

Sous le Haut Patronage de Madame Paulette Lenert, Ministre de la Santé

12^{èmes} Journées nationales de prévention du suicide

« Renforcer la résilience collective »

Du 6 au 7 octobre 2021

**Lieux: Centre Culturel Opderschmelz / Dudelange
Maison d'accueil des Soeurs Franciscaines / Luxembourg**



Préface

La prévention du suicide est l'affaire de nous tous ! Cet adage n'est pas une simple formule rhétorique, mais bel et bien un fondement qui permet de sauver des vies. En effet, depuis l'instauration en 2015 du 1er plan national de prévention du suicide, le nombre de décès par suicide a baissé de près de 20%*. Sans ce plan, nous compterions aujourd'hui environ 60 décès par suicide en plus. Ces vies sauvées sont autant de personnes qui, aujourd'hui, aident à relever celles et ceux qui sombrent dans la détresse.

La prévention du suicide est l'affaire de nous tous, parce que nous pouvons tous donner du temps et du support à une personne en souffrance psychologique. Demander ce qui ne va pas, sans juger, sans banaliser et sans donner de solutions simplistes peut avoir un impact significatif auprès de la personne en souffrance. L'écoute attentive et empathique suffit la plupart du temps à soulager une personne en crise suicidaire.

La baisse des décès par suicide connus ces dernières années est le résultat d'un intérêt croissant que porte la population sur la thématique de la santé mentale. En témoigne le nombre extraordinaire de personnes qui s'inscrivent à un cours de premiers secours en santé mentale. Mieux nous sommes armés à aborder, soutenir et réorienter les personnes en difficulté psychologique, mieux nous saurons les protéger du suicide.

La diminution des décès par suicide est également le fruit de nos efforts et de notre capacité individuelle et collective à se relever après une période ou un événement difficile, capacité plus communément appelée « résilience individuelle et collective ».

La période que nous vivons actuellement nous met tous à l'épreuve, tant au niveau de notre santé (mentale), de nos liens sociaux, du sens que nous donnons à notre existence. La mobilisation de notre intelligence collective nous permet de tenir dans le temps et de surmonter cette épreuve. C'est également cette intelligence collective qui permet de veiller à celles et ceux qui ne voient plus d'autres recours que le suicide pour mettre un terme à leur souffrance. C'est en apprenant à repérer, à aborder et à soutenir ces personnes que nous œuvrons dans la prévention du suicide.

La douzième édition de la Journée Nationale de Prévention du Suicide portera justement sur le renforcement de la résilience collective comme stratégie de prévention du suicide. Des experts nationaux sont invités à présenter leurs travaux autour de la préservation de la santé mentale en période de crise. Trois conférences en plénière et sept workshops en langue luxembourgeoise, française et allemande vous sont proposés. À l'instar des éditions précédentes, le programme a été élaboré afin de permettre un maximum d'échanges entre les experts et les participants, de manière à favoriser le réseautage.

L'équipe du Centre d'Information et de Prévention de la Ligue espère pouvoir vous rencontrer lors de cette 12ième édition. Nous sommes convaincus que vous saurez tirer profit des nombreuses informations reçues durant cette Journée et qu'elles vous permettront de renforcer votre résilience et celle des personnes qui vous entourent.

Dr Fränz D'ONGHIA

Chargé de direction du Centre
d'Information et de Prévention de la Ligue

Soirée d'ouverture 6 octobre



Lieu : Centre Culturel Opderschmelz 1a, Rue du Centenaire, 3511 Dudelange

Public cible : Grand public à partir de 16 ans

Entrée : Gratuite, inscription sur www.prevention-suicide.lu/jnps-2021

20h00 Allocutions de bienvenue

20h20 Pièce de théâtre « Toutes les choses géniales » Duncan Macmillan et Jonny Donahoe

Du haut de ses sept ans, un petit garçon tente d'accrocher sa maman à la vie, grâce à une liste qu'il rédige selon ce qui lui semble valoir la peine d'être vécu : une liste de toutes les choses géniales dans le monde. Une liste qui, si elle la lit, redonnera à sa mère le goût de la vie ! Mais la maman ne semble pas réagir comme le narrateur le voudrait - et le temps passe, et la liste s'allonge. A travers cet inventaire, drôle et désarmant, c'est toute une vie qui se déroule sous nos yeux. Le petit garçon grandit, passe de l'adolescence à l'âge adulte et tente, malgré son désarroi, de goûter à la vie, à ses plaisirs, à ses difficultés, à ses surprises. Le texte de Duncan Macmillan et Jonny Donahoe, toujours subtil et d'une apparente simplicité, aborde le sujet délicat et sensible de la dépression et du suicide.



Performance en langue française, suivi du pot de la résilience collective vers 21h35.

