



LE SUICIDE :
parlez-en à cœur ouvert

Mutualités 
Libres



LE SUICIDE : PARLEZ-EN A COEUR OUVERT

Le suicide est un problème grave dans notre société occidentale. Chez nous, il est l'une des principales causes de décès, surtout chez les adolescents et les jeunes adultes. En effet, il est la 2ème cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 24 ans.

Hélas, malgré les chiffres alarmants, la problématique reste méconnue. Le suicide demeure souvent un tabou. On pense qu'il n'y a rien à faire, qu'on ne peut en parler...

Pourtant, le suicide peut être devancé ! Tout le monde est à même de détecter une détresse chez autrui et tenter d'y faire quelque chose. Cette brochure se propose de vous aider à mieux comprendre cette problématique et s'adresse en premier lieu à l'entourage des adolescents et des jeunes adultes vivant une situation de crise. Elle aborde entre autres les idées fausses qui circulent à propos du suicide, les facteurs de risque et les facteurs protecteurs, la reconnaissance des signaux, l'aide de professionnels, etc.

LE SUICIDE, UN CALVAIRE

Notre société exige de plus en plus de l'être humain. La performance, tel est le maître mot. Et les jeunes n'échappent pas à cette tendance. Une vie sans problèmes et sans situations stressantes n'existe pas. Dans la plupart des cas, les jeunes s'en accommodent. Mais certains d'entre eux ne voient aucune issue: quoi qu'ils tentent, ils échouent. Le suicide leur semble alors la seule façon d'échapper à une situation invivable.

Quelques notions

Le suicide est un acte délibéré et volontaire qui entraîne la mort et qui a pour but d'obtenir, à travers le décès, les changements que la personne souhaite. La **tentative de suicide** poursuit les mêmes objectifs mais n'aboutit pas, elle, à la mort.

Le passage à l'acte est précédé d'un (long) calvaire. La personne parcourt généralement un lent processus sur une période de 2 à 3 ans : ses idées, au départ vagues, deviennent de plus en plus concrètes, puis elle se met à échauffer des plans, à prendre de la distance et enfin elle passe à la tentative de suicide ou au suicide. Mais ceux qui songent au suicide ne passent pas toujours à l'acte. C'est pourquoi il est nécessaire d'arrêter à temps le processus menant à cet acte irrémédiable : la prévention est possible !



PREJUGES MORTELS

Il existe une série de mythes à propos du suicide, et il s'avère nécessaire que ces fausses vérités soient démenties. Car les préjugés peuvent fortement influencer la vision que les gens ont du suicide et la façon dont ils l'abordent. Alors, vrai ou faux ?

- **Le suicide est une maladie.**

Faux ! Le suicide est l'expression d'une souffrance psychique insupportable. La personne est à bout, désespérée,... mais elle n'est ni malade ni folle. Le suicide est un cri de détresse, une manière d'échapper à la souffrance. Il est néanmoins vrai que certains troubles psychiatriques (dépression, schizophrénie, etc.) peuvent accentuer la tendance suicidaire. Des facteurs biologiques et génétiques entrent également en jeu.

- **Les gens qui parlent de suicide ne passent généralement pas à l'acte.**

Faux ! Les gens qui parlent de leur envie de mourir tirent une sonnette d'alarme. Ils poussent un cri pour attirer l'attention ou – plus encore – pour appeler au secours. Environ 75% des suicidés ont annoncé au préalable leur intention de mettre fin à leurs jours. Tout désir de mourir doit être pris au sérieux !

- **Le suicide est un acte soudain et impulsif.**

Faux ! Il est souvent l'aboutissement de tout un processus, qui débute par des pensées suicidaires et un désir de mourir pour déboucher sur des plans concrets de passage à l'acte. Souvent, la fameuse goutte d'eau fait alors déborder le vase...

- **La personne qui songe au suicide voudrait être morte.**

Faux ! Les gens qui émettent le souhait de mourir n'ont pas vraiment envie d'en finir mais ils ne voient pas d'autre façon d'échapper à leurs problèmes. Le suicide est pour eux la seule issue.

- **Parler du suicide donne des idées aux gens.**

Faux ! En parlant du suicide, vous pouvez aider la personne à sortir de son isolement mental et émotionnel. Cela soulage de parler, et c'est aussi une manière de prévenir le suicide.

