



CEMIN

VOUS NE SAVEZ
PAS CE QUI
M'ARRIVE

N° 7

CARLA, DAVID ET LE CORBEAU



ILLUSTRATIONS
VERA VALIENTE

CEMIN est une organisation interdisciplinaire qui naît d'une initiative sociale, et qui, à partir d'une perspective indépendante, propose des critères d'interprétation et d'orientation de tout ce qui représente l'intérêt supérieur des enfants et des adolescents, dans les différents scénarios où les professionnels doivent intervenir et qui conditionnent son bien-être: domaines social, judiciaire, éducatif, sanitaire et de formation.

Des professionnels dans plusieurs domaines intègrent **CEMIN**. Tous sont en rapport avec la Famille (juges, avocats, psychologues, travailleurs sociaux, etc.) et offrent à CEMIN leurs connaissances et engagement pour veiller et travailler pour l'intérêt des **enfants** et des **adolescents**.

Concernant la campagne de sensibilisation et protection de la famille et l'enfance "**VOUS NE SAVEZ PAS CE QUI M'ARRIVE**", nous présentons un ensemble de bandes dessinées qui abordent et témoignent les problèmes et les besoins de la famille, les enfants et les adolescents de notre pays, comme un ensemble interconnecté, toujours imparfait et inachevé, visant l'idée de générer des changements de comportements et d'attitudes chez les enfants, leurs parents et les professionnels qui jouons un rôle dans les conflits de famille.

Nous souhaitons que vous profitiez de la lecture et que vous nous fassiez parvenir vos suggestions et propositions pour les éditions futures.

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez

Président de CEMIN

Confédération du bien-être et de l'intérêt supérieur de l'enfant
(Confederación por el Mejor Interés de la Infancia)

Financé par:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

© Illustrations: VERA VALIENTE (Vera Calvo Martín)

THEME: LE SUICIDE DANS L'ADOLESCENCE

COLLABORATEURS:

Gema Abuin Figueiras

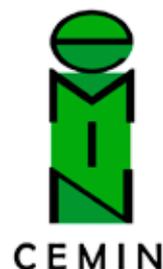
Lola Herrero Agüero

Carlota Moya Lacasa

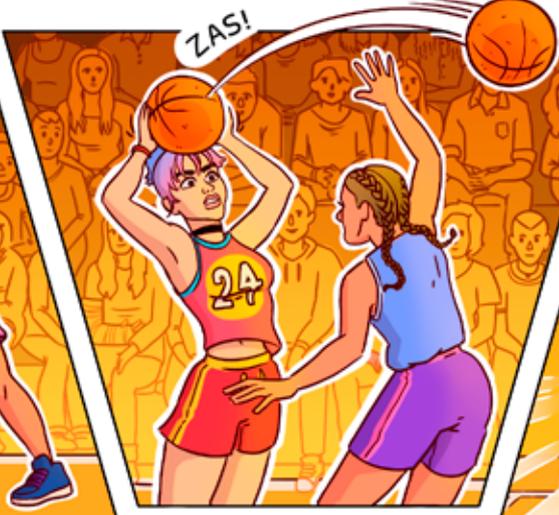
José Carlos Soto Madrigal

ISBN. 978-84-09-60569-9

L'AUTEUR DU TEXTE: Vera Martín Calvo



0032
21 4 23
03 05



J'en ai marre des disputes de mes parents.

Mais quel super match!

La vie est une merde, je voudrais m'en aller.

Si l'on déménage je vais perdre mes amis.

J'ai hâte de voir...

Ce week-end je vais rencontrer...

Ce soir j'étréne mes jeans.

Ce soir joue "Stream"

Je vais louper mon examen, mes parents vont me tuer.

À cette heure tout le monde m'a déjà vu. Je veux en mourir.

Si ça continua comme ça on ne pourra pas payer l'université.

Un 10/10... je déchire.

Et si j'étais en train de tomber amoureuse d'elle?

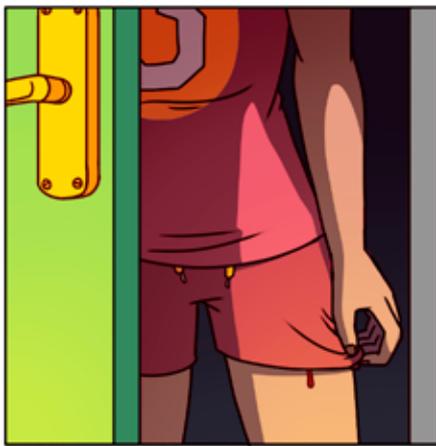
Je ne pourrai pas vivre sans elle.

Je laisse tomber mon équipe, comme d'habitude.

Tout va bien!

Aujourd'hui on m'achète une play





Carla viens avec nous, ne te tire pas.

Une seconde! Je dois prendre une douche... je pue. jajaj

Elles ne me disent pas ce qu'elles pensent réellement pour ne pas me blesser.

ENTRETEMPS.



Je m'ennuie. Qu'est-ce qu'on peut faire ?

Je ne sais pas mec... Mais je n'ai pas un clou.



Je vous quitte dans cinq, j'ai un concert

T'as de la chance mon pot.



Avec qui tu y vas?



Avec mes cousins et des amies.



Ce mec il ne sait pas qu'est-ce qu'il a de la chance.

Je n'ai rien à faire avec lui... Il ne me voit même pas



Ciao les filles, je dois préparer tout et mettre en ligne tout les commentaires du match d'aujourd'hui.

Je suis persuadée qu'elle particulièrement douée pour éditer.

Je ne sais pas comment elle trouve le temps de tout faire.

Dommage qu'elle soit partie si tôt..

Qu'est-ce que nous avons de la chance de compter avec elle comme capitaine de l'équipe..

Et en plus elle obtient toujours de bons résultats aux études.

