

Le suicide

Quand la souffrance
est plus forte que la vie

www.preventionsuicide.be

Le suicide en Belgique

- 7 morts par jour ;
- Plus de 20.000 tentatives par an ;
- Première cause de mortalité chez les jeunes adultes ;
- Augmentation du nombre de suicides chez les hommes d'âge mur ;
- Taux 4 à 5 fois supérieur à la moyenne nationale chez les personnes âgées ;
- Nombre important de tentatives de suicide chez les femmes et les adolescents.

Longtemps laissé dans l'ombre du tabou, le suicide s'invite aujourd'hui régulièrement à la une de l'actualité, s'exposant tantôt en fait divers dramatique, tantôt en phénomène de société inquiétant.

Cette mise en lumière ne suffit toutefois pas à évacuer le malaise et les malentendus attachés à l'acte suicidaire. Parce qu'il titille nos questionnements existentiels et qu'il s'attaque de front au caractère sacré de l'existence, celui-ci perturbe en effet les consciences et tracasse la raison...

Sujet tabou pour les uns, déni de la chose pour les autres, simple symptôme d'un mal plus profond ou choix éthique et philosophique... le suicide est à la fois total, global et singulier. Total car il nous renvoie à la question universelle de la vie et de la mort, mais aussi de la souffrance, global car c'est le fondement même de la société qui est mis en cause, singulier car c'est bien de notre propre mot qu'il s'agit.

Sans prétendre apporter des réponses définitives (qui n'existent sans doute pas) ni imposer des vérités (qui appartiennent à chacun), nous nous proposons ici de lever un coin du voile entourant une réalité qui nous concerne tous.

Le suicide tolère peu de certitudes. Acte le plus souvent inexplicable, sa signification appartient à celui ou celle qui le pose. Toutes les théories que l'on pourra développer pour tenter de comprendre un geste suicidaire ne seront toujours que des hypothèses que rien ni personne ne sera jamais à même de démontrer.

Accepter cette part de mystère, cette impossibilité de savoir, constitue un préalable indispensable à toute réflexion autour du suicide.

On peut malgré tout dresser un certain nombre de constats et poser diverses balises permettant de mieux cerner cette problématique complexe et multiforme dont la dimension individuelle et psychologique ne doit pas occulter les enjeux collectifs et sociaux voire sociétaux.

Bon à savoir

Un suicide intervient rarement de manière brutale, imprévisible ; il est le plus souvent l'aboutissement d'un processus long et complexe a essayé, par tous les moyens, de trouver une issue à sa souffrance.

En étant attentif à certains signaux d'alerte, on peut tenter de court-circuiter le processus suicidaire avant qu'il ne soit trop tard.

Tout suicide traduit une souffrance, une souffrance existentielle insupportable à laquelle l'individu veut mettre un terme à tout prix, fût-ce celui de sa vie. Par son geste, il n'exprime pas toujours un désir de mort en tant que tel mais un besoin d'apaisement... que seule la mort semble pouvoir lui apporter.

Mythes et réalités

Il circule au sujet du suicide un certain nombre d'**idées reçues** qu'il importe de rectifier.

« **Les personnes qui parlent de se suicider ne le font pas** » **faux**

80% des personnes décédées par suicide avaient fait part de leurs intentions. On se suicide rarement sans avoir auparavant exprimé son désespoir et son mal-être.

« **C'est du cinéma, il n'a pris que 10 cachets...** » **faux**

Une tentative de suicide n'est jamais anodine, quels que soient les moyens mis en oeuvre. Tout passage à l'acte constitue un appel de détresse qui, s'il n'est pas entendu, risque de s'exprimer par la suite de manière plus violente.

« **Celui qui se suicide est lâche ou courageux** » **faux**

Lâcheté et courage sont des valeurs morales. Si elles sont importantes pour celui qui y croit, elles ne disent rien de celui qui souffre.

« Il va mieux, sa tentative n'est qu'un mauvais souvenir, le danger est passé » faux

L'amélioration faisant souvent suite à une tentative de suicide ne signifie pas pour autant que le risque suicidaire n'existe plus. Les récurrences se produisent en grande majorité dans les mois qui suivent le passage à l'acte.

« Le suicide, c'est héréditaire » faux

Il n'existe pas de gènes du suicide. Il est important néanmoins de souligner que le suicide est un comportement qui peut se reproduire dans une histoire familiale, à travers les générations.

« Le suicide est un choix personnel à respecter » faux

Choix ou non-choix, le suicide est avant tout le résultat d'intenses souffrances devenues intolérables. La personne ne choisit pas de mourir mais cherche à ne plus souffrir.

Signaux d'alerte

Il existe certains signes dont la répétition et/ou la conjonction permet(tent) de repérer un projet suicidaire.