FACTEURS DE RISQUE ET FACTEURS DE PROTECTION

Des études montrent que plusieurs facteurs sont susceptibles d'accroître le risque de suicide. En l'absence de facteurs de protection, ces facteurs de risque peuvent mener à un comportement suicidaire.

En voici un aperçu.

Différents facteurs de risque

- Les **problèmes psychiatriques** constituent le principal facteur de risque de suicide. Les personnes dépressives, surtout, représentent un important groupe à risque. Les personnes dépendantes de la drogue ou de l'alcool, les personnes souffrant de troubles de la personnalité, les schizophrènes,... courent également un risque accru.
- Certains **bouleversements de l'existence** peuvent par ailleurs augmenter le risque de suicide. Ce sont, par exemple :
 - les expériences de perte (être cher, emploi, perte financière, etc.) ;
 - les affections physiques graves telles que cancer, handicap, etc. ;
 - le fait d'être victime de maltraitance physique et/ou d'abus sexuel ;
 - les tensions familiales, les problèmes à l'école ou au travail, etc.
- Les chercheurs constatent en outre que divers **facteurs socio-démographiques** peuvent entrer en ligne de compte :
 - l'appartenance au sexe masculin (3 fois plus d'hommes que de femmes "réussissent" leur suicide) ;
 - le célibat, la séparation, le veuvage ;
 - l'âge : le groupe des 75 ans et plus constitue un important groupe à risque ;
 - le chômage.
- La présence de **facteurs psychologiques** tels qu'une mauvaise image de soi, des difficultés à résoudre les problèmes, l'impulsivité, etc. peuvent aussi augmenter le risque de suicide.
- Les **tentatives de suicide antérieures** constituent également un facteur de risque aggravant. Le risque s'accroît sensiblement pour les personnes confrontées au suicide dans leur entourage, parce qu'elles découvrent que cet acte peut aussi être une manière de régler leurs problèmes.

Facteurs de protection : vers une diminution du risque

Une série de facteurs protecteurs peuvent réduire le risque de suicide :

- avoir de bonnes relations avec sa famille, ses amis, ses camarades de classe ;
- avoir la faculté de résoudre facilement les problèmes ;
- avoir une activité où l'on se débrouille bien (résultats scolaires, club sportif, mouvement de jeunesse, musique) ;
- avoir un but ou un sens dans la vie ;
- savoir où trouver de l'aide et avoir le courage de se faire aider ;
- avoir la possibilité de parler de ses sentiments et de ses pensées avec d'autres ;
- avoir confiance dans l'aide que l'on vous apporte.



LA DEPRESSION CHEZ LES JEUNES

Nous l'avons déjà souligné, la dépression constitue un facteur sérieux de risque de suicide. Mais quand peut-on parler de dépression chez les adolescents ?

Un jeune atteint de dépression...

... est, pendant une période ininterrompue de 2 semaines, déprimé, souvent irritable et/ou renfrogné pendant la majeure partie de la journée. Il se dévalorise et est pessimiste.

... éprouve, pendant une période ininterrompue de 2 semaines, nettement moins d'intérêt ou de plaisir à pratiquer (presque) toutes ses activités ainsi qu'à être en compagnie des autres. Au moins 4 des caractéristiques suivantes sont ainsi observées, presque chaque jour :

- des troubles du sommeil (problèmes, excès) ;
- une agitation ou au contraire une apathie et absence de motivation ;
- la fatigue ou perte d'énergie ;
- l'impression d'être inutile ou le sentiment de culpabilité excessif et injustifié ;
- une diminution de la capacité de réflexion ou de concentration ou indécision ;
- des idées récurrentes de mort et/ou de suicide, projets de suicide ou tentative suicidaire ;
- une nette perte ou prise de poids.

Conseils pour protéger les ados contre la dépression

- Essayez d'instaurer un climat d'ouverture dans vos rapports avec les adolescents et d'établir un bon contact avec eux. Lorsqu'un ado se sentira à l'aise avec vous, il osera peut-être vous parler de ses problèmes.
- Apprenez aux adolescents à mieux gérer les situations de stress. Cherchez ensemble des manières d'aborder les problèmes et des moyens positifs pour gérer les tensions.
- Encouragez-les à développer leur sociabilité. Incitez-les à se constituer un réseau d'amis et de connaissances, à devenir membre d'un club sportif, d'un groupe de théâtre, etc.
- Acceptez-les tel qu'ils sont. Tout le monde a ses qualités et ses défauts. Aidez-les à avoir confiance en eux en insistant sur leurs qualités.
- Encouragez les jeunes à adopter un mode de vie sain, notamment par une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et suffisamment de sommeil.