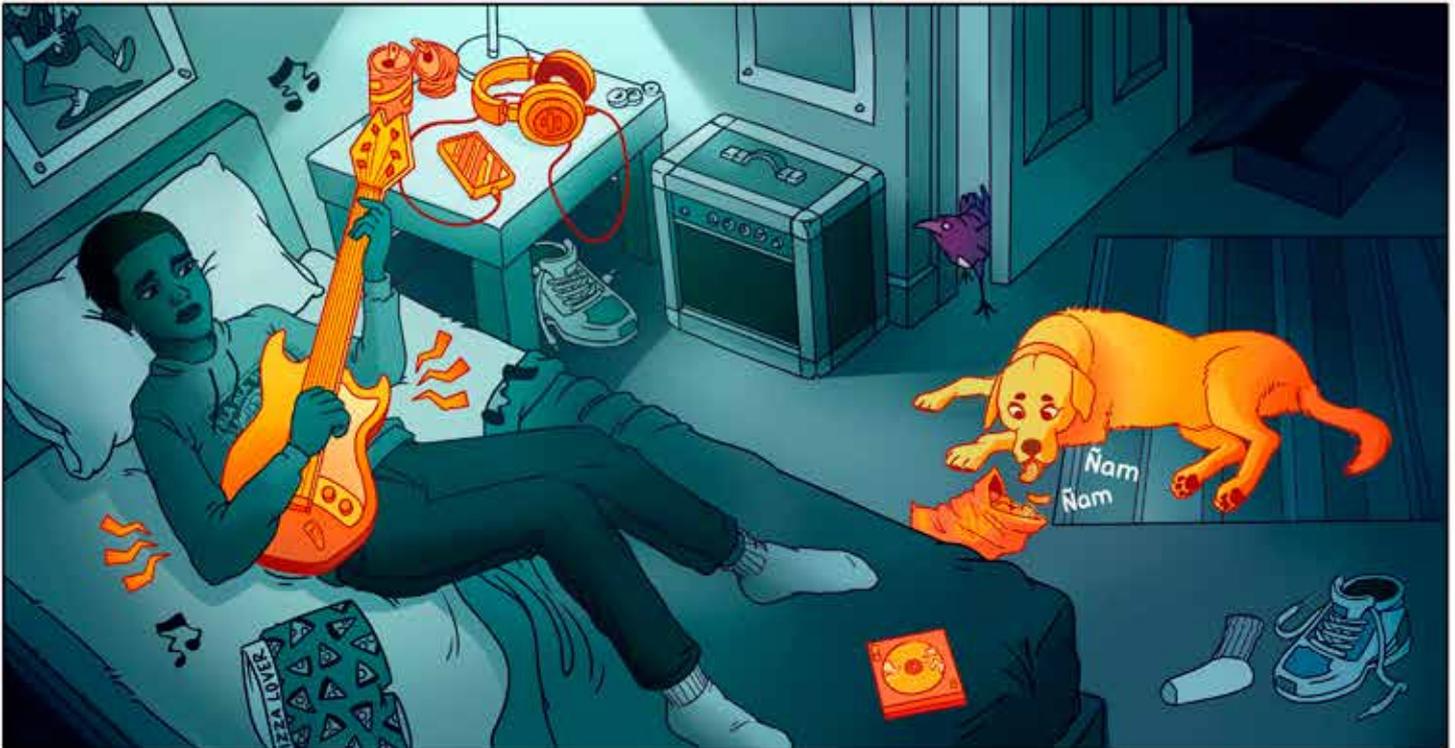




Ce panier était facile... je suis une boloss.



J'ai tout fait de travers, j'en ai marre de faire semblant que tout va bien, quand j'arrive chez-moi tout devient noir et froid, rien n'a plus de sens...
Dommage que je ne puisse pas partager tout ça avec quelqu'un...
Personne ne pourrait me comprendre.
Je suis vraiment seule, il n'y a personne pour m'aider.



Avant, lorsque je me réveillais tout était clair parce que je pensais à elle et je savais que j'allais la voir.

Je ne veux plus voir personne, ni parler avec personne.

Elle était le plus important dans ma vie et maintenant elle me quitte, elle a quelqu'un d'autre dans sa vie.

Maintenant la vie ne vaut pas la peine, tout est de la merde.





Je ne peux pas me concentrer... je ne sais pas ce qui m'arrive récemment.



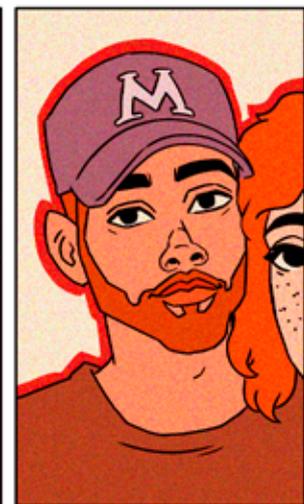
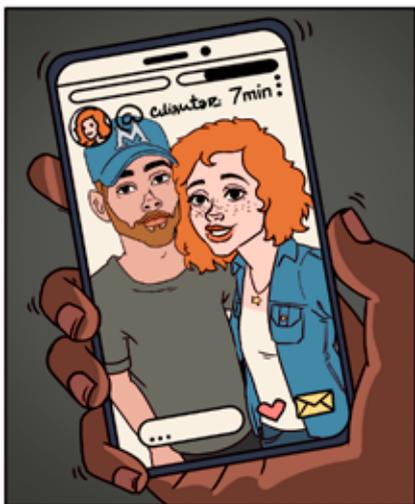
Je n'ai pas envie de rien. Je suis vide... je tourne à la farce



FLUM!



Elle n'a posté rien de nouveau sur TIK-TOK.





Mec, t'as vu? Elles a posté une photo avec ce mec-là..

...Mais ils se sautaient au cou, ou quelque chose de semblable?



Merde... Non... Mais ça se voit.



Qu'est-ce que je peux lui dire pour le calmer?

Ben, Ne te bile pas pour ça. Tu pourrais avoir 1000 meufs si tu veux et , en plus, elle n'a pas un look d'enfer...



Elle m'a quitté pour ce connard!!! Agg... Je me sens mourir.... je ne peux plus respirer.

Calme -toi Qu'est-ce que tu as?... Je vais te voir?



Laisse tomber, on se parle demain, j'ai besoin de me reposer et de couper de cette merde de vie.



Eh Mec, ne raccroches pas encore....

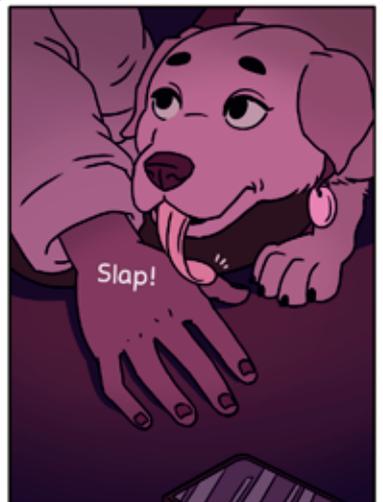
Ne te biles pas... Je vais bien.



