

Quand la souffrance est plus forte que la Vie

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 mort 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.

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 mûr ;
- > 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.

Bon à savoir

Un suicide intervient rarement de manière brutale, imprévisible ; il est le plus souvent l'aboutissement d'un processus long et complexe, au cours duquel l'individu 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 récidives 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 :

Troubles du sommeil, troubles 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

Il n'existe 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 vous mettre à l'écoute de ce que vit cette personne ;
- > d'oser questionner ouvertement et calmement son envie de mourir ;
- > de renoncer à vouloir tout comprendre ;
- > de prendre toute tentative de suicide au sérieux ;
- > d'encourager la personne à chercher de l'aide auprès de professionnels ;
- > de vous faire soutenir si vous vous sentez démuni.

Nous vous déconseillons, parcontre :

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

Après un suicide

Le décès par suicide plonge les proches (membres de la famille, amis, collègues, ...) dans une période chaotique et douloureuse. Ceux-ci sont confrontés à une mort violente relevant d'un traumatisme.

La personne entière est blessée et tous les aspects de sa vie seront bouleversés : affectivement, physiquement, financièrement, administrativement, socialement. Les liens familiaux et conjugaux seront sous tension.

Sans accompagnement (médical, psychologique, familial, ...), les proches encourrent le risque de développer un syndrome de stress post-traumatique.

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

Ils seront tenaillés par des sentiments de honte et de culpabilité, d'insécurité, de peine, de peur, de révolte et chercheront les raisons et le sens de cet acte.

Ils auront l'impression d'être devenus « à part », se sentiront incompris par ceux qui les entourent.

Ils auront besoin d'écoute, de bienveillance, de patience et fuiront les « bons conseils » commençant par : « tu devrais, oublie, passe à autre chose, occupe-toi de toi... »

Si le suicide se produit dans l'environnement d'un jeune (enfant ou adolescent), il est conseillé d'en parler avec lui et de lui offrir des espaces d'écoute.