DECELER A TEMPS LES SIGNAUX D'ALARME

Le suicide est rarement une décision impulsive. La majorité des suicidés (environ 3 sur 4) ont fait connaître leur intention plusieurs semaines avant le passage à l'acte à travers une série de signaux tels que des déclarations verbales, des changements de comportement, etc. Il importe donc de les détecter. En effet, une réaction appropriée peut, dans la plupart des cas, stopper à temps le processus suicidaire. Voici un aperçu de quelques signaux très fréquents :

Signaux verbaux

- je veux en finir ;
- je me sens nul(le) ;
- je voudrais m'endormir pour toujours ;
- tout le monde se portera mieux sans moi ;
- la vie ne vaut plus la peine d'être vécue ;
- ...

Signaux comportementaux

- humeur sombre ;
- repli sur soi ;
- abus d'alcool, de drogue, de médicaments, etc. ;
- brusques crises de larmes ou explosions de colère ;
- perte d'intérêt pour les choses que l'on aime habituellement faire ;
- attirance pour les sujets en rapport avec la mort ;
- don de ses affaires personnelles ;
- laisser-aller général, notamment dans sa tenue vestimentaire ;
- ...

Signaux situationnels

- problèmes relationnels ;
- problèmes scolaires (approche de la période des examens, mauvais résultats) ;
- mort d'un bon copain ou d'un membre de la famille ;
- abus sexuel ou maltraitance ;
- suicide d'un membre de la famille ;
- ...

Le risque de suicide augmente surtout lorsque plusieurs signaux combinés aux facteurs de risque se manifestent pendant une longue période. Parfois, les signaux qui sont envoyés sont très confus, ce qui ne rend pas toujours le comportement suicidaire prévisible. Souvent, les signaux ne sont interprétés qu'a posteriori: cela suscite bien des questions sur le pourquoi du suicide et peut engendrer un sentiment de culpabilité chez les proches ("si seulement j'avais...").

PARLER DU SUICIDE

Vous pressentez que quelqu'un de votre entourage nourrit le projet d'attenter à ses jours? Ne refoulez pas ces sensations! Sachez qu'en tant que proche (ami, camarade de classe, parent), vous avez aussi un rôle considérable à jouer. Parler de l'envie de mourir est en effet la manière la plus efficace de désamorcer le processus qui mène au suicide. Mais il n'est pas donné à tout le monde de parler d'un sujet aussi grave. Tout le monde ne se sent pas en mesure de discuter avec quelqu'un qui songe à se suicider. En pareil cas, n'hésitez pas à demander à une tierce personne – ami, professeur, psychologue du centre PMS, assistant sociale, etc.- d'avoir un entretien avec la personne suicidaire.

A éviter

Même avec les meilleures intentions du monde, les comportements suivants auront un impact plutôt négatif. Evitez alors à tout prix de :

- condamner le comportement et la personne ;
- minimiser les problèmes de la personne ;
- donner des recettes de bonheur, énumérer toutes sortes de solutions ;
- sermonner la personne ;
- donner de faux espoirs à la personne ;
- promettre que vous n'en parlerez à personne ;
- dire que la personne fera beaucoup de peine à son entourage ;
- rappeler à la personne son obligation de continuer à vivre pour les parents, les amis, le conjoint, etc.