Vraiment je ne sais pas quoi faire...



Je veux mourir.



Slap!



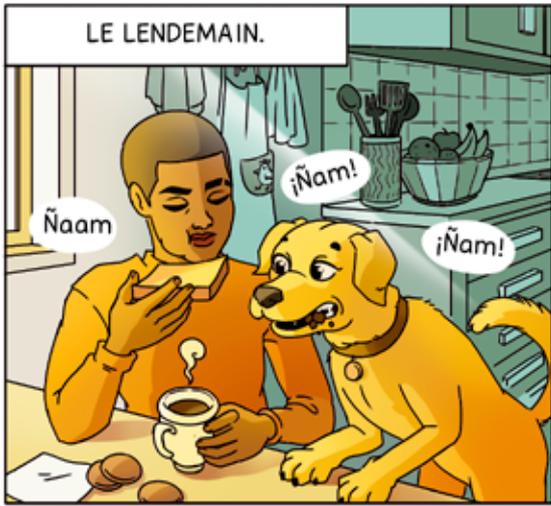
Ah! Te voilà! Je peux toujours compter sur toi.

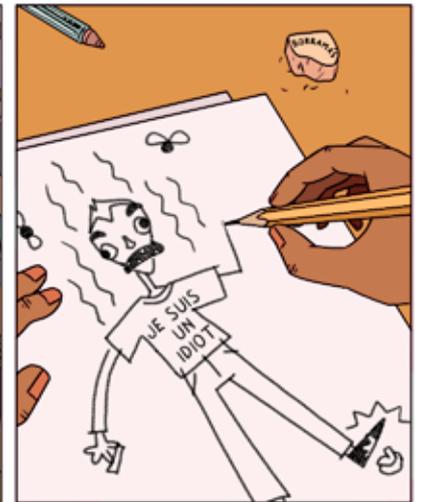
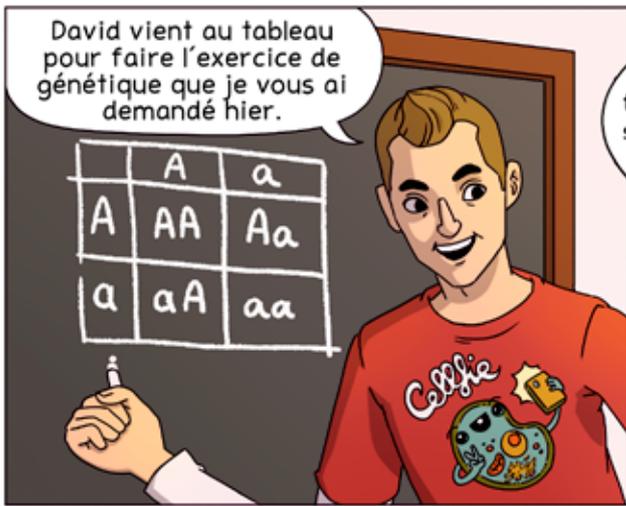
Slap!

Tui

Tui

Tui







Salut mec ! Qu'est-ce qui t'es arrivé hier? Tu avais l'air drôle.

Je ne sais pas, j'étais surmené à cause de ce qui s'est passé le jour du concert et j'ai perdu la tête, jajajaja



Oui, je vois bien, je sais ce que tu veux dire, mais cette meuf est une imbécile, tu es un 10 sur 10 et elle n'arrive qu'au six, elle n'a qu'à foutre le camp.



Personne ne me comprend.

Jajaja, elle est plutôt un 5 sur 10, je m'en fiche.



QUELQUES JOURS PLUS TARD



"Présentation
PARLONS DU SUICIDE
28 Octobre
13h30
TERRAIN DE BASKET BALL



LE JOUR DE LA PRÉSENTATION



LE PROVISEUR

Nos sommes ici tous pour parler du suicide. Vous savez déjà que Fede (Alias l'hibou) s'est suicidé.
Nous avons pensé qu'il serait très souhaitable pour vous d'écouter des témoignages et de vous fournir des arguments pour prévenir le suicide.
N'hésitez pas à nous poser toutes les questions qui vous inquiètent. Il y a aussi une conseillère d'orientation qui est à votre entière disposition pour toute demande de renseignements.
Dans le couloir vous trouverez aussi des panneaux où l'on a affiché des informations très importantes concernant la prévention, on vous prie de les lire très attentivement.



Je sais bien que ce thème va vous donner de mauvaise ondes et que peut être vous préférez un entretien avec "Squeezeie" ou avec "Natoo", mais je vous garantis que cela en vaut la peine.

Voici mon histoire... [...]

Je m'appelle Alex, il y a huit ans j'ai essayé de me suicider. Je voulais arrêter de souffrir et je n'étais pas capable de penser à rien ni à personne. Je ne réalisais pas ce que la mort représentait, mais pour moi c'était la seule issue.



UN PEU PLUS TARD

Aujourd'hui je me réjouis d'être vivant et de ne pas avoir pu me suicider. Ma vie a changé complètement.

J'ai toujours de moments durs, mais je réagis, j'envisage les problèmes autrement et je partage mes soucis avec quelqu'un.

Notre fille s'est suicidé il y a trois ans. On n'a jamais vécu pire. On n'arrive jamais à surmonter un deuil de ce genre... C'est pour la vie.



Actuellement notre objectif est la prévention.



Je ne suis bon à rien

Peut-être ils ont raison et partager mes problèmes pourrait m'aider à les faire face d'une manière plus positive.

Je me plains trop.

Je fais tout de travers.

