

## Mythes et Réalités

### Les idées reçues sur le suicide

A l'heure actuelle, alors que le tabou entourant le suicide diminue quelque peu, il circule encore auprès du grand public comme chez beaucoup de professionnels toute une série d'idées reçues sur le suicide.

Combattre ces mythes et préjugés qui entourent le suicide sert d'une part à briser l'isolement dans lequel se trouvent souvent les personnes en proie à des idéations suicidaires, et permet d'autre part d'améliorer l'accueil, l'écoute et la prise en charge de ces situations de crises.

Les idées reçues	La réalité
La personne qui en parle ne le fait pas.	75% des personnes décédées par suicide l'avaient annoncé. Quasi personne ne se suicide sans avoir fait connaître son désespoir à quelqu'un.
Elle n'a pris que 10 comprimés, c'est du cinéma.	Une tentative de suicide n'est jamais anodine, quels que soient les moyens mis en oeuvre. Tout passage à l'acte constitue un appel qui, s'il n'est pas entendu, risque de s'exprimer par la suite de manière plus violente.
Le suicide est une maladie.	Le suicide est avant tout un mal de vivre.
L'amélioration consécutive suite à une tentative de suicide signifie que le risque est passé.	La grande majorité des récurrences se produit dans les mois qui suivent la tentative de suicide.

<p>Il faut être courageux ou lâche pour se suicider</p>	<p>Juger l'acte suicidaire d'une personne en fonction de ses propres valeurs morales n'aide en général pas la personne en souffrance. La question éthique de l'acte suicidaire l'enferme à un plan purement philosophique et non thérapeutique.</p>
<p>Une personne joviale est à l'abri du suicide</p>	<p>Une personne suicidaire n'apparaît pas nécessairement comme déprimée. Sous un extérieur jovial peut se cacher une grande tristesse.</p>
<p>Seules les personnes isolées se suicident</p>	<p>Le suicide se retrouve dans toutes les couches de la population quelque soit le niveau socio-économique ou la situation familiale.</p>
<p>Parler du suicide encourage le passage à l'acte</p>	<p>Parler du suicide à quelqu'un qui va mal n'a jamais contribué à un passage à l'acte suicidaire. Au contraire, c'est l'occasion pour la personne en souffrance de se sentir reconnue, et ainsi faciliter une demande d'aide et de soutien.</p>
<p>C'est héréditaire...</p>	<p>Le suicide n'est pas héréditaire. Cependant, un suicide dans une famille peut influencer les membres de cette famille sur plusieurs générations.</p>
<p>"C'est les nerfs".</p>	<p>Le suicide n'est pas une maladie nerveuse mais l'expression d'une souffrance engageant la personne toute entière.</p>