A faire

- Parlez calmement et ouvertement de la mort et de l'envie de mourir. Les personnes qui éprouvent l'envie de mourir refusent souvent de parler de leurs sentiments. Le fait qu'autrui s'en informe peut les aider à vaincre cet obstacle. La personne peut alors se sentir soulagée car son isolement est (enfin) rompu. Encouragez-la à se "livrer".
- Ne vous engagez pas personnellement au-delà de ce que vous pourrez réellement assumer. Ayez vous-même une personne ressource à qui confier vos interrogations, votre sentiment d'impuissance,...
- Prenez au sérieux l'expression du souhait de mourir. Essayez de vous mettre dans la situation de la personne, de la comprendre et d'accepter ses problèmes.
- Ecoutez et réagissez avec bienveillance. Si vous développez une écoute active et bienveillante, la personne se sentira davantage acceptée et comprise.
- Essayez de structurer les problèmes et les sentiments de la personne: par ex. "si je comprends bien, tu...". Cela contribue à réduire l'angoisse/la confusion et à rendre les problèmes plus facilement abordables et gérables.
- Cherchez du soutien auprès de l'entourage. Essayez de sensibiliser calmement l'entourage de la personne et de constituer ainsi un réseau de relations autour d'elle.
- Mettez-vous en quête de professionnels capables de l'aider (voir infra). Proposez d'accompagner la personne chez le médecin de famille ou chez un autre spécialiste.



L'AIDE DE PROFESSIONNELS

Pour aborder une situation problématique ou faire face à une situation de crise aiguë, vous pouvez vous adresser aux organismes suivants :

- le service des urgences (100 ou 112 depuis un GSM) ;
- votre médecin de famille ou le médecin de garde ;
- la ligne Suicide (0800 32 123), coordonnée par le Centre de Prévention du Suicide. Ligne téléphonique gratuite en Belgique, dans l'anonymat, 24h/24, 7 jours sur 7. L'accueil téléphonique est assuré par des bénévoles, encadrés par une équipe de permanents, psychologues et psychothérapeutes qui les forment et les supervisent. Deux principes : le secret du dialogue et l'anonymat de part et d'autre ;
- Tél-Accueil (107), ou "quelqu'un à qui parler, dans l'anonymat, 24h/24". Ecoute, informe et oriente vers les services spécifiques adéquats si nécessaire. La permanence téléphonique est assurée par des bénévoles, encadrés par des professionnels. Il existe 6 centres régionaux à Bruxelles, Charleroi, Liège, Luxembourg, Namur-Brabant wallon ;
- le Centre Antipoisons (070-245 245). Un médecin vous répond, 24h/24, 7 jours sur 7 ;
- la Croix Rouge (105). Le service d'Intervention psychosociale urgente intervient en cas d'événement potentiellement traumatique, 24h/24, 7 jours sur 7 et garantit un accompagnement psychologique (collectif/individuel), thérapeutique et institutionnel ;
- les centres PMS. Les Centres psycho-médico-sociaux sont des lieux d'accueil au sein de l'école et d'écoute offrant au jeune et/ou à sa famille un accompagnement dans la recherche de réponses aux questions, difficultés, problèmes rencontrés, et ceci en toute discrétion. Chacune des parties (jeune, parent, école) peut solliciter librement le centre. Pour la liste des différents centres PMS en Communauté française, surfez sur le site officiel de l'enseignement www.enseignement.be ;
- Vous cherchez un psychologue ou un psychothérapeute dans votre région ? Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de la Fédération Belge des Psychologues (tél. : 02-514 75 09) ou surfez sur le site www.bfp-fbp.be



ABORDER LE SUICIDE EN CLASSE OU A L'ECOLE

Au moins une fois par semaine, un élève se suicide en Belgique. Et les recherches montrent par ailleurs que de très nombreux élèves nourrissent des pensées suicidaires. Que faire en tant qu'enseignant ou camarade de classe ?

Un élève ou camarade de classe présente des signaux suicidaires

Les signaux peuvent être confus et parfois même contradictoires.

Par exemple :

- au moindre incident, le jeune réagit par de la tristesse et des pleurs ;
- le jeune est passif et ne participe pas aux activités du groupe ;
- le jeune est renfermé et n'arrive pas à exprimer sa colère ou ses sentiments négatifs ;
- à l'opposé, bien que le jeune arrive difficilement à nouer le contact, il essaie malgré tout d'attirer l'attention sur lui (incidents légers à répétition, un comportement agressif impulsif, une baisse des résultats scolaires, etc.) ;
- une agression tournée contre lui-même et les autres.

Si vous en déduisez que le jeune flirte avec l'idée de suicide, il faut intervenir. Parlez avec lui des signaux qu'il émet et de vos pressentiments (cf. conseils en pp. 10-11). Il est aussi important de chercher l'appui de tiers et de lui expliquer à qui vous faites appel et pourquoi. Essayez de faire en sorte que le jeune puisse aussi être écouté en dehors des heures d'école.

