

Jeudi 25 novembre 2021

Prévention du suicide: le Ruffécois s'organise

■ Une centaine de sentinelles ont été formées en Pays du Ruffécois pour repérer les risques suicidaires ■ Un réseau d'alerte encadré par huit référents.

Céline AUCHER
caucher@charentelibre.fr

Un suicide par semaine en Charente, quatre à cinq tentatives par jour, dont cinquante tentatives qui ont abouti l'an dernier à une prise en charge des personnes par les urgences de l'hôpital de Ruffec, soit une moyenne d'une par semaine. Une préoccupation pour le Pays du Ruffécois, à cheval sur les communautés de communes Val-de-Charente et Coeur-de-Charente, qui vient d'activer son réseau territorial de sentinelles chargé de prévenir les risques de suicide. « Un des territoires où le taux de suicides est le plus élevé en Charente », souligne Laurent Danède, président du Pays du Ruffécois, en pointant « un risque accentué par la précarité et l'isolement ». Comment marche la prévention ? Réponse en quatre chapitres.

1 Former des sentinelles

Favoriser un meilleur repérage sur le terrain, c'est l'objectif des sentinelles formées par le centre hospitalier Camille-Claudé. « Élus, secrétaires de maires, professionnels de santé, travailleurs sociaux... Une centaine de personnes en contact avec le grand public ont déjà été formées sur le territoire », se réjouit Laurent Danède. Huit référents sont ainsi chargés d'accompagner les sentinelles. « Un maillage permettant d'assurer une veille, avec des personnes capables d'analyser objectivement la situation et de différencier une déprime d'un vrai risque suicidaire », ajoute Guillaume Queneau, chargé de mission et coordinateur du contrat local de santé du Pays du Ruffécois. Une formation de deux jours suivie le mois dernier par Valérie Vandier, référente famille et accompagnatrice socioprofessionnelle au centre social La



Valérie Vandier, référente famille au centre social La Chrysalide à Ruffec, fait partie de la centaine de sentinelles formées sur le Pays du Ruffécois. Photo CL

La Chrysalide à Ruffec. « Dès le lendemain, j'ai été confrontée à la situation d'une mère de famille qui avait déjà fait quatre tentatives de suicide, avoue cette professionnelle aguerrie. La formation m'a permis d'être mieux armée pour y faire face. »

2 Se méfier des idées reçues

Ne pas avoir peur des mots, c'est un des éléments appris par les sentinelles. « Il faut oser poser les questions : « Souffrez-vous au point de penser mettre fin à vos jours ? », et « Avez-vous déjà envisagé par quels moyens », reprend Valérie Vandier. Ça veut dire travailler sur ses propres freins, tout en montrant beaucoup d'empathie. » « Prononcer le mot suicide ne donnera pas l'idée de passer à l'acte, lance Christine Trémoux, infirmière aux urgences de l'hôpital de Ruffec et

élue à Salles-de-Villefagnan, une des référentes de la cellule d'alerte. Seule, la personne fragilisée ne pourra pas s'en sortir. » Poser des questions directes, sans tabou, permettra en revanche de poser une analyse. Autre idée reçue : les personnes qui se suicident sont bien décidées à mourir. « C'est plutôt faux : elles veulent avant tout faire cesser la souffrance psychique. Il est aussi plutôt faux de considérer qu'elles ne donnent pas d'indication avant de passer à l'acte. »

3 Repérer les signaux d'alerte

Huit personnes sur dix donnent des indications verbales exprimant une intention ou une menace suicidaire, de manière directe ou indirecte. « Ça peut être : « Je n'en peux plus », « Si je disparaissais, je ne manquerais à personne », « Si ma femme me quitte,

Un des territoires où le taux de suicides est le plus élevé en Charente. Un risque accentué par la précarité et l'isolement.

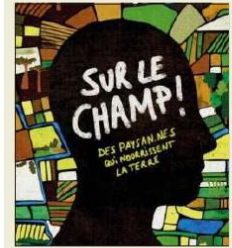
je sais ce qu'il me reste à faire », souligne Valérie Vandier, en pointant aussi des signes non verbaux, tels que des troubles du sommeil, de l'humeur ou de l'alimentation ou encore des plaintes récurrentes. « Il faut alors creuser l'histoire de la personne et de son terrain familial parfois marqué par des dépressions et suicides. » « La détresse psychologique induit des douleurs symptomatiques qu'il faut savoir écouter », dit Christine Trémoux.

4 Réagir

On n'y penserait pas forcément : la première chose à faire face à une personne en situation de crise est d'identifier les personnes-ressources autour d'elle pour écarter les moyens de passer à l'acte. « Appeler par exemple la mère dont le fils a des idées noires pour lui dire de cacher le fusil à disposition dans le garage ou le compagnon pour cacher les médicaments », explique Valérie Vandier. Car les idées suicidaires sont réversibles. « Tout citoyen formé peut agir sur la crise suicidaire, mais pas traiter le fond. » D'où l'importance d'avoir des services de soin derrière pour prendre le relais. « Les référents sont là notamment pour orienter les personnes vers un cadre de soin adapté, comme les centres médico-psychologiques ou l'hôpital Camille-Claudé », souligne Christine Trémoux.

Vars

Le festival Alimenterre samedi soir



Le documentaire « Sur le champ » sera projeté samedi soir. Repro CL

La 15^e édition du festival Alimenterre, autour de l'alimentation durable et solidaire, se tient jusqu'au 30 novembre dans différents lieux en France. Une soirée apéro-ciné est organisée ce samedi 27 novembre à Vars. Le festival Alimenterre vise à développer la prise de conscience de l'interdépendance et la similitude des enjeux agricoles et citoyens dans le monde, les citoyens pouvant agir pour une alimentation durable et solidaire et contribuer au droit à l'alimentation ici et ailleurs. Ce samedi soir à la salle des fêtes de Vars, l'Anap Croc'Bio organise un « apéro-ciné », autour de la projection du film « Sur le champ » de Michaël Antoine, Nicolas Bier et Jean Simon Gérard. Ce film offre un regard croisé positif sur des initiatives paysannes, remettant l'humain au centre du changement. La projection débutera à 19h et sera suivie d'un apéro dinatoire offert et d'ateliers du goût.

Tout public et participation libre.

■ CONDAC

Théâtre dimanche. La troupe 16 En Scène de Ruffec, invitée par le Comité d'animations, jouera ce dimanche 28 novembre à 15h, à la salle des fêtes, « La Bonne Anna », comédie en trois actes de Marc Camoletti.

1 RE MARQUE DE VERRES PROGRESSIFS AU MONÈE™

SATISFAIT OU ÉCHANGÉ

VISION ULTRA-NETTE EN INTÉRIEUR COMME EN EXTÉRIEUR

Varilux × Transitions

VISION NETTE ET SANS EFFORT DE PRÈS COMME DE LOIN

S'ADAPTE AUTOMATIQUEMENT AUX CHANGEMENTS DE LUMINOSITÉ

ESSILOR

* Voir conditions en magasin.

Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie

Rivières
La Rochefoucauld
Centre Commercial Leclerc
05 45 61 25 91

Ruffec
Centre-ville
05 45 31 04 30