Messages directs ou indirects :

«Je veux en finir», «La vie n'en vaut plus la peine», «Je n'en sortirai jamais», «Je voudrais m'endormir pour toujours», « J'ai peur d'en arriver là », « J'ai tout ce qu'il faut pour le faire », «Vous seriez mieux sans moi», «Ma vie est inutile», «J'ai fait mon testament», «Je vais mettre mes affaires en ordre», « Vous ne devez plus vous inquiéter pour moi », « Ça n'a plus d'importance », ...

Signes de mal-être :

Trouble du sommeil, trouble de l'appétit, manque d'énergie, perte de plaisir, de désir ou d'intérêt, tristesse, sentiment de culpabilité, pleurs, découragement, indécision, irritabilité, faible estime de soi, anxiété accrue, ...

Comportements :

Isolement, retrait, consommation abusive d'alcool et/ou de médicaments, hyperactivité, extrême lenteur, perte d'énergie, changement de comportement professionnel (ou scolaire), absence de réaction à la perte d'un proche ou à un autre événement majeur (perte d'emploi, rupture amoureuse, ...), difficulté d'attention ou de concentration, conduites dangereuses ou « accidents » fréquents, tenue vestimentaire et/ou hygiène personnelle négligée, plaintes et douleurs somatiques répétées.

Un des symptômes principaux est un comportement dépressif mais un extérieur jovial peut également cacher un grand désespoir.

Face à une personne suicidaire

Chacun réagira en fonction de sa sensibilité, de ses possibilités et de ses limites, mais certaines recommandations générales peuvent s'avérer utiles.

Attitudes à privilégier :

- Parler ouvertement de son envie de mourir.
- Prendre toute tentative de suicide au sérieux.
- Encourager la personne à prendre contact avec un aidant spécialisé.
- Vous faire soutenir par un aidant spécialisé.

Attitudes à éviter :

- Porter un jugement, tenir un discours moralisateur.
- Inciter la personne à vivre par devoir pour ses proches.
- Donner des recettes de bonheur.
- Vous engager au-delà de vos possibilités.
- Vous laisser enfermer dans le secret.
- Porter seul(e) la responsabilité de l'accompagnement.

Et lorsqu'un suicide est survenu ?

Lorsque la mort par suicide survient dans une famille, dans un groupe d'étudiants ou de collègues, tous sont touchés en plein cœur par la violence de l'acte.

Suivant leur proximité et leur attachement au défunt, ils vivront avec plus ou moins d'intensité le processus de deuil.

Après le temps du choc de la nouvelle, des refus « d'y croire », après le temps des funérailles, les personnes proches seront tourmentées par des questions concernant les raisons de ce suicide ainsi que par des sentiments de culpabilité.

Ils éprouveront également des sentiments intenses de peine, de tristesse, d'insécurité, de révolte, de désarroi, de honte, de peur, ... Ils se sentiront des êtres « à part » et se sentiront le plus souvent incompris par ceux qui les entourent.

Au cours de cette épreuve et durant de longs mois, ils auront besoin à leur tour, de l'écoute et du soutien de leur entourage.

Le suicide

Face au suicide

Ouvrir d'autres possibles

www.preventionsuicide.be

A la fois complexe et multiforme, la question suicidaire appelle une réponse aussi spécifique que diversifiée. Si une prise en charge thérapeutique adaptée peut parfois s'avérer nécessaire, un accompagnement humain personnalisé est lui toujours indispensable.

C'est pourquoi le Centre de Prévention du Suicide s'efforce de proposer à chaque stade du processus suicidaire une écoute active permettant aux personnes emportées dans cette spirale d'exprimer leur(s) souffrance(s), de clarifier leur situation, de prendre du recul et d'ouvrir d'autres possibles. Raison d'être initiale et clé de voûte du Centre, l'accueil téléphonique s'est ainsi complété au fil des ans d'autres services s'inscrivant dans cette logique d'accompagnement.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien de la Loterie Nationale

Loterie Nationale
créateur de chances 

Centre de Prévention du Suicide

Avenue Winston Churchill, 108 à 1180 Bruxelles

02 650 08 69

cps@preventionsuicide.be

www.preventionsuicide.be

Vous pouvez nous aider en versant un don sur le compte 310-0190501-79
(Exonération fiscale pour tout don à partir de 30 Euros)

Le Centre de Prévention du Suicide est reconnu et subsidié par



Ecoute téléphonique

24 heures sur 24, une soixantaine de bénévoles formés par le Centre se relaient pour offrir aux personnes en proie à un mal-être pouvant se traduire par des idées suicidaires un espace privilégié d'écoute et de dialogue. Basé sur l'anonymat et la confidentialité, l'échange qui s'opère lors de ces appels constitue une aide psychologique permettant aux individus de remettre des mots là où il n'y en avait plus.