Un camarade de classe a fait une tentative de suicide

Les personnes qui ont déjà fait une tentative de suicide n'en restent souvent pas là et récidivent. Une bonne prise en charge après une (première) tentative est dès lors cruciale.

- En tant qu'enseignant, vous avez tout intérêt à discuter du retour en classe avec les parents, les psychologues et les assistants sociaux et, si possible, avec l'élève lui-même.
- Veillez à ce que l'élève soit traité le plus normalement possible à son retour et puisse poursuivre sa scolarité en toute tranquillité.
- En informant votre entourage professionnel des événements, vous pourrez arriver à un meilleur contrôle de la situation et une meilleure prise en charge de l'élève.
 - Si d'autres élèves sont également au courant de la tentative de suicide, il est utile d'en parler avec eux.
 - Si l'école était une des raisons de la tentative de suicide (l'élève était par ex. la bête noire de la classe), le sujet doit être abordé.
 - L'école doit rester attentive aux signaux suicidaires dans la classe en question et doit, dans la mesure du possible, offrir davantage d'aide à l'élève, de préférence en concertation avec les services spécialisés.



Un camarade de classe s'est suicidé

C'est là une expérience profondément traumatisante pour l'école et pour la classe. Information et prise en charge sont indispensables pour arriver à dépasser le traumatisme.

Information

Tout d'abord, les enseignants et la direction doivent recueillir un maximum d'informations. Qui, quoi, où, quand, pourquoi, telles sont les questions à éclaircir en contactant la famille, le médecin et la police. Il importe également de savoir quels frères et sœurs, amis et ennemis le défunt avait à l'école.

Assistance

Lors de la diffusion et de la communication des informations recueillies, il est nécessaire d'assurer une bonne prise en charge des élèves. Certains jeunes peuvent avoir besoin d'une prise en charge individuelle, peut-être utile à confier aux spécialistes. Indiquez aussi aux parents des élèves où ils peuvent s'adresser pour obtenir une aide professionnelle. Les parents du défunt proprement dit apprécient en général que l'école garde contact avec eux.

Ligne de conduite dans la classe

Pratiquement, comment s'y prendre dans la classe concernée?

- Laissez les cours de côté pour l'instant. Il est important que chacun ait l'occasion de laisser parler ses émotions, l'enseignant y compris. L'attitude d'ouverture de l'enseignant doit créer un climat de confiance.
- Au cours de la discussion en classe, qui peut se prolonger au-delà de l'heure de cours, il est nécessaire de transmettre des informations correctes.
- Une autre étape importante consiste à faire ses adieux au défunt. Il est ainsi conseillé que les élèves assistent aux obsèques – avec l'accord des parents bien sûr.
- Par la suite, mieux vaut ne pas bannir de la classe tout ce qui fait penser au défunt. Un banc vide restera de préférence un banc vide...



AIDER LES PROCHES A FAIRE LEUR DEUIL

La perte d'un être cher signifie aussi pour les proches la perte d'une partie de leur propre identité, la perte d'un morceau d'un passé commun et d'un avenir commun. Les proches sont confrontés à la difficile tâche de s'adapter à ce changement de situation. Chacun a une façon bien à lui de pleurer un défunt et le travail de deuil englobe toute une gamme de comportements, de sentiments et de pensées. Prise de conscience, colère, sentiment de culpabilité, recherche d'une explication, sentiments de honte, refus, angoisse et dépression, troubles physiques, ne sont là que quelques-unes des manifestations du travail de deuil.

