

# Comment faire face à une personne qui parle de se suicider ?



## De quoi s'agit-il ?

Lorsqu'une personne n'est plus en capacité de faire face à une situation qui s'impose à elle et qui constitue un obstacle insurmontable par le recours aux mécanismes ordinaires de la résolution des problèmes, elle tente à maintes reprises, d'arriver à une solution. Elle finit par trouver le moyen de résoudre ce problème en portant cependant atteinte à sa propre vie. Le suicide devient « une solution ». Soit, **s'il s'agit d'un choix, il n'en demeure pas moins le choix du désespoir**, un « choix arrêté par une conscience envahie et submergée. Soit il s'agit « d'une absence de choix ».



## Qui est concerné ?

Le risque de suicide n'est pas nécessairement symptomatique d'une maladie mentale. Tout le monde peut être concerné par le suicide : les jeunes, les adultes et les personnes âgées, de toutes les classes sociales.



## Quand ?

Le risque de suicide s'accroît en présence de **signes avant-coureurs**, du nombre et de l'intensité de ces signes : menace de blessure ou d'attentat à la vie, recherche de moyens pour se suicider ou accès à ces moyens, preuve ou expression d'un plan de suicide, expression écrite ou orale de la volonté de mourir, désespoir, colère, volonté de vengeance, adoption

impulsive d'un comportement imprudent, consommation excessive d'alcool ou de drogues, comportement d'isolement, anxiété, agitation, sommeil anormal, brusques changements d'humeur, absence de raison de vivre ou de but dans la vie.



## Pourquoi ?

Le suicide est un phénomène **complexe et multifactoriel**. C'est l'**accumulation de différents éléments** qui pousse la personne à envisager le suicide comme seule issue possible à ses problèmes, lorsque ses mécanismes habituels de résolution de problèmes se voient dépassés et ne fonctionnent plus. L'émotion prend le dessus sur la raison.



## Comment aider ?

### Attitudes à privilégier :

Écoutez la personne sans la juger.

Prenez au sérieux sa souffrance.

Proposez-lui de l'accompagner dans une recherche d'aide.

Renseignez lui les numéros des lignes d'écoute.

Ne restez pas seul à devoir porter cette information

### Attitudes à éviter :

Mettre en doute les intentions de la personne suicidaire.

Comparer sa situation à une autre pour dédramatiser.

Recourir à la morale pour responsabiliser.

Recenser les raisons de ne pas se suicider.

Positiver à tout prix.

Se laisser gagner par le fatalisme.

Juger l'acte : une « bêtise », un acte lâche.

Banaliser la souffrance ou la dramatiser.