Texte : Duncan MacMillan et Jonny Donahoe
Avec François-Michel van der Rest

Régie : Coralie Scauftaire, Sam Wiesenfeld

Mise en scène : Françoise Walot

Traduction française : Ronan Mancec

Adaptation : François-Michel van der Rest et Françoise Walot

Son : Noam Rzewski

Scénographie, costumes et accessoires : Valérie Perin

Production : Le Groupe®, Théâtre de Liège, DC&J Création avec le soutien du Tax Shelter du Gouvernement fédéral de Belgique et de Inver Tax Shelter

La pièce est gérée en Europe francophone par Marie-Cécile Renaud, MCR Agence Littéraire en accord avec Casarotto Ramsay Ltd

Lieu : Couvent des Soeurs Franciscaines 50, avenue Gaston Diderich, Luxembourg

Public cible : Professionnels du soin, de l'enseignement et du secteur social

Frais d'inscription : 100€ (50€ pour les étudiants)
Inscription sur www.prevention-suicide.lu/jnps-2021

8h00 Accueil (test autogénique disponible sur place à partir de 8h00)

8h45 Mots de bienvenue

- Dr Fränz D'Onghia, Chargé de Direction du Centre d'Information et de Prévention (D'Ligue)
- Madame Paulette Lenert, Ministre de la Santé

9h15 – 12h30 Conférences plénières (Salle Claire)

sous la modération de Dr Paul Hédo, médecin spécialiste en psychiatrie au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

9h15 Soziale Isolation und Gesundheit (DE)

- Dr. Prof. Vögele (Professeur de psychologie de la santé, Université du Luxembourg)

In Krisenzeiten ist die Unterstützung, die wir durch andere erfahren, besonders wichtig, vor allem für unser psychisches Wohlbefinden. Die Corona-Pandemie bzw. die zur Bekämpfung der Ausbreitung der Infektion verordneten sozialen Distanzierungsmaßnahmen, erschweren die Unterstützung durch sozialen Zusammenhalt, oder machen diese sogar unmöglich. Die Folge ist soziale Isolation. In diesem Vortrag werden die neuesten Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen sozialer Isolation auf die psychische Gesundheit vorgestellt. Dazu präsentiere ich die derzeitigen Ergebnisse einer von uns durchgeführten internationalen Langzeit-Studie, in der wir regelmäßig dieselben Personen aus insgesamt 6 verschiedenen europäischen Ländern zu ihrem psychischen Wohlbefinden seit Beginn der Pandemie befragen. Zusätzlich stelle ich erste Ergebnisse einer experimentellen Untersuchung zu den psychologischen Prozessen vor, die dazu beitragen, dass soziale Isolation mit psychischer und körperlicher Krankheit zusammenhängt.

10h10 - 10h40 Café de la résilience collective

*** Traductions - Übersetzungen**

Les conférences du matin seront traduites simultanément en langue française.

Die Konferenzen vom Vormittag werden simultan auf Deutsch übersetzt.

10h40 *Au cœur du bien-être des soignants pendant la pandémie (FR)*

- Mme Grandjean (Psychologue, équipe mobile soins palliatifs du CHL), Dr Le Saint (Psychiatre-Psychothérapeute - FMH, Responsable de la Clinique des Troubles Émotionnels du CHL), Mme Peireira (Infirmière Psychiatrique-Psychothérapeute de la Clinique des Troubles Émotionnels du CHL), Mme Thielen (Psychologue - Thérapeute, Clinique des Troubles émotionnels du CHL), Dr Vervier (Pédopsychiatre-Psychothérapeute)

Dès le début de la pandémie, les équipes médico-soignantes ont été confrontées à un stress jamais connu auparavant. En effet, le personnel a dû faire preuve d'adaptions permanentes en fonction de la situation sanitaire : réorganisation soudaine du fonctionnement des hôpitaux et de la méthode de travail du personnel, peur de la contamination, virus méconnu, entre autres. Le personnel soignant, mais aussi l'ensemble des travailleurs peuvent développer des troubles anxieux, être soumis à un stress chronique, développer un mal-être et risquer une dégradation de leur santé mentale. Afin de prévenir au mieux ce stress, l'équipe des psychiatres, psychologues, psychothérapeutes et pédopsychiatres ont mis en place une stratégie pour le bien-être des soignants du CHL, la plateforme e-learning «Prendre soin de soi», cafés bien-être, création d'une hotline (7j/7), séances de relaxation pour le personnel dans les unités cohortes et en dehors, et des séances individuelles en EMDR. A travers cette conférence, nous allons partager avec vous les méthodes mises en place, les résultats et les témoignages des équipes soignantes.

