

**Le Centre de Prévention du Suicide asbl
recherche des RÉPONDANTS BÉNÉVOLES
pour la ligne de crise 0800 32 123, sur Bruxelles**

**Activité enrichissante,
Formation assurée !**

A toute heure le téléphone sonne. Et chaque fois, une personne, avec sa situation singulière, peut parler, s'exprimer, libérer des mots sur son vécu, sans crainte d'être jugée. A l'autre bout du fil, quelqu'un est attentif, ouvert, respectueux, et engage une relation...

Ligne de crise 0800 32 123.

Quelqu'un vous écoute, 24 heures sur 24, dans l'anonymat

En matière de prévention du suicide, il est essentiel de créer des espaces de parole à l'intérieur desquels la pensée ou le vécu suicidaires peuvent s'énoncer, surtout dans nos sociétés où la peur d'être confronté à la mort rend difficile toute conversation à ce propos.

Créer une ligne d'appel de crise, c'est donc déjà court-circuiter l'isolement des personnes en souffrance. C'est rendre possible un dialogue autour des questions du suicide. C'est aussi permettre un moment de soulagement à ceux et celles qui viennent partager leurs idées noires.

Basé sur l'anonymat, ce service ne donne pas de conseils thérapeutiques ou médicaux, même s'il travaille en collaboration avec la garde des hôpitaux, les médecins généralistes, les services de santé mentale, etc. Il constitue une intervention de crise : le dialogue qui s'établit au téléphone vise à aider la personne à traverser un moment de tension, un moment de crise. Le but étant qu'à la fin de l'appel, elle se sente apaisée, moins angoissée et prête à envisager d'autres solutions que le suicide.

De nombreux appels, aux vécus singuliers

Chaque année, le Centre de Prévention du Suicide traite près de 20.000 appels, ce qui fait plus de 50 appels par jour pour lesquels les répondants bénévoles ont engagé un dialogue.

La réponse au téléphone a pendant longtemps constitué l'activité principale, voire la raison d'être, du Centre de Prévention du Suicide. Au fil des années, l'écoute a évolué, accueillant un public de plus en plus large et diversifié.

A l'origine, les appels provenaient essentiellement des personnes suicidaires elles-mêmes. Comme si, isolées par le tabou et la peur, elles étaient les seules concernées par la problématique du suicide. Peu à peu, cette perception a changé. Le tabou a vacillé, révélant les peurs, les questions, les souffrances et permettant, chez les personnes suicidaires comme chez celles qui les côtoient, un début de mise en mots. Les uns ont pu commencer à entendre, les autres ont pu commencer à dire.

Désormais, les personnes suicidaires sont moins contraintes à l'isolement; elles ont des proches, un entourage professionnel et social. Ces personnes souffrent, essaient de

comprendre, voudraient savoir quoi faire... Parfois, le drame est consommé, le suicide est survenu et il faut traverser un deuil particulièrement douloureux... Dans chaque cas, le dialogue, la possibilité de parler sans crainte du jugement et des conséquences, constitue une aide inestimable.

Alors aujourd'hui, ils sont nombreux et différents, les individus qui forment le 0800 32 123 ; il y a les personnes en crise suicidaire, bien sûr, mais aussi celles et ceux qui partagent leur vie, celles et ceux qui les côtoient à l'école ou au travail, celles et ceux qui doivent continuer à vivre après qu'un être cher se soit donné la mort.

Une écoute spécifique

Répondre à toutes les catégories d'appelants, entendre le désespoir du suicidaire, les inquiétudes, l'incompréhension ou la culpabilité des proches, c'est une expérience qui bouscule, désarçonne et fait vivre aux répondants de constants paradoxes. Souplesse, questionnement, mouvement intérieur sont sans arrêt sollicités.

Pour le répondant, chaque appel est unique. C'est en développant ses ressources personnelles que le répondant pourra "accueillir" chaque appel, avec une autre façon d'écouter et de comprendre.

« Au CPS, on n'est pas jugé. Ce n'est pas seulement parce que l'appel est anonyme, c'est aussi parce qu'il sait qu'il ne sera pas jugé que l'appelant ose se livrer. Le répondant est quelqu'un de bienveillant, d'ouvert, qui prend l'appelant comme il est, qui ne l'enferme pas dans un jugement, qui ne lui donne pas une échelle de valeurs dans laquelle il devra se situer. L'appelant peut dire des choses horriblement banales, terriblement mesquines, il peut faire preuve de violence verbale, exprimer sa haine, livrer ses peurs ou ses fantasmes sans avoir à craindre jugement ou condamnation. L'appelant sait qu'il peut se montrer tel qu'il est, avec toute sa vulnérabilité. » (témoignage d'un bénévole)

Une formation précieuse à tout moment de la vie

Le Centre de Prévention du Suicide assure aux répondants bénévoles une formation spécifique à l'écoute et des supervisions régulières. Aucune connaissance préalable n'est requise, seulement un sens de l'empathie, une envie de mieux connaître les relations humaines.

Cette formation dure 3 mois (un soir par semaine), et est essentiellement pratique. Les psychologues du Centre de Prévention du Suicide encadrent et forment les répondants bénévoles de manière à leur donner les moyens d'une écoute respectueuse et sans jugement, d'une communication ouverte avec autrui. La formation aide le candidat répondant à se centrer sur l'écoute et les aspects personnels et interpersonnels qui entrent en jeu dans la conversation téléphonique de crise, tant du côté de l'appelant que du répondant. Pour une découverte de soi, des autres, de l'humain...

