

DEUXIÈME BILAN DES EFFETS DE LA CRISE SANITAIRE SUR LA CRISE SUICIDAIRE

Le Centre de Prévention du Suicide publie un deuxième bilan, quatre mois après le premier, à propos des effets de la crise sanitaire sur la crise suicidaire.

Comment les personnes suicidaires se sentent-elles alors que nous affrontons, en ce début novembre, la deuxième vague du COVID-19 ?

D'une façon métaphorique, nous pourrions dire qu'en ces temps de crise sanitaire, la crise suicidaire pourrait être comparée à une branche déjà bien entaillée qui nécessite d'être rapidement soignée afin d'éviter qu'elle ne se brise.

Introduction : crise suicidaire et résumé du 1^{er} bilan

La crise suicidaire :

Les personnes qui mettent fin à leurs jours arrivent à la conclusion qu'il n'y a pas d'autres possibilités que celles du suicide pour faire cesser une souffrance devenue intolérable. Elles sont dans un grand état de fragilité les empêchant d'envisager d'autres options que celles qui, jusque-là, se sont avérées inopérantes. Se donner la mort est donc un acte grave qui est l'aboutissement d'un long processus où chaque tentative de trouver une issue favorable a échoué.

Au Centre de Prévention du Suicide, nous partons du principe qu'il existe toujours d'autres solutions pour réouvrir le champ des possibles et ainsi permettre aux personnes de se projeter à nouveau favorablement dans l'avenir.

Résumé du premier bilan des effets de la crise sanitaire sur la crise suicidaire (publié fin juin 2020) :

Durant la première vague de cette crise sanitaire et le confinement qui a suivi, les bénévoles ont ressenti une forte augmentation des appels ainsi qu'une intensité accrue des échanges. Cette intensité était également constatée par les psychologues chargés d'accompagner la crise suicidaire.

Avec prudence, et tout en rappelant que le suicide est toujours multifactoriel, nous avons conclu que la crise sanitaire amplifiait le processus de la crise suicidaire.

En effet, les conséquences socioéconomiques de la crise participent à une augmentation des facteurs de risque suicidaire (instabilité des systèmes de sécurité, faillites, pertes d'emploi, etc.). Les individus et la collectivité en ressortent donc fragilisés.

Deuxième vague : usure et ressources intérieures (mentales et émotionnelles) diminuées

• La crise sanitaire : conséquences sur la santé mentale des citoyens

Pour faire face à cette première vague du COVID-19, les citoyens ont mobilisé des ressources qu'ils n'ont pas encore eu le temps ou la possibilité de renouveler. Ils affrontent donc cette deuxième vague avec des ressources entamées, ce qui les fragilise et leur donne moins d'énergie pour affronter les défis de cette crise sanitaire qui perdure.

La première vague amenait son lot d'incertitudes, mais il y avait un espoir que la crise soit brève. Ici, on ne parle plus de court ou même de moyen terme, mais bien de long terme.

En parallèle, les citoyens ont la sensation que leurs efforts ne sont pas toujours récompensés car les résultats positifs attendus – avec un désamorçage de la crise – ne sont pas toujours là. Faire des efforts tout en pensant que cela ne portera pas ses fruits n'est pas une tâche aisée. La motivation peut, dès lors, s'en ressentir.

A présent, l'usure a pris place. La crise, en général, est censée être un phénomène aigu, avec un début et une fin. En revanche, dans le contexte de cette crise sanitaire, elle s'inscrit dans la durée. Elle se chronicise, avec pour conséquence l'épuisement des ressources dans un environnement plein d'incertitudes.

• La crise sanitaire : conséquences sur la santé mentale des personnes en crise suicidaire

Comme expliqué précédemment, les personnes en crise suicidaire ont des difficultés à se projeter positivement dans l'avenir. Elles ont la sensation d'avoir utilisé plusieurs options qui n'ont pas fonctionné et se trouvent dès lors à court de ressources.

Ainsi, la crise sanitaire - et plus particulièrement cette deuxième vague - ne va pas générer à elle seule un processus suicidaire, mais peut en constituer un élément déclenchant ; telle la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Il n'y a donc pas de doute : la crise sanitaire augmente l'intensité de la détresse des personnes en crise suicidaire. Les personnes en crise suicidaire ont l'impression que l'environnement qui les entoure n'est plus rassurant, fiable et prévisible.

Dans ce contexte, ils se demandent : « *Puisque tout s'effondre autour de nous et que le contexte est si décourageant, à quoi bon tenir ?* ».

Ce sentiment d'être à la dérive crée une perte de repères et de sens, ce qui constitue un terrain propice à la destructivité.

❖ Au Centre de Prévention du Suicide :

- Les bénévoles du 0800 32 123 témoignent d'une **activité importante sur la ligne et d'une intensité de la douleur exprimée par les appelants**. Ils font état d'une énorme souffrance et d'un isolement des appelants.

