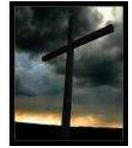




La prospérité de l'être intérieur

26 – LE SUICIDE



Introduction

Le suicide est un sujet qui fait peur et qui fascine que l'on soit celui qui part ou celui qui reste. La mort par suicide provoque toujours des émotions fortes, violentes même dans l'entourage familial, amical et social du suicidé. Les sentiments de culpabilité, de déni, de colère sont souvent cités dans ces moments-là. Chacun réagit en fonction de ce qu'il est, avec ses affects, ses tabous, ses peurs... La France se situe parmi les dix pays les plus concernés du monde par le suicide notamment des adolescents. C'est dire que le sujet est important.

Définition : Le suicide est une autodestruction (*caedere* : se tuer soi-même), l'action de se donner volontairement la mort, d'exposer dangereusement sa vie, par imprudences, inconscience.

Y sont donc associées les conduites suicidaires, les tentatives, les idées suicidaires. Les tentatives de suicide s'inscrivent dans un contexte d'expression du mal-être des individus. Elles ne sont ni un chantage, ni une comédie et leur gravité ne dépend pas du nombre de comprimés avalés. Toute tentative de suicide est à prendre au sérieux. S'ils n'ont pas été entendus (ce qui est le cas de 4/5 des suicidants), près de 50 % d'entre eux récidiveront !

Facteurs de risques :

- **Facteurs sociaux et familiaux :** On observe plus de T.S. parmi les filles ; les personnes d'origine étrangère; les familles dissociées (par divorce ou par décès) recomposées, ayant des antécédents de suicide, de maladie mentale, d'alcoolisme ; les jeunes précocement placés en institution, les personnes au chômage, ayant des pratiques addictives (alcool, tabac, cannabis), ayant subi des violences, des abus sexuels ou des accidents corporels.
- **Facteurs relationnels :** mésestime de soi, mauvaise /non communication, incapacité à faire face à une situation insupportable (rupture sentimentale, chômage, faillite...)
- **Le cumul des facteurs :** Le risque est sept fois plus important parmi ceux qui cumulent plusieurs facteurs.

Le motif évoqué s'avère souvent « futile » au regard des difficultés familiales et sociales. Il apparaît plus comme « la goutte qui fait déborder le vase » que comme la cause véritable.
Madame Marie Desmeuzes.

Les signes d'appel :

Chez les adolescents, le geste suicidaire est annoncé ou précédé de multiples signes avant-coureurs. Les garçons se signalent généralement par des prise de risques et des conduites violentes ; les filles plutôt par des plaintes chroniques et un désinvestissement progressif de tout ce qui les intéressait jusque là.

Messages verbaux directs : *de toute façon je vais me foutre en l'air, je ne vous embêterai plus, je ne m'en sortirai jamais, mieux vaut tout arrêter, je serai bien plus tranquille mort, si ça continue, moi je laisse tomber...*

Messages verbaux indirects : *j'ai fait mon testament, dans quelques jours vous n'aurez plus à vous en faire pour moi, de toute façon je sers à rien je suis nul...*

L'association de plusieurs de ces signes et surtout leur développement augmentent le risque de passage à l'acte : isolement, retrait, chute brutale des résultats scolaires, de l'intérêt pour le travail, abandon soudain d'occupations sportives ou associatives, surinvestissement brutal s'accompagnant de manifestations anxieuses ou obsessionnelles, absentéisme, dons récents d'objets, laisser-aller...

Symptômes : clowneries incessantes ou repli et appauvrissement des relations, fatigue, troubles du sommeil, de l'alimentation, spasmodie, aménorrhée, apathie...

Tous ces signes indiquent à l'entourage familial et social un mal-être profond.

Le suicide est comme le meurtre de soi-même, puis comme tuer l'autre à travers soi. Peut-être s'agit-il même souvent de tuer ses problèmes en soi... Qui envisage le suicide ne pense pas tant à la mort qu'à la vie devenue intolérable.

Xavier POMMEREAU

Comprendre le comportement du suicidaire :

Le processus suicidaire comprend quatre étapes, **l'ambivalence y est toujours présente**: première apparition de l'idée de suicide, idéation ou pensées fréquentes, rumination ou fixation, passage à l'acte.

Ces quatre étapes peuvent être très rapprochées si la personne a atteint un niveau de souffrance intolérable et si elle n'a trouvé aucun interlocuteur en qui elle ait assez confiance pour dire sa détresse.

Comprendre le sens de l'acte chez les adolescents :

- **expression de trois niveaux de souffrance :** la sienne (incapacité à verbaliser le mal-être prédispose à des actes d'autodestruction, ou d'agression contre soi), celle de la famille et du milieu social (scolaire, entreprise,...). L'adolescent peut être inconsciemment le miroir des adultes qui vont mal. Mais si ceux-ci refusent de l'admettre ils vont reporter sur le jeune ou son environnement (amical, scolaire...) les causes de la tentative de suicide afin d'éviter de se remettre en question.
- **recherche d'une identité distincte, de juste distance vis à vis de l'entourage** (conduites de rupture). Il peut éprouver du mal à se définir, à se sentir exister. La fugue, qui précède 30 % des tentatives de suicide est significative de cette recherche.
- **conception de la mort différente** de celle des adultes : elle apparaît peu réelle et si éloignée de leur âge qu'elle leur semble réversible. Certains praticiens insistent d'ailleurs sur la nécessité de ne pas éluder le caractère concret de la mort face aux adolescents ayant fait une tentative de suicide. Cette attitude à l'égard de la mort conduit à penser qu'un certain nombre d'adolescents morts du suicide étaient en fait des jeunes qui n'avaient pas un réel désir de mort mais plutôt le **désir d'éprouver la sensation de vivre** en se plaçant dans une situation limite. En outre, le **concept de mort violente** (dues à des causes extérieures)

visé à regrouper en une même entité accidents, suicides et homicides chacun constituant une facette du même état pathologique : la tendance autodestructrice.

