

# COMMENT PRÉVENIR LE SUICIDE ?

Après un suicide, le contact entre vous-même en tant qu'entrepreneur de pompes funèbres et la famille du défunt ne se fait pas attendre. La situation suscite de nombreuses questions auxquelles vous ne pouvez répondre. Une bonne information peut toutefois vous aider à accompagner la famille avec plus de calme et de sérénité dans sa tristesse. Vous pourriez peut-être même apporter certaines notions qui leur offrent de nouvelles perspectives. Dans des articles précédents, nous avons déjà traité des mythes et idées erronées qui circulent dans notre société concernant le suicide, ainsi que des signaux indiquant un danger de suicide. Le présent article traite de ce qui peut être entrepris afin de prévenir le suicide.

## LA GRAVITÉ DU RISQUE

Il est très difficile d'estimer le degré de gravité du risque de suicide. L'approche doit pourtant y être adaptée. En cas de risque important ou moyen, il faut faire appel immédiatement à une assistance professionnelle afin de ne rien laisser au hasard. Il n'est toutefois pas toujours évident de convaincre les personnes qui se retrouvent dans une telle situation d'accepter de l'aide. Il est dès lors important de normaliser la prise en charge plutôt que de la stigmatiser. Pour expliquer ceci, vous pouvez argumenter que tout un chacun fait appel à un médecin ou un hôpital lorsqu'il se casse un bras ou une jambe,

le fait de faire appel à une assistance professionnelle adaptée faisant d'ailleurs preuve de maturité et de responsabilité. Il est dès lors normal de faire appel à un expert en cas de fracture dans sa vie émotionnelle. Faire appel à une assistance professionnelle devient ainsi tout à fait normal.

Si le risque est faible, il peut suffire d'écouter la personne attentivement et de la prendre au sérieux. Essayez de détecter le facteur déclenchant, l'élément spécifique qui préoccupe la

personne. En écoutant attentivement, il est possible que l'on ressente un changement dans sa perception de la situation, donnant naissance à de nouvelles perspectives. L'entretien peut également révéler quelles sont les gens auxquels la personne en détresse fait encore confiance. Vous pouvez alors l'aider en convenant concrètement de contacter ces personnes.

## COMMUNICATION CONFIDENTIELLE

Certaines personnes ayant de sérieuses intentions de suicide se confient parfois à un proche avec la demande explicite de ne pas divulguer à d'autres leur intention de mettre fin à leurs jours. Faites comprendre à tout confident que vous demandez conseil d'en avertir une tierce personne. Expliquez qu'il ne s'agit en aucun cas d'un manque d'amitié, bien au contraire. Les jeunes se confient souvent après avoir fait promettre à leur confident de n'en parler à personne. Expliquez qu'il ne faut en aucun cas se tenir à de telles promesses. Cela revient en quelque sorte à faire signer un chèque en blanc. Personne ne signe une convention sans en connaître le contenu. Expliquez qu'il n'est possible de se tenir à des promesses pour autant que celles-ci ne portent pas préjudice à une personne ou n'entraînent pas son décès. La perte d'une amitié est préférable à la perte d'un ami. Il faut faire comprendre en particulier aux jeunes que quelqu'un qui leur confie son intention de mettre fin à ses jours lance en fait un signal. Ce signal doit être partagé avec un parent, un instituteur ou un assistant social. Il est difficile de reprendre le cours de sa vie pour les personnes qui ont le sentiment de n'avoir pas tout fait pour prévenir un suicide. Se confier revient à lancer un appel à l'aide. Personne n'est suicidaire à 100%, chacun garde quelque part une envie d'être aidé et de continuer à vivre. Activez cette partie qui appelle à l'aide. Se taire et se tenir à ses promesses sont des règles importantes. Sauver une vie en est une autre. Certaines règles peuvent ainsi être contradictoires. Il faut alors faire un choix.