Ici la théorie n'est pas de mise. Pas non plus de recettes miracles. Il s'agit d'approcher, en groupe et en travail individuel, des situations relationnelles aux complexités multiples, de manière à permettre d'identifier les aspects personnels et interpersonnels en jeu dans toute relation, même téléphonique, et à questionner cette activité d'écoute, d'accompagnement, et d'aide en général.

L'acquis de la formation et l'expérience de l'écoute ne s'évaporent d'ailleurs pas aux portes du Centre de Prévention du Suicide : nos répondants bénévoles disent combien elle leur est devenue précieuse en de nombreuses circonstances de la vie quotidienne...

«C'est en analysant mes doutes, mes irritations, mes plaisirs, mes dégoûts, mes satisfactions que je pourrai le mieux affiner mon écoute. L'écoute suscite une réponse chez le répondant ; elle le renvoie à lui-même et l'amène à réfléchir plus loin et en lui.»
(témoignage d'un bénévole)

Devenir bénévole ?

Vous avez 21 ans ou plus ?

Vous pouvez consacrer 20 heures par mois à une activité bénévole ?

Vous avez envie d'enrichir votre bagage humain et professionnel ?

Rejoignez notre équipe de répondants bénévoles !

Renseignez-vous au secrétariat au 02 640 51 56 ou sur www.preventionsuicide.be.

« Pour moi ce travail de bénévolat est une compensation au "manque d'humanité" dans mon métier. L'écoute (je préfère le nom d'écouter, plutôt que de répondre, car je n'ai pas de réponses aux questions des appelants) est pour moi l'aide la plus humaine qui soit car elle restitue la personne à elle-même et la fait exister. J'aime écouter la vie. » (témoignage d'un bénévole)

«Les enfants ayant quitté la maison, j'ai du temps libre et peux choisir mes gardes au CPS en fonction de mes disponibilités -principalement le week-end et les jours fériés. Ce bénévolat ajoute quelque chose de profond à ma vie hors du métro-boulot-dodo. Je me sens utile aux autres et apprend à mieux communiquer dans la vie de tous les jours, à relativiser mes propres soucis. Les appels et les supervisions individuelles et de groupe sont de grands moments de partage. J'espère pouvoir continuer encore longtemps! »
(témoignage d'un bénévole)

+ Visuel : Télécharger l'affiche « On a besoin de vous » disponible sur notre site :

<http://www.preventionsuicide.be/static/files/Onabesoindevous-A4.pdf>

Plus de témoignages de bénévoles sur :

<http://www.preventionsuicide.be/view/fr/activitesCPS/Ligne0800/temoignagesbenevoles.html>

En savoir plus sur :

Le Centre de Prévention du Suicide

Le Centre de Prévention du Suicide asbl est actif dans l'étude et la prévention du suicide depuis plus de trente ans.

Veillant à offrir un accompagnement particulier à toute personne qui, dans sa vie personnelle ou professionnelle, se trouve questionnée par la problématique du suicide, le Centre de Prévention du Suicide a développé des projets à la fois spécifiques et complémentaires :

- une écoute téléphonique, accessible 24h/24, au 0800 32 123
- des sensibilisations et formations pour professionnels
- des interventions d'information et de postvention auprès d'institutions en ayant fait la demande
- un accompagnement du deuil suite au suicide d'un proche
- un groupe de parole pour parents d'adolescents confrontés à la question du suicide
- des ateliers d'expression créatrice, qui permettent aux participants de s'exprimer non pas premièrement par la parole, mais par une création-production plastique (collage, dessin, peinture, etc.)
- des groupes de discussion pour les intervenants qui côtoient des personnes âgées (actuellement, uniquement sur la commune d'Ixelles)
- un centre de documentation ouvert à tous (étudiants, chercheurs, particuliers ou professionnels, journalistes)
- des journées d'étude pour professionnels et des soirées d'information et de sensibilisation grand public
- un forum d'expression libre sur Internet (depuis le site www.preventionsuicide.be)
- et un site Internet, d'information et de sensibilisation sur la question du suicide en Belgique : www.preventionsuicide.be

Parallèlement, le Centre de Prévention du Suicide s'associe à des actions nationales et internationales pour la recherche et le développement des connaissances en suicidologie, et plus particulièrement dans le domaine de la prévention.

Agir face au suicide

Souvent considéré à tort comme l'apanage de la maladie mentale et en particulier de la dépression, le suicide, c'est avant tout un problème humain, un acte extrême, dont la violence et le désespoir dérangeant, interpellent, questionnent.

Difficile en effet pour la société d'accepter que certains de ses membres la quittent en lui signifiant, de la pire des manières, qu'ils ne s'y sentent pas bien. La mise en cause est radicale et d'autant plus brutale qu'elle fracasse une de nos valeurs essentielles : le caractère sacré de la vie.

Confronté au suicide, on cherche alors une explication ô combien difficile à identifier... Car le suicide n'est pas la résultante d'une cause unique et clairement définie mais l'aboutissement d'un processus plus ou moins complexe, d'un cheminement plus ou moins long vers ce point de non-retour.

Comprendre cela, c'est se donner la possibilité d'agir à chaque étape du processus, c'est prendre le pouvoir de glisser à tout instant un grain de sable dans la mécanique suicidaire. C'est ce que s'efforce de faire le Centre de Prévention du suicide au travers des différentes actions qu'il propose.

Visitez notre site www.preventionsuicide.be