En juillet de cette année, 8,47% des appels sur la ligne d'écoute 0800 32 123 mentionnent le COVID directement. Ce chiffre a baissé en août (6,7%) et en septembre (5,5%). En octobre, il remonte pour atteindre 9,8%. **Près de 10% des appels sur la ligne d'écoute en octobre mentionnent donc directement le COVID-19.**

Ce chiffre est en réalité une sous-estimation. De nombreux bénévoles évoquent le fait que la crise sanitaire impacte directement les appelants mais que ces appelants, par habitude ou usure, ne référencent plus le COVID directement.

- **La CIPC** (Cellule d'Intervention Psychologique de Crise - spécialisée dans l'accompagnement de la crise suicidaire) et la Cellule d'accompagnement du deuil après suicide, ont vu leur **activité augmenter de manière significative cette année en comparaison à l'année 2019.**

Si ces activités se poursuivent avec la même intensité jusque fin décembre, on peut alors parler d'une :

- **Augmentation de 50% des consultations pour l'accompagnement de la crise suicidaire ;**
- Augmentation de 29% des consultations pour l'accompagnement du deuil après suicide.
- Le CPS a reçu plusieurs demandes de formation et supervision venant d'équipes qui sont de plus en plus confrontées sur le terrain aux conséquences psychosociales de la crise sanitaire. Ces équipes constatent une forte augmentation des expressions et des comportements suicidaires des publics qu'elles accompagnent.

Le CPS est intervenu à 3 reprises en 3 semaines auprès d'équipes endeuillées par suicide. Nous sommes attentifs à vérifier s'il s'agit d'actes isolés ou d'une tendance qui malheureusement s'instaure.

- **Ensemble, reconstruisons du sens**

Comment voir dans cette crise une opportunité de transformation quand on ne croit plus à l'avenir ? Comment passer de la résignation à la résilience quand le mot « espoir » n'a plus de sens ?

Ces questions entraînent une réflexion très vaste et, à ce titre, de nombreux concepts et philosophes pourraient être utilement évoqués.

Au Centre de Prévention du Suicide, nous pensons que **c'est le lien à l'autre qui permet aux personnes suicidaires de retrouver du sens**. Accompagnée, la personne en crise suicidaire peut être écoutée dans toute sa détresse et reconnue dans sa souffrance.

Les appelants et patients remercient d'ailleurs parfois nos bénévoles et psychologues d'avoir *"marché dans la boue avec eux"*. Ils apprécient sincèrement qu'on ait écouté leur détresse sans s'en détourner. Leur souffrance – souvent d'une profonde intensité – a été accueillie sans jugement, ce qui les a soulagés.

Chaque personne a une histoire singulière. Il est important de la rejoindre au cœur de sa détresse, c'est-à-dire là où la souffrance et une sensation de fatalité l'empêchent de rouvrir le champ des possibles.

S'il n'y a pas de solution miracle, il existe toujours la possibilité de trouver une issue favorable et c'est en étant accompagnée que la personne peut la trouver.

Si une personne ne croit plus en l'avenir, si elle est en perte de sens, si le désespoir la gagne..., nous pensons qu'une personne significative - tel qu'un écoutant bénévole ou un psychologue - peut aider à faire renaître l'espoir et à l'entretenir le temps que la personne puisse se réapproprier cette capacité et ainsi traverser constructivement la crise.

Car l'avenir est là, malgré les circonstances angoissantes et les défis à relever dans ces conditions tout à fait inédites.

Traverser la crise, à condition d'être accompagné, peut constituer une opportunité pour mieux se connaître, transformer ses failles en occasion de se renforcer et redécouvrir en soi des ressources insoupçonnées.

Pour affronter ces défis, il est important de ne pas rester seul.

C'est pourquoi il est bon de rappeler que la prévention du suicide peut être exercée par tous. Elle n'est pas qu'une spécialité relevant du domaine de la santé mentale mais aussi une responsabilité sociale et solidaire.

La collectivité a donc un rôle extrêmement important à jouer : elle peut être attentive aux signes de détresse exprimés par les personnes qui sont en crise et prendre contact avec ceux qui sont isolés ou qui ne donnent plus de nouvelles. Elle peut aussi écouter la détresse sans la juger et relayer vers les ressources appropriées.

Ces ressources sont primordiales en temps de crise : les transmettre est à la portée de chacun et chacune.

Ensemble, prévenons le suicide !

Si vous avez des difficultés à vous projeter positivement dans l'avenir ou que vous avez l'impression d'avoir épuisé vos ressources, n'hésitez pas à contacter le Centre de Prévention du Suicide, parler à une personne de confiance ou à un professionnel (médecin, psychiatre, psychologue).

Au Centre de Prévention, vous pouvez contacter notre :

Cellule d'Intervention Psychologique de Crise pour obtenir un rendez-vous gratuit avec un psychologue spécialisé dans l'accompagnement de la crise suicidaire :

0476 53 00 84

Ligne d'écoute (anonyme, gratuite, 24h/24) :

0800 32 123

*

Vous pouvez aussi consulter notre site et joindre notre forum :

www.preventionsuicide.be