

## Attitudes à privilégier

Avoir en face de soi, dans son entourage, dans sa famille ou dans ses patients, une personne qui manifeste des idées ou des envies suicidaires n'est pas chose facile à gérer.

D'abord, parce que cette personne en crise suicidaire nous confronte directement avec l'idée de la mort, la sienne, mais aussi notre propre mort, réveillant en nous des peurs ou des angoisses souvent niées.

Ensuite, la peur de mal faire, ou de trop en faire, risque de nous gagner rapidement. Enfin, ce genre de situation nous ramène immanquablement à la limite de nos interventions et ce, quelque soit le type de relation en jeu : nous n'avons in fine aucun pouvoir ultime sur la vie de l'autre.

Il n'existe donc pas de recette miracle lorsque l'on est confronté à quelqu'un qui nous parle directement ou indirectement de ses idées suicidaires.

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

### **Nous vous conseillons :**

- De parler ouvertement et calmement de son envie de mourir.
- D'essayer d'écouter ce qu'elle vit en l'invitant à se confier.
- De renoncer à vouloir tout comprendre.
- De prendre toute tentative de suicide au sérieux.
- De l'encourager à prendre contact avec un aidant spécialisé (psychologue, psychothérapeute, psychiatre, médecin, ou le Centre de Prévention du Suicide).
- De vous faire aider si vous vous sentez démuni, en prenant contact avec un aidant spécialisé (psychologue, psychothérapeute, psychiatre, médecin, ou le Centre de Prévention du Suicide).

De même, l'expérience nous a montré que certaines conduites mènent dans des impasses et ne sont pas de nature à favoriser l'échange ni la reconnaissance de la souffrance chez l'autre.

**Nous vous déconseillons, par contre :**

- De la juger.
- De lui donner des recettes de bonheur.
- De lui faire la morale.
- De vous engager au-delà de vos possibilités ou de lui donner de fausses espérances.
- D'inciter la personne à vivre par devoir pour ses proches (enfants - conjoints - parents), ce qui risquerait de la culpabiliser.
- De vous laisser enfermer dans le secret.
- De porter seul la responsabilité de l'accompagnement.

Rappelons que c'est dans ces contacts parfois informels, parfois plus structurés - dans le cadre d'une prise en charge par un professionnel -, que résident déjà les premières éléments d'une prévention du suicide.