## AIDER À DIFFÉRENTS NIVEAUX

Si vous voulez expliquer à quelqu'un comment il peut aider, il est indiqué de lui faire comprendre qu'il peut intervenir à différents niveaux : les sentiments, le comportement et la réflexion.

Le plus évident de ces niveaux est celui des sentiments et des émotions : angoisse, sentiments dépressifs, agression, panique. Invitez la personne à exprimer ses sentiments plutôt qu'à les refouler. En général, ceci offre déjà un soulagement. Exprimer ses sentiments permet de mettre de l'ordre dans ses idées pour ainsi mieux les maîtriser.

Le deuxième niveau est celui du comportement. Vous pouvez en particulier aider les jeunes à mieux maîtriser leurs réactions impulsives. Vous pouvez définir ensemble certains comportements plus adéquats et essayer d'obtenir leur engagement à s'y tenir, sans oublier que ceci ne constitue pas la garantie absolue de réussite.

Le troisième niveau est celui de la réflexion. Les personnes qui ont du mal à se concentrer ou à se focaliser sur un sujet précis font souvent des erreurs d'appréciation. La réflexion est alors dérangée par un trop-plein d'émotions. Le processus de jugement devient déficient et la capacité de trouver des solutions à des problèmes est perturbée.

Anne, dix-huit ans, rentre de l'école à 17 heures. Après les cours, elle a eu un entretien avec son professeur, qui a exprimé son inquiétude par rapport aux examens à venir. Elle devra travailler dur pour pouvoir terminer ses études en même temps que ses camarades de classe. Elle a des maux de tête et veut se reposer un peu avant de se mettre au travail pour l'école. Sa mère la réveille suite à l'appel d'une copine. Elles parlent, rigolent et se donnent rendez-vous le samedi pour acheter un cadeau d'anniversaire pour une fête à laquelle elles sont invitées la semaine suivante. Elle dit à sa mère qu'elle désire faire un tour du bloc à vélo pour prendre l'air avant de commencer à son travail pour l'école. Elle roule vers la voie ferrée, se couche sur les rails et se fait écraser par un train. Les parents

n'ont rien remarqué d'exceptionnel. Elle est une adolescente normale, qui s'engage dans les activités de sa classe et comme moniteur d'un mouvement de jeunesse. Elle est aimée de ses amies. Comment ceci est-il alors possible ? Sur son bureau, elle a laissé la note suivante : « Désolée que les choses devaient se terminer ainsi. Je ne comprends pas pourquoi je fais les choses que je fais. J'ai mûrement réfléchi. Je sais que je cause beaucoup de souffrance. Ce n'est pas mon souhait, mais je ne sais vraiment plus que faire. Je me sens tellement indolente. Je ne m'y retrouve plus dans mes sentiments. Je n'ai même pas le courage de dire adieu. J'aurais aimé laisser quelque chose de personnel à tout le monde, un simple sourire ou un petit coup de fil, mais j'ai trop peur de changer d'avis. Vous vous demanderez pourquoi, mais c'est ce que je veux. C'est mon choix ! Maman, papa, vous avez toujours été tellement bons. A ... (suivent une vingtaine de noms), et à tous ceux que j'oublie, à toute ma classe, le temps passé avec vous était très agréable. Merci, Anne ».

Personne n'avait rien remarqué. Les parents relisent le message des centaines de fois pour trouver une raison. Ils parcourent les derniers jours et dernières semaines afin de trouver des indices. La prof qui était la dernière à lui avoir parlé avait l'impression qu'Anne s'en faisait de ne pas pouvoir passer l'année, mais qu'elle était décidée d'y arriver. D'une jeune fille socialement engagée dans sa classe et son mouvement de jeunesse, joyeuse et agréable à la maison, il ne reste tout à coup plus rien. Comme si l'électricité avait soudainement été coupée suite à un court-circuit.

