d'infirmière auxiliaire. Fiasco, j'y suis restée 1 1/2 mois. J'étais sortie de ma zone de confort. Partie de moi-même parce que je n'étais pas fière des mes résultats. J'avais honte, je me suis isolée et la dégringolade a commencé.

Bref, j'ai fait une rechute de 5 ans de sobriété. Le goût de mourir m'est revenu. Je suis allée 2 fois à l'urgence en l'espace de 3 semaines du 7 au 21 juillet 2013.

J'ai été bien accueillie et j'ai décidé que plus jamais je ne réduirais ma consommation de médicaments nécessaires à ma santé mentale.

Un gros merci au personnel de l'aile externe en psychiatrie du C.H. du Suroît et aussi à Christine Duchesne de Psychosésion de m'avoir permis de revenir à la ressource comme bénévole. Je remercie aussi toute ma gang de membres actifs de Psychosésion.



Chapeau à Rachel ma meilleure amie et tous les autres qui se sont greffés à ma petite équipe santé.

Avec Amour, on s'en sort toujours.

Nicole

PS : Une chance que je n'ai pas besoin d'alcool ou de drogue pour vivre. Je suis extrêmement chanceuse, je n'aime pas ces substances et j'aime ma vie.



ELIANE SANTSCHI,
COORDONNATRICE

Téléphone : 450.377.1333
Télécopie : 450.377.4394
Projet-marguerite@hotmail.ca

52, chemin Larocque
Salaberry-de-Valleyfield, Qc
J6T 4A2



Ressources

Le Dahlia (Beauharnois) :	450-225-0696
Psycohésion (Valleyfield) :	450-377-0410
Le Tournant :	450-371-2820
CSSS du Suroît : Valleyfield :	450-371-0143
Beauharnois :	450-429-6455
Tel-Aide :	450-377-0600
Tel-Jeunes :	1-800-263-2266
Suicide-action :	1-866-APPELLE (277-3535)