Il ne s'agit ni de décider à la place de l'appelant, ni de résoudre ses problèmes mais de l'accompagner dans un travail lui permettant de découvrir d'autres perspectives.

Ce service est également ouvert à celles et ceux dont un proche envisage le suicide ou est passé à l'acte.

0800 32 123

Sensibilisations - formations - postvention

Bien qu'individuel, le passage à l'acte suicidaire ébranle un nombre plus ou moins élevé de personnes ainsi qu'un tissu relationnel plus ou moins élargi, aucun être humain ne vivant totalement isolé du monde qui l'entoure. Cela signifie que toute collectivité est susceptible de se trouver un jour face à un comportement suicidaire, voire un décès par suicide, en son sein. Rares sont pourtant celles envisageant pareil cas de figure. La confrontation au suicide survient dès lors brutalement, sans qu'on y soit préparé, acculant à se mobiliser dans un climat d'urgence, d'insécurité et de complexités multiples qui exacerbe les zones de tension.

Le Centre de Prévention du Suicide propose aux personnes concernées différents modules de formations ou sensibilisations. De plus, il met en place un **soutien spécifique aux professionnels** confrontés au suicide, à la tentative de suicide ou aux comportements autodestructeurs. Son travail s'appuie sur une analyse préalable de la demande afin de définir les modalités d'intervention adaptées aux besoins et aux particularités de la situation.

Après une tentative de suicide

L'acte suicidaire traduit une souffrance, une souffrance terrible à laquelle le suicidant veut mettre un terme à n'importe quel prix, même celui de sa vie. Soigner le corps après une tentative de suicide ne peut dès lors suffire ; il convient également de mettre en place les moyens qui permettront d'entendre et d'apaiser la souffrance à l'origine du passage à l'acte et d'en explorer le sens. Sans quoi, les mêmes causes risquent fort d'aboutir aux mêmes effets.

La mission de la **Cellule d'Intervention Psychologique de Crise** est, d'une part, d'assurer un suivi de crise en partenariat avec les intervenants médico-psycho-sociaux et, d'autre part, de proposer, si nécessaire, un relais vers le suivi le plus adapté.

Après le suicide d'un proche

Généralement, après un décès, famille et amis évoquent la vie du disparu, se remémorent les grands moments vécus ensemble, relatent ses derniers instants. Lorsque la mort résulte d'un suicide, il en va tout autrement. Le malaise règne ; ne sachant comment réagir, quoi dire, quoi faire, on évite le contact avec les endeuillés, les abandonnant à leur douleur et à leurs interrogations, les enfermant dans un deuil particulièrement difficile à vivre.

Le groupe de parole «L'Autre Temps» offre aux personnes partageant cette douloureuse expérience l'occasion de sortir de leur isolement. Le vécu commun facilitant la levée des tabous, les participants peuvent exprimer librement ce qu'ils vivent, ce qu'ils ressentent, ce qui les questionne et ainsi, progressivement, réinvestir la vie.

Parallèlement aux groupes, le Centre de Prévention du Suicide propose un **soutien individuel** aux personnes endeuillées suite au suicide d'un proche.

Un Réseau d'Accompagnement du Deuil Après Suicide, coordonné par le Centre de Prévention du Suicide, assure, de plus, un accompagnement des personnes endeuillées dans l'ensemble de la Communauté française.

Centre de documentation

Le Centre de Prévention du Suicide dispose d'un centre de documentation regroupant plusieurs milliers de publications traitant de la question du suicide : ouvrages scientifiques ou grand public, revues thématiques, articles, ...

Le centre de documentation est ouvert à tous, chercheurs, étudiants, journalistes, ou toute personne intéressée par le sujet.

Une base de données bibliographiques est consultable sur notre site Internet.

Espace Forum sur Internet

Le Centre de Prévention du Suicide propose, au travers d'un espace forum sur son site Internet, des espaces d'échange et de dialogue sur le thème du suicide et de sa prévention, tant pour le tout public que pour les professionnels.

www.preventionsuicide.be

Journées de la Prévention du Suicide

Chaque année, le Centre de Prévention du Suicide organise début février les « Journées de la Prévention du Suicide » autour de 2 axes :

- > Conduire, avec les acteurs concernés, une réflexion sur l'acte suicidaire et sur l'accompagnement des personnes suicidaires autour de journées d'étude thématiques ;
- > Sensibiliser le public à la question du suicide et de sa prévention par des rencontres avec des professionnels autour des questions qui les préoccupent dans leur vécu personnel.

Espaces de parole et d'expression

Le Centre de Prévention du Suicide organise régulièrement des groupes de parole thématiques ou des ateliers d'expression, à destination de différents publics.