Il est en effet possible qu'une seule pensée prenne le dessus sur toutes les autres. Comme si l'on entrait dans un tunnel sombre avec une seule sortie, droit devant. Tout le reste disparaît. Il faut alors que quelqu'un puisse pour ainsi dire ouvrir des portes et des fenêtres dans les parois du tunnel pour faire entrer la lumière et permettre une autre vision de la situation. →

# EVALUER LE RISQUE

Il est important d'apprendre à évaluer le risque. Neuf facteurs doivent retenir l'attention.

**L'intention.** Si vous remarquez qu'une personne semble déprimée, vous pouvez lui demander si elle se sent dépressive. Le cas échéant, vous pouvez réagir comme suit : « Je peux m'imaginer que ce n'est pas facile de vivre tant de déceptions. » Si la personne confirme, demandez-lui si elle a parfois l'impression qu'il vaudrait mieux qu'elle soit morte ou si elle a déjà considéré de se suicider. Dans l'affirmative, il y a lieu de se faire des soucis. En cas de réponse négative ou dubitative, il est indiqué de laisser reposer le sujet et de parler de sujets qui semblent plus aisément abordables. Il sera plus facile d'évaluer la présence de l'intention si vous avez pu établir une relation de confiance.

**La spécificité du plan.** A un jeune qui exprime qu'il envisage le suicide, il est important de demander s'il a établi un plan concret et quel moyen il utiliserait. Un plan détaillé indique un risque élevé.

**La méthode.** Plus la méthode est accessible, plus le risque est élevé. Le risque est de toute évidence élevé si la personne pense à des médicaments et que ceux-ci sont à portée de main. La combinaison de l'intention, du plan et de l'accessibilité du moyen indique un risque très élevé.

**L'élément temps.** La personne a-t-elle déterminé le moment ? Quelle est la probabilité que quelqu'un découvre ce qui se passe ?

**La probabilité** que la famille ou les amis interviennent. Le risque est élevé si le plan prévoit un moment où personne ne rentre à la maison ou un moyen qui ne permet quasi pas d'intervention, tel que la pendaison ou la mort par balle.

**L'alcool et la drogue** stimulent l'impulsivité et réduisent le contrôle sur le comportement. Ils réduisent l'angoisse de la mort et encouragent les comportements à risque.

**Des tentatives précédentes** sont une indication que le suicide est considéré comme une solution possible à un problème.

**Le soutien de l'entourage.** Les personnes qui songent au suicide se sentent souvent seules et isolées. Les personnes qui n'ont que peu d'amis, qui manquent d'estime envers leurs amis ou qui ne peuvent ou ne veulent pas en recourir à leur famille, représentent un risque plus élevé.



**Angoisse et frustration – tolérance.** La probabilité de se tourner vers un acte de désespoir est proportionnelle à l'angoisse et la frustration.

Il est possible d'estimer le risque de manière assez précise en analysant la combinaison des différents facteurs. Le risque est ainsi très élevé pour les personnes chez lesquelles on peut déceler l'intention, qui ont établi un plan concret, qui peuvent facilement mettre la main sur le moyen choisi, qui ont choisi un moment où il est pratiquement certain que personne n'interviendra et qui éprouvent qu'elles ne connaissent que peu de personnes vers qui se tourner. Des tentatives précédentes, l'abus régulier d'alcool et un malaise fréquent aggravent encore la situation.

## APPORTER ASSISTANCE

Il est important de venir en aide aux personnes qui vous donnent l'impression de se trouver devant un problème qu'elles n'arrivent pas à solutionner. Rien ne sert d'attendre dans ce cas. Les cinq étapes suivantes sont essentielles : établir un contact de fond, détecter l'incident provocateur, explorer les solutions possibles, entreprendre des actions concrètes, et enfin convenir de nouveaux contacts pour établir un suivi et construire un réseau de soutien.