Quelques conseils

- Renseignez-vous à propos du travail de deuil, de manière à mieux comprendre et accepter vos propres réactions. Pour ce faire, lisez sur le sujet ou parlez-en à des personnes confrontées à une situation similaire.
- N'ayez pas honte de vos réactions et de vos sentiments. Si vous réprimez vos sentiments, vous ne faites que les renforcer et ils mettront plus de temps à disparaître.
- Parlez de vos sentiments de manière à ce qu'ils s'apaisent et à vous sentir moins seul(e). Parlez à des personnes de confiance et qui sont à même de vous comprendre. Exprimez vos besoins, pour que l'on puisse vous aider.
- Parlez de vos sentiments de manière à ce qu'ils s'apaisent et à vous sentir moins seul(e). Parlez à des personnes de confiance et qui sont à même de vous comprendre. Exprimez vos besoins, pour que l'on puisse vous aider.
- Au début du travail de deuil, il est parfois bon de reporter à plus tard les décisions importantes.
- Le suicide n'était pas "votre" choix. Il est normal d'éprouver des sentiments de culpabilité, mais si vous aviez pu décider vous, cette situation ne serait probablement pas arrivée.
- Autorisez-vous à vous faire assister par des professionnels. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais le signe que vous voulez vraiment vous en sortir.
- Participez éventuellement à un groupe de parole pour les proches des personnes qui se sont suicidées. Adressez-vous au Réseau d'Accompagnement du deuil après Suicide créé en Communauté Française.

CONSEILS POUR L'ENTOURAGE DES PROCHES

Souvent, l'entourage ne sait pas comment réagir après un décès et encore moins après un suicide. Il n'y a qu'un seul bon conseil à donner : soyez sincère. Si vous ne savez pas comment réagir, mieux vaut le dire honnêtement au lieu de fuir les proches.

Ne dites pas aux proches qu'ils doivent se ressaisir ou qu'ils doivent s'y faire. Il est essentiel que les personnes endeuillées puissent parler de leurs sentiments quand elles en éprouvent le besoin. Inutile de dire à une personne endeuillée comment elle doit se comporter. Si vous voulez l'aider, offrez-lui une oreille attentive et adaptez-vous à son rythme et à ses désirs.

Demandez aux proches ce que vous pouvez faire pour les aider. Parfois, une aide concrète est la bienvenue pour alléger un peu la pression. Parfois aussi, les écouter et les aider dans les moments difficiles suffisent.

Accordez aux proches suffisamment de temps et de place pour qu'ils apprennent à vivre avec la perte qu'ils ont subie. Le travail de deuil s'effectue par vagues : les émotions peuvent parfois affluer violemment, pour ensuite refluer tout doucement. Exprimer ces impressions est pour le proche la seule façon d'accuser le choc de la perte et de se libérer du traumatisme.

Faites preuve de compréhension face aux réactions et aux sentiments des proches. Ne soyez pas étonné(e) par l'intensité de leurs émotions. Aidez-les en les écoutant ou en parlant avec eux, sans les critiquer et sans émettre de jugement.

Si les proches sollicitent l'aide de professionnels, vous pouvez les assister dans cette recherche.



ADRESSES UTILES



Centre de Prévention du Suicide asbl

Place du Châtelain, 46 à 1050 Bruxelles
cps@preventionsuicide.be
www.preventionsuicide.be
Tél. : 02-640 51 56

Groupe de parole L'Autre Temps
(Centre de Prévention du Suicide)
Tél. : 02-650 08 69

Institut Wallon

pour la Santé mentale asbl

Rue Muzet, 32 à 5000 Namur
Tél. : 081-23 50 15 - Fax : 081-23 50 16
www.iwsm.be

Ligue Bruxelloise francophone de la Santé mentale asbl

Rue du Président, 53 à 1050 Bruxelles
Tél. : 02-511 55 43 - Fax : 02-511 52 76
lbfsm@skynet.be

Ligue belge de la Dépression asbl

Rue de la Vinaudrée, 30 à 1370 Jodoigne
Tél. : 070-233 324 - Fax : 070-222 146
lig.depr@tiscali.be
www.ligue-depression.org

Parents désenfantés asbl

Avenue des Mésanges, 13 à 1300 Wavre
Tél. & Fax : 010-24 59 24
parentsdesenfantes@tiscali.be
www.parentsdesenfantes.org

Sites Internet

www.alloparentsbobob.be
www.infosuicide.org
www.who.int
www.psymages.be
www.theseas.be
www.santementale.be
www.tele-accueil.be

Cette brochure est une publication des
Mutualités Libres

rue Saint-Hubert, 19
1150 Bruxelles
Tél.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: promotionsante@mloz.be
Site Web: www.mloz.be
N° d'entreprise 411.766.483

Photos : Phovoir



Mutualités Libres

l'union nationale des mutualités libres regroupe