11h35 *Dei kollektiv Resilienz stärke mat Éischt-Hëllef-Coursë fir psychesch Gesondheet (LU)*

- Dr. Seimetz (Psychologue et Psychothérapeute au Centre d'Information et Prévention D'Ligue)

D'Stärkung vun der kollektiver Resilienz gehéiert zu den Haaptpillere vun der Suizidpreventioun. Ee wichtege Facteur vu Resilienz op kollektivem Niveau ass d'Littératie en santé mentale, e Begrëff, dee Wëssen an awer och Iwwerzeegungen, Astellungen a Kompetenzen an Zesammenhang mat psychesche Krankheeten ëmfaasst. Mat den Éischt-Hëllef-Coursë fir psychesch Gesondheet wëll de Centre d'Information et de Prévention vun der Ligue genee do usetzen. Iwwer 100 wëssenschaftlech Etüde konnte mëttlerweil beleeën, dass sech de Participanten hiert Wëssen erhéicht a stigmatiséierend Astellungen ofhuelen. Virun allem awer kënnen se Unzeeche vu psychesche Krankheete besser erkennen a sinn och éischter bereet, eng Persoun ze ënnerstëtzen, där et net gutt geet. An dësem Virtrag gitt Dir gewuer, wéi dës Éischt-Hëllef-Coursë fir psychesch Gesondheet opgebaut sinn a wat hire Bäitrag zur Suizidpreventioun hei zu Lëtzebuerg ass.

* Traductions - Übersetzungen

Les conférences du matin seront traduites simultanément en langue française.

Die Konferenzen vom Vormittag werden simultan auf Deutsch übersetzt.

12h30 – 14h00 Déjeuner de la résilience collective

14h00 – 17h30 Workshops en parallèle

W1. *Familiär Middegeket: Gefor a Chance fir Familljen an de Joren 2020-2021 (LU)*

- Mme Angelinoudi (Médiatrice familiale, accomplagement socio-éducatif, Familljen-Center), Mme Schauls (Psychologue, Familljen-Center), Mme Streit (Psychologue, Familljen-Center), Mme Thomé (Assistante d'hygiène sociale an médiatrice, Familljen-Center), Mme Urbanicova (Psychologue, Familljen-Center)

Wa mir iwwert d'Joren 2020 – 2021 schwätzen, denken mir u Sanitärkris. Mir hunn am Familljen-Center erlieft, datt „Bezéiungsonsecherheet“ ëmmer erëm präsent war. Sief et opgrond vun der Verdichtung vun de Kontakter an der Privatspsphär, oder opgrond vun der virgeschriwwener Distanzéierung bis hin zum endgöltegen Verloscht vun Bindunspersonen. Zousätzlech wor den Alldag dacks gelueden mat Verfliichtungen, Terminer an schwierigen Noriichten. An eisem Atelier lueden d'Referentinnen d'Participanten an, verschidden Aktivitéiten an Übungen auszeprobéieren. Des kenne an den diverse Familljekonstellatiounen (Kanner, Jugendlecher, Koppelen / Elteren a personnes âgées) stressreduzierend & agreabel erlieft gin.

W2. *Trauer und Corona (DE)*

- M. Driesler, Mme Paulsen (Psychologues et Psychothérapeutes chez Omega 90)

Tod und Trauer gehören zum Leben. Covid 19 hat Tod und Trauer besonders in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Täglich berichten Medien über schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle. Weniger medial präsent sind die Folgen der Pandemie für die Hinterbliebenen. Kontaktbeschränkungen erschweren ein Begleiten und würdiges Abschiednehmen. Das verändert die Trauer und Trauerbewältigung, aber auch das Trösten. Diesen Themen widmet sich der Workshop, in dem theoretische Grundlagen zur Trauerbewältigung und Techniken zur Stabilisierung und Stärkung vermittelt werden. Besonderes Augenmerk wird auf den Erfahrungsaustausch der Teilnehmer und Supervision gelegt.

W3. *L'accompagnement des patients et des familles pendant la pandémie (FR)*

- Mme Grandjean (Psychologue, équipe mobile soins palliatifs du CHL)

A travers ce workshop, je vais partager avec vous nos expériences en tant que psychologues

sur le terrain depuis mars 2020 lorsque la pandémie s'est installée au Luxembourg. L'équipe des psychologues a dû faire preuve d'adaptation et de créativité afin de mettre en place un dispositif de prise en charge psychologique pour les patients et leurs familles.

L'accompagnement psychologique a évolué selon les conditions et les protocoles sanitaires mis en place. Au début de la pandémie, les familles n'ont pas pu être présentes auprès des patients. L'accompagnement de fin de vie a dû se faire par les équipes médico-soignantes. Les moyens technologiques ont été créés pour permettre de maintenir le lien (connexion skype, lettres, email, photos...). Une psychologie 2.0 s'est mise en place. Cette pandémie a révélé cette capacité de travailler en équipe et de s'adapter.

