

## Prévention des souffrances psychiques

# “Raisons de vivre”

*Un outil d'animation collective et d'incitation au dialogue pour une prévention des conduites autodestructrices : pulsion suicidaire, toxicomanies, mal de vivre, repli sur soi...*



*En matière de prévention, mieux vaut ne rien faire plutôt que de conceptualiser à la hâte des stratégies basées sur le seul "bon sens" !*

*Évoquer le suicide comme un appel au secours, c'est parfois inciter au passage à l'acte des adolescents en souffrance ; parler des produits toxiques, c'est souvent encourager la consommation...*

*Dans ces deux exemples, la vie s'exprime en négatif : la notion d'interdit majore le désir de la transgression.*

*À contre-courant d'une prévention simpliste, "Raisons de vivre" propose une déclinaison positive et interactive des rapports humains et sociaux.*

*Ce support d'incitation au dialogue réveille puissamment la fibre fraternelle et solidaire qui est en chacun de nous.*

*"Raisons de vivre", une manière efficace de parler vrai pour un XXI<sup>e</sup> siècle plus citoyen.*

*Ves Gervais, Psychosociologue\*, auteur de "La prévention des toxicomanies chez les adolescents", Édition L'Harmattan 94*



*Des visuels et des slogans d'associations et organismes humanitaires et sociaux (présentés sur écran en rétroprojection) invitent les participants à s'interroger sur les notions d'altruisme.*

***Par le jeu de l'identification et en s'attachant à convaincre les autres du bien fondé de la position qu'ils doivent défendre, les participants vont pouvoir comprendre et analyser ce qui peut pousser certains à se laisser aller à des comportements destructeurs et ressentir les différences qui existent entre le plaisir personnel immédiat et solitaire et le plaisir dans l'action, dans l'entraide et dans la création.***

*\*ISATIS, Institut Spécialisé, Adolescence, Toxicomanie, Information Santé.  
Service Universitaire de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Centre Hospitalier H. Laborit à Poitiers.*



Le débat met en lumière le vaste champ d'interventions ouvert à ceux qui désirent s'engager et, aussi, le plaisir personnel que procure l'échange avec les autres et les actions d'entraide.

Il est des situations qui ébranlent notre envie de vivre. Désespoir et fuite, oubli et toxicomanies peuvent alors apparaître comme des solutions face à ce *malaise dans la civilisation* (cf. Freud).

Prévenir ces comportements ne peut se résumer à mettre en garde, à conseiller, à interdire... La seule prévention réelle et durable repose sur le fait de trouver du sens à sa vie.

D'où l'intérêt de montrer - de Coluche à l'Abbé Pierre, de militants antiracistes aux chômeurs qui s'organisent pour l'emploi, etc. - des femmes et des hommes, connus ou anonymes, qui participent activement à la vie de la cité et agissent pour une humanité plus fraternelle.

Et de souligner *qu'en se défonçant* pour faire bouger les choses, ils prennent du plaisir. Pourquoi n'insistons-nous pas plus souvent sur cet aspect ?

"Raisons de vivre" invite les participants à faire vivre des personnages. Par le biais de jeux de rôles, ils vont se rendre compte à quel point sont légitimes, en situation de galère, les tentations de fuite ou de toxicomanie.

Ils vont ressentir aussi que chacun d'entre nous peut trouver dans la vie quotidienne de multiples occasions de se prouver qu'il peut agir sur son environnement - en y trouvant du plaisir - et éprouver, à cette occasion, de bonnes raisons de vivre.

*Serge Lesourd, Psychanalyste, Maître de conférences, coauteur de "Raisons de vivre".*



Puis, sous forme de "jeux de rôle" et face à une situation proposée (en lien avec le thème qui vient d'être présenté) les participants, regroupés en équipes, interprètent tour à tour les réactions suivantes...

Sigmund Freud  
(*Malaise dans la civilisation*)  
Notre vie est trop lourde, elle nous inflige trop de déceptions !  
Pour la supporter :

Rompre toute relation avec la réalité...  
[isolement, délire, révolte immédiate, etc.]

Trouver des satisfactions substitutives ou faire usage de stupéfiants...

Il existe un autre procédé différent et meilleur :  
après s'être reconnu membre de la communauté humaine on travaille avec tous au bonheur de tous.