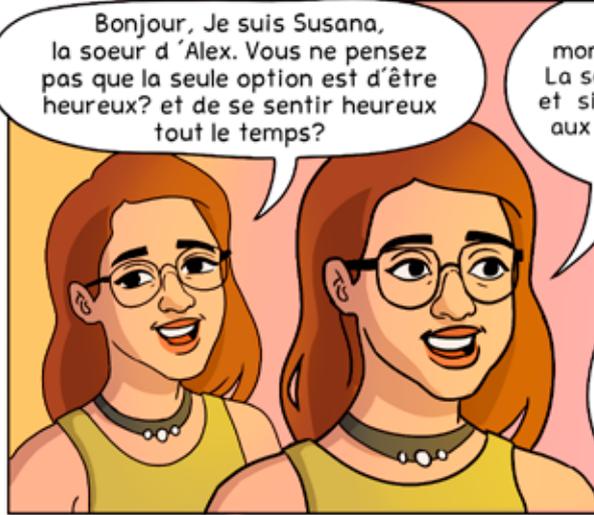
Je dois changer ma vie.



Moi aussi je me sentais perdue. Si tout le monde savait ce que suis réellement ils me rejetteraient.



Merde! Est-ce que j'ai l'air inquiet? Je ne sais pas.



Bonjour, Je suis Susana, la soeur d'Alex. Vous ne pensez pas que la seule option est d'être heureux? et de se sentir heureux tout le temps?

Nous passons tous par des moments difficiles le long de notre vie. La souffrance est essentielle à l'homme et si nous étions capables de la montrer aux autres, on pourrait constater que nous ne sommes pas seuls.

Dans les réseaux tout le monde se montre heureux, n'est-ce pas? Soyez sûrs que ce n'est pas vrai, nous devons apprendre à parler aux autres et en même temps à écouter la souffrance des autres. Si nous le faisons je vous garantis que cela permettra de sauver des vies.



Lorsque quelqu'un souffre il est très important de:

- L'écouter, l'accompagner et de ne pas minimiser son problème.
- Lui montrer qu'il peut compter sur vous mais aussi qu'il a besoin d'une aide plus professionnelle.
- Et soyez-en certain que l'on ne "trahit" pas un ami/e si nous faisons part aux professionnels qu'il a l'idée de se suicider.



J'aimerais parler de tout ça avec quelqu'un...

Il y a de fausses convictions:

"Il dit qu'il va se suicider, mais il ne le fera pas, il veut seulement attirer l'attention."

"Les personnes qui vont se suicider ne le disent pas"

"Tous ceux qui se suicident ont perdu la tête."

Quels sont les symptômes de ce premier signal d'alarme? Comment les reconnaître quand tu te sens mal et tu commences à considérer cette option?

Je le dis au cas où quelqu'un d'entre nous éprouvait des troubles de ce genre et puisse prendre conscience qu'il faut demander de l'aide.

Elle pense toujours aux autres.

Elle est génial.

Il y a des moments où l'on veut disparaître quand on souffre, cela arrive à tout le monde.

Mais, Attention! Programmer notre mort est bien différent.

Parfois, quand on éprouve un élan soudain qui nous pousse à nous suicider, et que nous ne sommes plus capables de raisonner, il faut réaliser que nous avons l'option de faire le 112, c'est immédiat.

David, où est-ce que tu vas?

Si vous avez des questions mettez-vous en contact avec l'équipe d'orientation de votre lycée.

Hey, on prend un verre après les cours?

Eh, j'aimerais bien mais je dois étudier pour l'examen de demain.

Bon, quand tu finiras on pourra y aller.

D'accord je te passe un coup de fil et on fait un tour.

Il faut que je lui parle.



APRÈS LA PRÉSENTATION.



Personne ne peut savoir ce qui se passe dans ma tête.

Peut-être je devrais parler de tout ce qui m'arrive avec quelqu'un et demander de l'aide



Le voilà.



Salut mec, tu est parti sans rien dire.



<Snif>
Ça va pas mec.



C'est à cause de cette nana que tu es toujours comme ça? Allez, prends sur toi, ça va se passer.

Je ne peux pas, snif... ce n'est pas si facile pour moi...



Tu ne le feras pas pour attirer son attention?



Alors! Tu n'arien compris mec!! la présentation de l'autre jour, tu ne te rappelles pas? Moi aussi j'y ai pensé... Oh! JE M'EN FICHE...



Laisse tomber.



Buff... Mince, qu'est-ce que je pourrais faire?



PEU APRÈS.



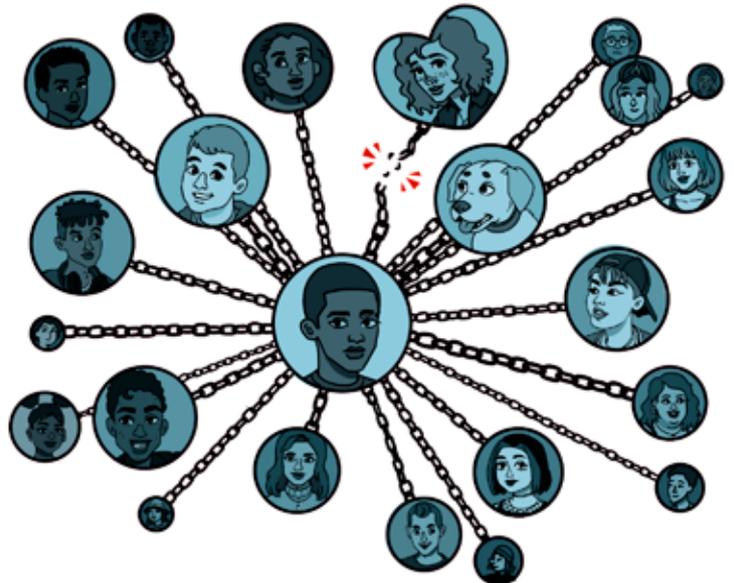
Putain merde! Je suis nulle, ça fait 10 minutes que je lis ce paragraphe et je ne comprends rien.

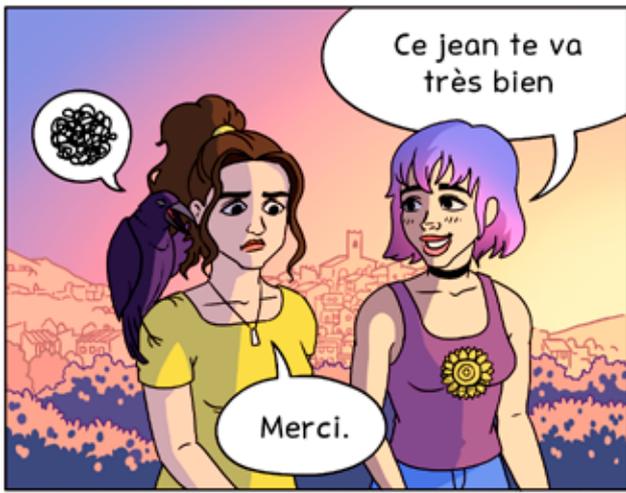
Je ne peux pas baisser le 8,5 sur dix sous

Il faut que je me concentre!