W4. *Haislech Gewalt géint Fraen an den Impakt an der Pandemie (LU)*

- Mme Diederich (Infirmière), Mme Spautz (Educatrice, Responsable du VISAVI)

Theoretischen Deel: Formen an Dynamik vun der Gewalt an hir Auswierkungen ob déi Betreffen. Haislech Gewalt während der Pandemie. Wat sinn Bedürfnisser vun den Betreffenen? Wat ass den legalen Kontext? Präsentatioun vum Hellefangebot vum VISAVI an vun verschiddenen Servicer an dem Beräich.

Prakteschen Deel : Analyse an Austausch unhand vun konkreten Fallbeispiller

W5. *Et si c'était toi ? (FR)*

- M. Haas (Psychologue, Service psycho-social et d'accompagnement scolaires (SePAS) du Lycée Guillaume Kroll et autres membres du Groupe de travail « Et si c'était toi ? »)

Vivant des situations intenses de stress et de détresse, deux adolescentes cherchent à trouver une solution pour y remédier...

Voici en quelques mots, le contenu du court-métrage émotionnel et de haute qualité « Et si c'était toi ? », écrit et réalisé par des adolescents du LTC en 2009, et ayant déjà eu quelques prix. Le matériel pédagogique accompagnant le film et développé par des professionnels interdisciplinaires de différents SePAS, a été remis à jour entre 2019-2021. Il est composé de 5 ateliers actifs et ludiques, destinés à thématiser le harcèlement moral, le suicide, la violence sous toutes ses formes, et ceci de manière directe, ou via des thèmes annexes tels le langage non verbal, des mythes associés, l'empathie, les ressources, et tant d'autres. Le but du workshop est de familiariser les intéressés avec l'outil afin de pouvoir le mettre en pratique.

W6. *Sharing stories, sharing life: Ressourcenaktivierende Gespräche führen mit einsamen Menschen (LU)*

- Dr. Hoffmann (Psychologische-Psychotherapeutin, Leiterin der Cellule de Recherche beim RBS - Center für Altersfrohen)

Je älter Menschen werden, umso reichhaltiger wird der Schatz an bedeutsamen Momentaufnahmen, die im Archiv ihrer Erinnerungen abgelegt werden. Erlebnisse, die in Verbindung mit starken Gefühlen stehen, bleiben dabei im Gedächtnis besonders gut erhalten. Besonders bei älteren Personen, die sich über längere Zeit einsam oder traurig fühlen, versperrt die vorherrschende Gefühls- und Gedankenschwere oft den Zugang zu den „schönen“ Erinnerungen. Genau an der Stelle setzt die Sharing Stories-Methode an, die im Rahmen eines dreijährigen EU-Projektes mit dem RBS-Center für Altersfrohen und drei weiteren Partnerländern entwickelt wurde.

Im praktischen Workshop lernen die Teilnehmenden anhand von praktischen Übungen und Rollenspielen, ältere Menschen gezielt anzuleiten, ihr Leben in der Rückschau aus einem anderen – meist ungewohnten – Blickwinkel zu betrachten: Statt den negativen Gedankenschleifen nachzuhängen, sollen Ressourcen aufgedeckt, neue Erzählstränge auf der Basis konkreter Erfahrungen entwickelt und mit dem Gegenüber geteilt werden. Die Trainingsunterlagen und Materialien werden zum praktischen Ausprobieren zur Verfügung gestellt.

W7. *Vom Höllentor zur Himmelspforte: Resilienz unterstützen & Handlungsspielräume ermöglichen durch Reframing medialer Bilder (DE/LU)*

- Mme Bienfait (Directrice, Centre National de Prévention des Addictions - CNAPA)

Die Basis suchtpreventiver und gesundheitsfördernder Interventionen ist die Entwicklung von Resilienz als individueller Widerstandskraft, die zur Verarbeitung von Stresssituationen gebraucht wird. Deren Säulen sind Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung. Während der Covid 19 Pandemie sind diese Säulen erschüttert worden. Ein weiterer Aspekt hat einen Einfluss auf die mentale Gesundheit:

Die negativen medialen Erzählungen über die Situation während der Corona-Pandemie schaffen Bilder in den Köpfen der Menschen, die wenig Raum für Zuversicht lassen. Die medialen Eindrücke brauchen einen Ausdrucksraum, der die Vermengung von Denken und Gefühlen spiegeln kann und Klärungsprozesse als auch Zuversicht entstehen lässt.

Dies wird in künstlerischen Gestaltungsräumen möglich, wo entlang der Prämissen „Eindruck braucht Ausdruck“ und „Ausdruck macht Eindruck“ an den individuellen Ressourcen angeknüpft wird.

Organisé par :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Inscriptions sur :

www.prevention-psy.lu/jnps-2021

Pour plus d'informations :

☎ (+352) 45 55 33

✉ info@prevention.lu



CENTER FIR
ALTERSFOEN



promoculture

