

Reconnaître la souffrance

Le passage à l'acte suicidaire est avant tout une manifestation extrême de la souffrance existentielle, une souffrance insupportable à laquelle l'individu veut mettre un terme à tout prix, y compris celui de sa vie.

Accorder la primauté à la relation

La prévention du suicide consiste d'abord à offrir à toute personne en crise ou en questionnement des possibilités de communication et d'expression. Le but est d'instaurer une relation dans laquelle la souffrance peut s'exprimer et être entendue.

Privilégier une attitude de non-jugement

Pour qu'une personne puisse donner un sens à son geste suicidaire, il importe de ne pas le juger. Même si la personne ne sait pas pourquoi elle est passée à l'acte, aucun acte humain n'est insensé. Cette attitude de non-jugement implique de renoncer à vouloir tout comprendre et aussi tout résoudre.

S'engager dans la relation

Face à une personne en souffrance, il s'agit, en tant qu'intervenant, de s'engager dans la relation, d'occuper pleinement son espace et sa parole, en ne trichant ni sur ses limites, ni sur les limites du cadre dans lequel on agit.

Croire dans les potentialités de la personne

Il s'agit de rejoindre la personne en souffrance là où elle est, en l'aidant à porter d'autres regards sur sa situation, tout en misant sur ses forces et son potentiel, sans décider à sa place ni chercher à résoudre ses problèmes sans sa participation.

Travailler avec la personne et son entourage

Toute personne étant membre d'un réseau familial et social, l'intervention prendra en compte cette dimension et proposera de travailler aussi, le cas échéant, avec son entourage.

Le suicide est un comportement

Le suicide ne peut se résumer au seul passage à l'acte. 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.

Le suicide est déterminé à la fois par des facteurs de détresse individuelle et des composantes sociales

Les comportements suicidaires sont déterminés par plusieurs facteurs en constante évolution. Il s'agit d'une étiologie multicausale où les éléments biologiques, psychologiques, sociaux et culturels se présentent dans un système dynamique d'influences réciproques.

La prévention du suicide est l'affaire de tous

Chacun peut, de sa place, être acteur de prévention : au quotidien, dans ses relations avec son entourage, avec les moyens dont il dispose, tout en respectant ses propres limites.