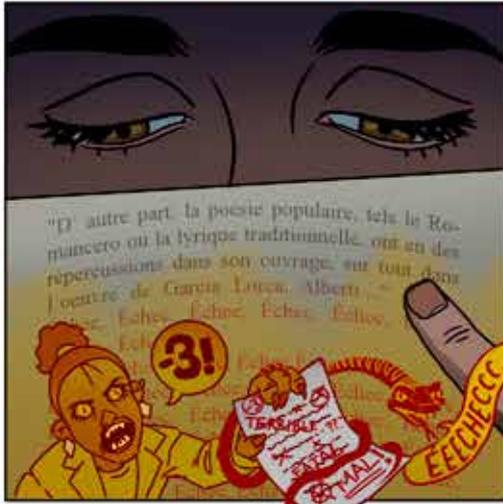
Rien doit me faire penser à elle.

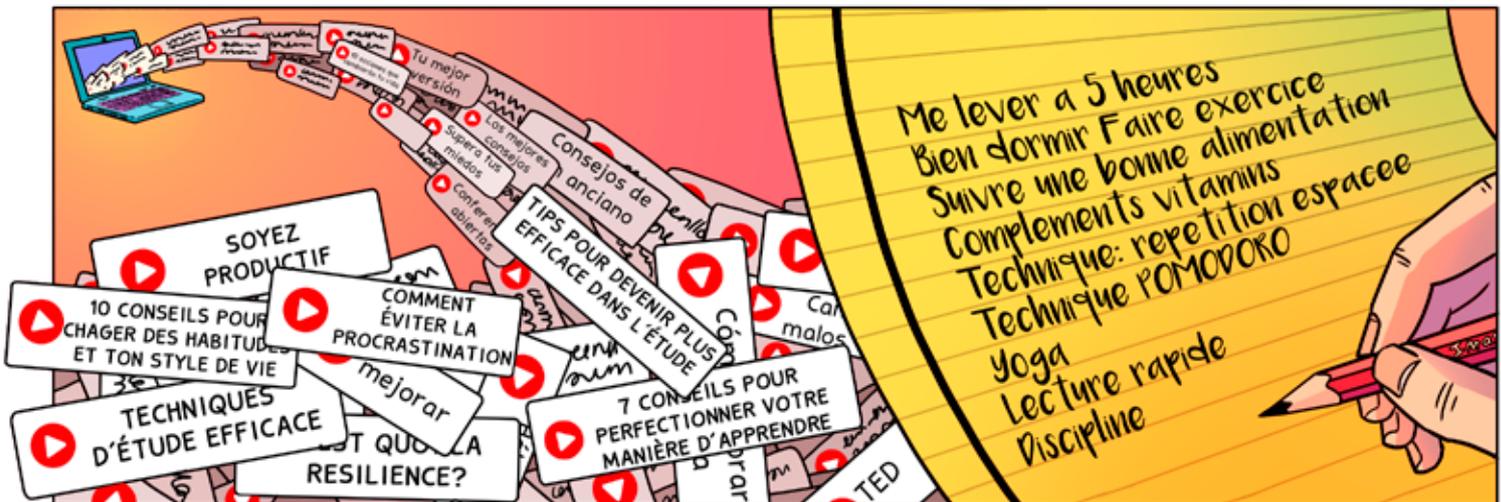


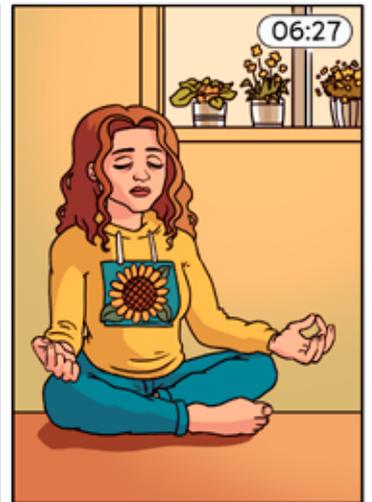
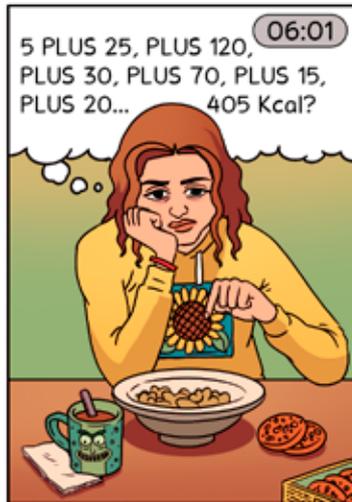


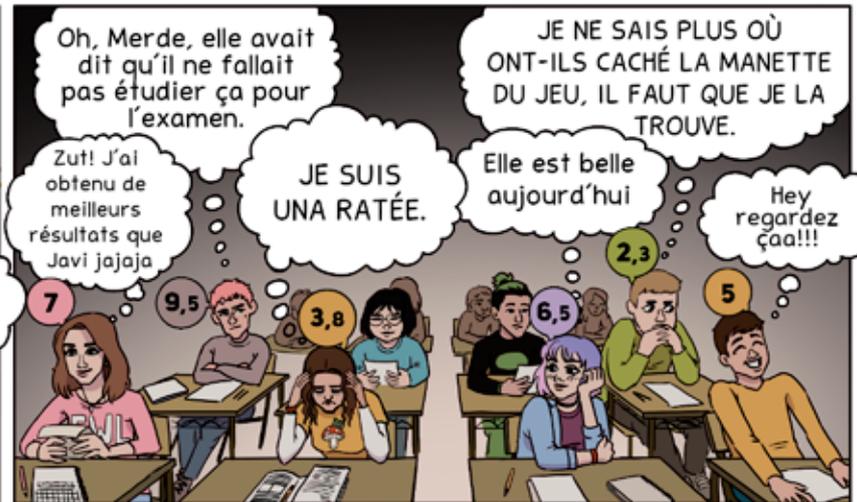
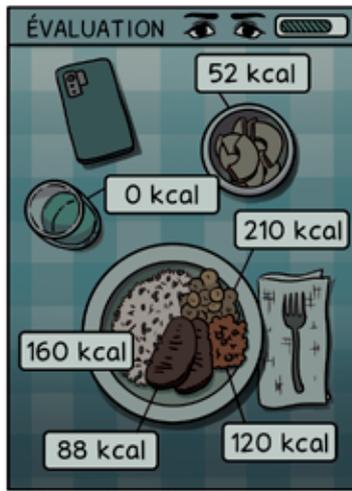