MANU KEIRSE  
PROFESSEUR ÉMÉRITE KULEUVEN

# Les cinq étapes pour trouver l'incident provocateur



FOTO FRANK TOUSSAINT

**1 Un contact de fond.** Exprimer une réelle inquiétude en invitant une personne à s'exprimer affirme votre compétence et votre calme, et installe la confiance. Il ne sert à rien d'argumenter ou de juger, ce qui ne signifie pas que vous devez marquer votre accord à tout. Il n'est pas nécessaire d'avoir réponse à tout, mais avant tout de montrer de l'intérêt et de donner à la personne l'occasion de s'exprimer. N'hésitez pas à demander des explications si quelque chose vous échappe. Etablir le contact ne se limite pas seulement au contact verbal. Le contact physique en fait également partie. Poser sa main sur le bras de l'autre, le prendre dans ses bras, se promener ou aller boire un verre ensemble, peuvent constituer la base d'un contact de fond. Obtenir la confiance au travers d'un contact chaleureux est une condition primordiale. Toute personne devra croire en vous avant de pouvoir accepter votre assistance.

**2 Trouver l'incident provocateur.** Le suicide ne survient pas sur un coup de tête. Il est en général la suite de plusieurs situations stressantes. Il est primordial de trouver la cause de la crise et de la raison pour laquelle la personne ne voit plus d'issue. Trouver la solution à un problème devient plus aisé lorsque le problème est bien spécifié. Formulez vos questions de façon à obtenir des informations sur la cause directe de la détresse. Essayez, si la personne donne

des réponses telles que « tout le monde me hait » ou « je ne suis qu'un bon à rien », de déceler l'incident concret qui l'a menée à cette conclusion. A une surcharge qui s'est construite graduellement s'ajoute souvent un incident intervenu dans les derniers jours.

**3 Explorer les solutions possibles.** Votre propre solution au problème n'a aucune importance. L'important est de vous lancer à la recherche d'une solution qui représente une alternative pour la personne même. Rien ne sert de donner des conseils tant que l'angoisse persiste car la personne les rejettera. Basez la recherche sur les initiatives que la personne a mises en œuvre dans le passé et sur les personnes qui peuvent l'aider ou servir de point de repère, sur ce qui a fonctionné ou non, et pourquoi.

**4 Entreprendre des actions concrètes.** La gravité de la situation détermine si vous devez remplir le rôle de facilitateur ou celui d'autorité. Adoptez une position directive au cas où la probabilité d'une issue fatale est importante. Ceci peut aller de la mobilisation de services professionnels à la prise en main complète de la situation. Vous pouvez par exemple dire que vous êtes prêt à parler, mais que vous devez également avertir quelqu'un qui prendra les mesures de protection appropriées. Au cas où le danger n'est pas immédiat,

vous pouvez aider la personne à entreprendre elle-même certaines actions. Vous pouvez ainsi convenir qu'elle s'engage à contacter quelqu'un lorsqu'elle se sent à nouveau désespérée.

**5 Suivi et réseau de soutien.** Vérifiez si le risque a diminué et si la personne dispose d'un réseau de soutien. Expliquez que les sentiments de confusion et d'impuissance ne sont pas signe d'une maladie psychique, mais bien une réaction normale à une situation inhabituelle. Au cas où vous avertissez des tiers, ce qui est en général indiqué, convenez avec la personne des informations que vous communiquerez et de celles dont vous respecterez la confidentialité. Pour clôturer l'entretien, dites à la personne que vous êtes heureux qu'elle se soit exprimée, que communiquer ses sentiments et réflexions par rapport au suicide est la bonne voie à suivre. Ceci aide à dégager le sentiment de malaise.

Les cinq étapes ne doivent pas nécessairement se suivre dans cet ordre, et le temps que vous consacrerez à chaque étape variera. Face à un jeune qui est par exemple persuadé que rien ne pourra changer sa situation, l'établissement d'un contact de fond et la recherche de l'incident provocateur demanderont plus de temps. ■■■