

## Quand une séparation devient une détresse silencieuse

Une séparation, un divorce ou un conflit familial ne provoquent pas uniquement des conséquences administratives ou juridiques.

Très souvent, cela touche profondément :

- le moral,
- l'équilibre psychologique,
- l'estime de soi,
- le lien parental,
- et parfois même le sens que certaines personnes donnent encore à leur vie.

Au sein du Mouvement de la Condition Paternelle Valais, nous rencontrons régulièrement des pères, des mères et parfois aussi des enfants qui traversent des périodes extrêmement difficiles.

L'isolement, la perte de repères, les conflits prolongés, le sentiment d'injustice ou la peur de perdre ses enfants peuvent conduire certaines personnes à sombrer dans une profonde détresse.

Et parfois malheureusement...  
à commettre l'irréparable.

C'est aussi pour cette raison que nous souhaitons mettre en avant l'association [PARS PAS](#).

Cette association œuvre dans la prévention du suicide, l'écoute, le soutien humain et l'accompagnement des personnes en souffrance, mais également des proches touchés par la disparition d'un être aimé.

Elle permet notamment :

- D'être écouté sans jugement,
- De parler lorsque tout semble bloqué,
- De trouver une présence humaine dans les moments les plus sombres,
- D'accompagner les proches et familles endeuillées,
- Et de rappeler qu'il existe toujours des personnes prêtes à aider.

Demander de l'aide n'est pas une faiblesse.

Dans certaines périodes de vie, cela peut même être un acte de courage.

Si vous ou un proche traversez une période difficile, n'hésitez pas à contacter [PARS PAS](#). <https://www.parspas.ch/>

Vous n'êtes pas seuls.



**PARS PAS**  
ASSOCIATION VALAISANNE  
POUR LA PREVENTION DU SUICIDE