Mes notes ne font que baisser, je ne peux pas continuer comme ça. Il faut que j'obtienne un 10 sur 10



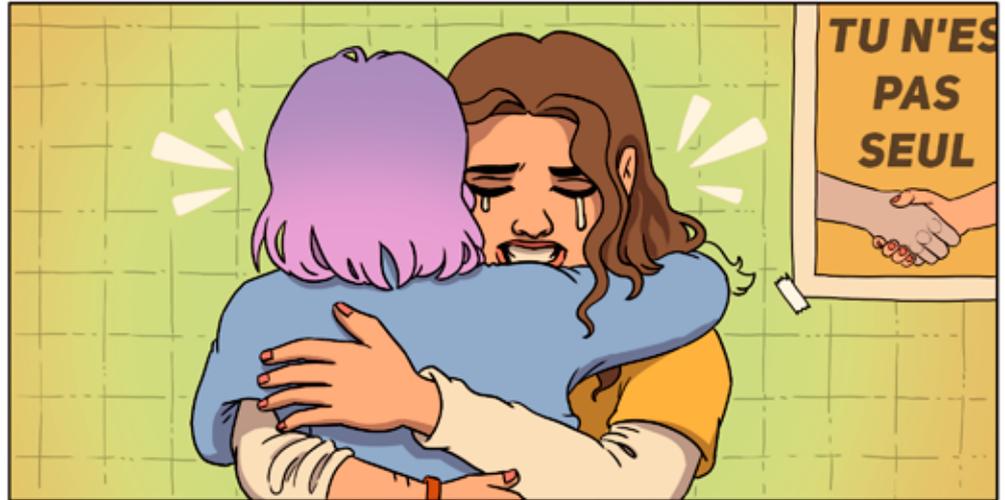








Je serai toujours là pour toi. Je ne te quitterai pas, je suis très sincère.



Dans la période de l'adolescence on ne peut pas contrôler les élans parce que le système nerveux n'a pas encore mûri.



Il ne sort plus depuis que sa copine l'a quitté.



UNE FOIS LES COURS FINIS.



Est-ce que tu vas me raconter ce qui t'arrive?
Je ne sais pas, sniff, tout va de travers, très mal

Et pourquoi tu penses ça?

J'ai du mal à continuer avec mes études, cela devient de plus en plus difficile, je ne sais pas ce qui m'arrive, il ne faut pas que tu penses que je suis devenue folle.

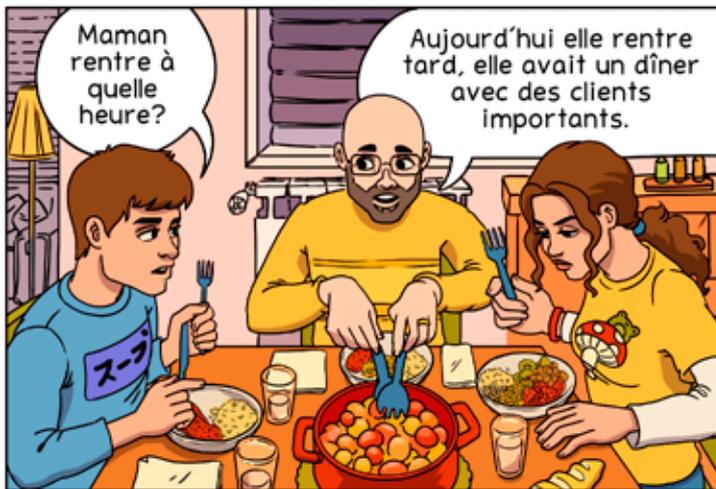
Mais non, je ne pense pas que tu es folle.



Je ne tiens plus, je n'en peux plus... Des fois... lorsque je vais au lit... j'aimerais ne plus me réveiller... Mai ne dis rien à personne, s'il te plaît.



T'en fais pas. Je n'en parlerai à personne.



Ça va pas? Tu es très bizarre ces derniers jours et un peu insupportable aussi, qu'est-ce qui t'arrive?

Il se passe rien, fous le camp.

Les résultats ce n'est pas le plus important, tu sais? Mais penses-tu que je ne me rends pas compte?

Mais qu'en sais-tu? Tu passes tout le temps avec ton portable, si tu continues comme ça tu n'arriveras à rien.

Meuf, je ne te supporte plus, boucle-la! Tu ressembles de plus en plus à maman.

