

# VS / La prévention du suicide avec ParsPas

L'Association valaisanne pour la prévention du suicide, Pars Pas, se présente.



En 2002, à l'instigation des parents d'un jeune de vingt ans mort par suicide, des personnes de différents horizons (parents, éducateurs, ecclésiastiques, psychiatres, psychologues) se réunissent pour échanger et réfléchir ensemble. Constatant qu'aucune structure spécifique n'existe pour l'accompagnement de personnes en crise existentielle, elles prennent l'initiative de créer un espace d'écoute par le biais d'une ligne téléphonique. Ainsi est née l'Association Parspas.

En 2004, à la demande de familles en détresse, des groupes de parole pour proches endeuillés suite à un suicide voient le jour à Sion. En parallèle, l'association entreprend diverses démarches de sensibilisations auprès de la population valaisanne en organisant des séances de présentation et des conférences. Elle intervient également ponctuellement dans des établissements scolaires.

En 2006, l'association commence à se professionnaliser avec l'engagement d'une directrice et d'une secrétaire.

En septembre 2008, la signature d'un contrat de prestations inscrit Parspas dans l'offre du Réseau Entraide. Ce contrat permet d'envisager une couverture partielle des frais des activités de l'association par les pouvoirs publics. Dans le même temps, il l'engage à s'organiser pour garantir la qualité des prestations offertes. En octobre 2008, un second groupe de parole voit le jour à Saint-Maurice

En juin 2009, Parspas ouvre une antenne dans le Haut-Valais sous l'appellation GANGNIT. Le premier groupe de parole germanophone est organisé à Brigue. Pour l'heure, les prestations offertes dans cette région du canton se limitent à l'information, à l'orientation des demandeurs et aux groupes de soutien.

Inscrite dans une philosophie d'entraide, l'Association Parspas offre un accueil assuré par des intervenants bénévoles concernés ou sensibilisés à la problématique du suicide. Supervisés et formés par des professionnels, les intervenants bénévoles fondent leur action sur l'accueil, l'écoute et le réconfort. Ils guident des personnes en détresse morale vers les ressources existantes (médicales ou non médicales), soutiennent, conseillent et accompagnent les proches dans le deuil après un suicide. Chaque intervenant de l'association est impliqué dans le processus de formation dispensé par le Réseau Entraide.

Huit ans après la création de Parspas, de nombreuses personnes sont en contact avec l'association afin de trouver un peu d'espoir, de compréhension et de réconfort, voire pour éviter un acte de désespoir (tentative, risque de suicide abouti, automutilation) pour elles-mêmes ou un proche.

## Objectifs et activités

Parspas a pour but de contribuer à la réduction du nombre des suicides et des tentatives de suicide, respectivement d'en diminuer les effets collatéraux, également pour l'entourage immédiat. Ses objectifs prioritaires sont :

- D'améliorer la connaissance des personnes touchées ou concernées par le suicide en matière de ressources d'aide et en favoriser l'accès.
- D'atténuer l'isolement des proches et de l'entourage lors d'un suicide ou d'une tentative de suicide en offrant un accueil, une écoute, un réconfort, un accompagnement, ainsi qu'un relais vers des ressources adéquates (autres personnes ou institutions spécialisées, professionnelles, médicales, associations, etc.) si cela s'avère nécessaire.
- De sensibiliser l'opinion publique et les professionnels au sens large et d'améliorer les connaissances de la communauté en matière de prévention du suicide.
- De promouvoir une collaboration entre professionnels, institutions et groupes d'entraide.

Les engagements de Parspas se traduisent principalement par trois activités types :

- **Les groupes de parole** offrent à des proches, endeuillés suite à un suicide, la possibilité de rencontrer d'autres personnes ayant traversé une tragédie semblable à la leur. Ces réunions ont lieu à Sion, Saint-Maurice et Brigue à raison d'une fois par mois.
- **L'écoute et le soutien individuel** par mail à [aide@parspas.ch](mailto:aide@parspas.ch) ou par téléphone avec les répondants du 027/321 21 21. La ligne est ouverte 7 jours sur 7 de 8h00 à 20h00.
- **Des activités de sensibilisation**, de prévention et de formation sur mandat du Réseau d'entraide valaisan.

ParsPas, Association valaisanne pour la prévention du suicide, [site internet](#)