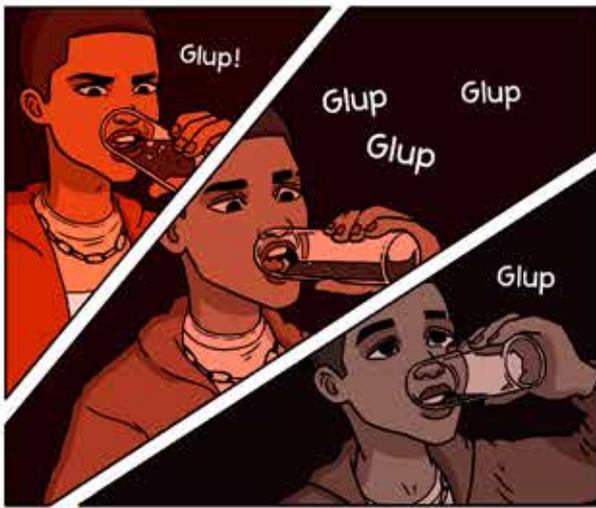


ENTRETEMPS

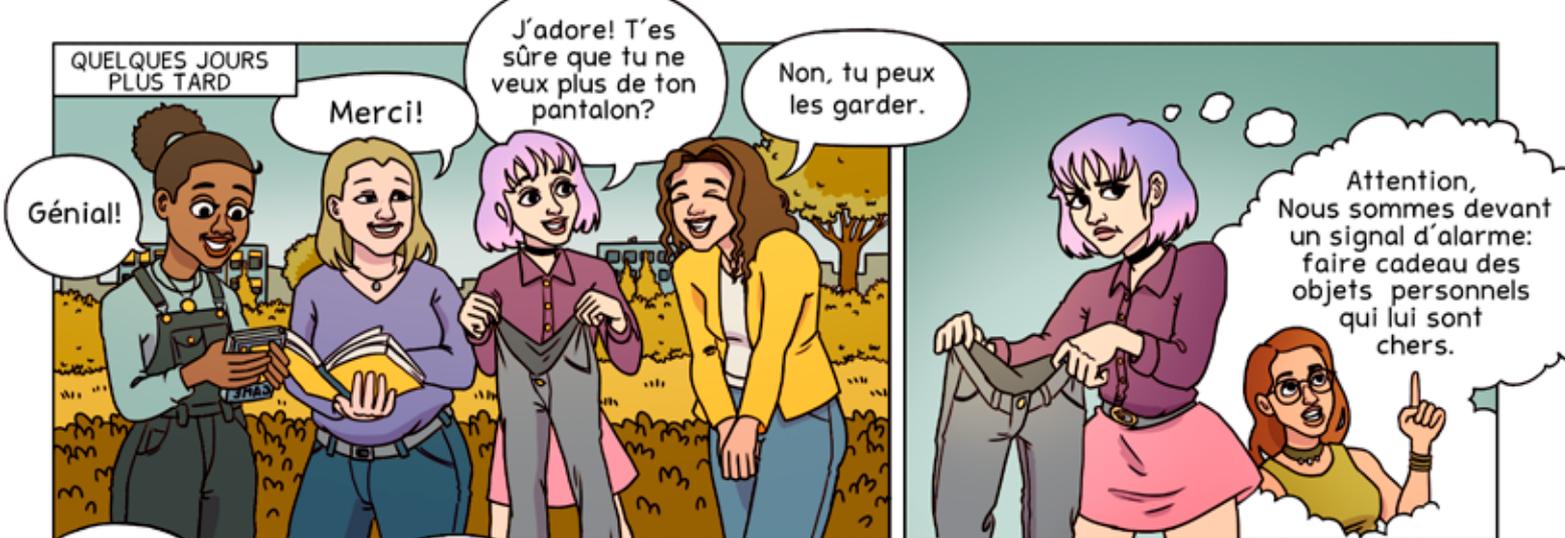


Il n'avait pas envie... il a le moral à zéro à cause de sa copine qui vient juste de le quitter.









QUELQUES JOURS PLUS TARD

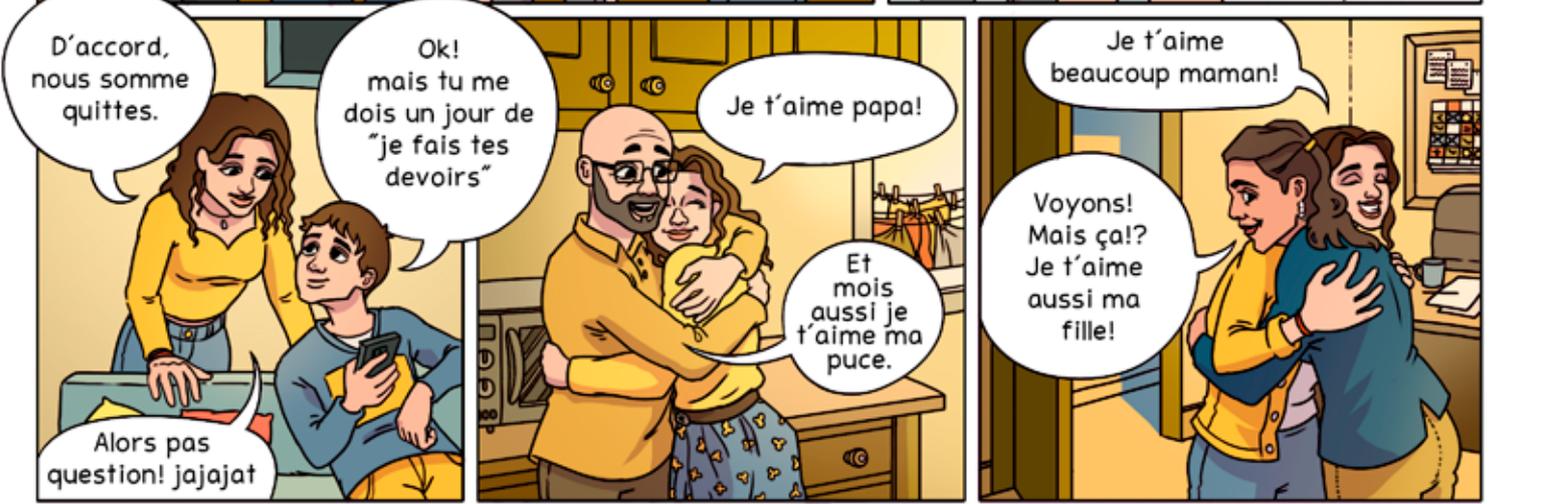
Merci!

J'adore! T'es sûre que tu ne veux plus de ton pantalon?

Non, tu peux les garder.

Génial!

Attention, Nous sommes devant un signal d'alarme: faire cadeau des objets personnels qui lui sont chers.



D'accord, nous sommes quittes.

Ok! mais tu me dois un jour de "je fais tes devoirs"

Je t'aime papa!

Et moi aussi je t'aime ma puce.

Je t'aime beaucoup maman!

Voyons! Mais ça!? Je t'aime aussi ma fille!

Alors pas question! jajajat



Je ne suis pas tout à fait bien, cependant maintenant c'est plus facile car je sais que je ne suis pas seul.

Le dernier week-end j'ai parlé avec mes amis et cette semaine ils m'ont dit maintes fois de sortir avec eux et d'aller chez eux.

C'est bien, il faut qu'ils sachent ce qui t'arrive afin qu'ils puissent t'aider.

...cet été une fille a quitté son copain et le lendemain il se sentait bien.



Nous sommes tous différents mais tout le monde passe par de moments difficiles. C'est normal si tu te sens mal après tout ce que tu as vécu.

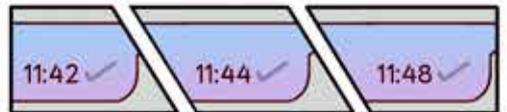
Être heureux ne signifie pas être toujours content.

Parfois, le soir je tourne en rond et je ne peux pas m'arrêter d'y penser... cela m'arrive surtout le soir. C'est une spirale.

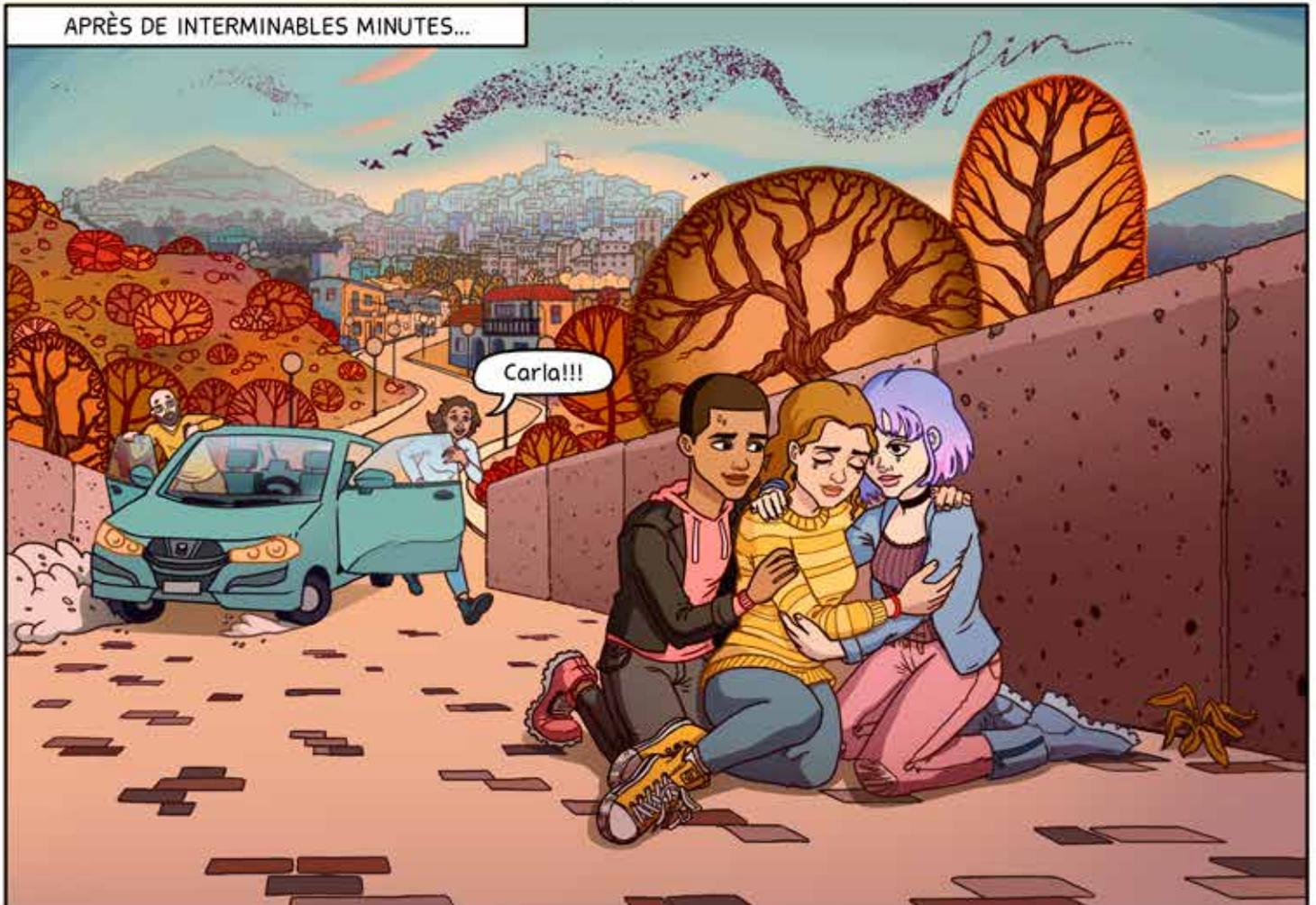
Tourner autour des problèmes est complètement normal, le danger en est que le faire tout le temps t'amène à finir dans un labyrinthe sans issue.

Cela ne nous permet pas d'avancer et l'on finit par devenir obsédé et de voir tout en noir.

C'est ce que nous appelons "ruminer".



APRÈS DE INTERMINABLES MINUTES...



Ressources

Si vous pensez que quelqu'un a des problèmes,
si vous pensez que quelqu'un est en danger,
appelle le 112.

Francia S.O.S Amitié:
<https://www.sos-amitie.com/>
Teléfono: 09 72 39 40 50

Souffrance Prévention du suicide:
<https://3114.fr/>
Teléfono: 3114

Créateurs



Gema
Abuin Figueiras



Vera
Calvo Martín



Lola
Herrero Agüero



Carlota
Moya Lacasa



José Carlos
Soto Madrigal

**Copie gratuite
Vente interdite**

L'impression de cette bande dessinée a été terminée
en juillet 2024



Asociación de Coordinadores/as de Parentalidad de Aragón



Foro abierto de derecho de familia de Asturias



ASOCIACIÓN



ABIE

Asociación para el Bienestar de la Infancia y su Entorno



Centro de la Familia



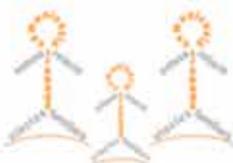
FADES

Asociación familias de acogida de España



A.V.A.F.I.

la familia de familia



Punt de Trobada ACDMA



centre d'atenció integral a la família



amalgama7

Atención terapéutica y educativa para adolescentes, jóvenes y sus familias



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

CEMIN

CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA
(Confédération du bien-être et de l'intérêt supérieur de l'enfant)

C/ Casado del Alisal, nº 4-5º - Dcha.
28014 MADRID

Inscrite au Registre National des Associations
avec le numéro 607.829

<http://cemin.org>

contact: administracion@cemin.org



9 788409 605699