Quand l'acte est réussi...pour les proches c'est

- Un **énorme choc**, une confrontation peut-être à une autopsie, aux questions de la police, aux formalités administratives sans avoir pu se préparer.
- Une **culpabilité** de ne pas avoir su l'aider.
- Une forte **colère** contre celui qui est parti.
- La **douleur du défunt à entendre** même après sa mort : une libération pour eux qui le "rencontrent enfin" et apaisent ainsi leur manque. Et peut être l'est-ce aussi pour celui qui est parti, au moins pour la mémoire qu'il laisse.
- l'occasion manquée de dire adieu à l'être aimé.
- l'amplification de chaque phase du deuil, surtout celles de la colère et de l'incrédulité. Le refus de croire ce qui est arrivé est particulièrement tenace. Parfois des mois après le décès, les proches croient voir ou entendre le défunt.

Le message de la Bible

- **Dieu n'est pas indifférent devant la mort** : « Elle a du prix aux yeux de l'Eternel, la mort de ceux qui l'aiment » (Psaume 116. 15)
- **Dieu demande de choisir la vie** : « Choisis la vie, afin que tu vives » (Deutéronome 30. 29)
- **Dieu ne fait pas de reproche** : « si quelqu'un de vous manque de sagesse, qu'il demande à Dieu qui donne à tous libéralement et qui ne fait pas de reproches, et il lui sera donné » (Jacques 1:5)
- **Dieu donne la capacité de vivre ce qu'Il propose : Il promet** : « Tu me feras connaître le chemin de la vie » (David, Psaume 16:11)

Accompagnement de la personne suicidaire :

- **Personne en crise : reconnaissance de la souffrance** par un interlocuteur qui pourra dire « *je vois que tu ne vas pas bien* », **d'évaluer**, avec l'équipe médicale et sociale, l'urgence de la situation afin de la **protéger** d'elle-même, **d'empêcher que le suicide devienne l'unique solution**.
- **Après une TS** : urgence physique et premiers mots qui assurent d'être compris au moins par un interlocuteur. C'est là une **raison de vivre nouvelle** pour elle.

Accompagnement des proches :

- Aider à gérer le **regret** de ne pas avoir pu tout dire ou tout faire avec la personne décédée. Un moyen efficace de résoudre cette tension consiste à lui écrire une lettre; il est aussi possible d'imaginer que la personne disparue est assise en face et de lui dire ce qu'on a sur le cœur. Ces techniques n'enlèvent pas la douleur mais en identifiant les remords, elles permettent d'ôter la souffrance rajoutée. S'il existe un incident précis pour lequel ils se sentent coupables, rédiger une demande de pardon remise à un conseiller, déposée sur la tombe ou brûlée symbolisera que l'incident est clos. En tant que chrétien nous avons l'assurance qu'en Jésus-Christ nos péchés sont pardonnés. Jésus dit à la femme adultère en Jean 8 : "*Personne ne te condamne et moi non plus.*" Cette déclaration de pardon est libératrice !
- le sentiment de **culpabilité** peut être plus important que dans un autre deuil. L'intention de la personne décédée n'est pas toujours de mourir mais de lancer un cri d'alarme. La culpabilité de la famille, souvent isolée par le tabou et l'incompréhension, est alors écrasante. Il est important pour elle de ne blâmer personne, de ne pas chercher un bouc émissaire, de faire face à certains sentiments contradictoires. Pour l'accompagnant, ne pas juger, ni rejeter les sentiments mais être prêt à écouter inlassablement. Conforter dans l'idée qu'elle a fait ce qu'elle a pu avec ce qu'elle savait.
- Ce deuil spécial est souvent aggravé par le **rejet** social. La mort est un sujet tabou, la mort d'une personne alcoolique, homosexuelle ou suicidaire l'est encore plus. La peur est souvent à l'origine de ces comportements de rejet ou une conception rigide de la morale. Jésus fréquenta des gens considérés comme impurs ou des pécheurs et il alla manger avec eux. Il connaissait la nature des êtres humains, mais il ne les évita pas.
- Pour les chrétiens il est difficile d'accepter le suicide car la **vie est un don de Dieu** et elle s'achève en son temps. C'est sur Dieu que nos regards doivent se porter : son amour est inconditionnel, il connaît et partage notre douleur. Si au plus profond de la dépression ou de l'angoisse, quelqu'un a trouvé impossible de continuer, est-il plus coupable qu'un autre? Non, Dieu dans sa grande miséricorde connaît cela beaucoup mieux que nous. « *veillant de peur que quelqu'un ne manque de la grâce de Dieu* » (Hébreux 12:15)

La tentative de suicide peut être une manière indirecte d'attaquer des personnes significatives, tout en étant dans la toute-puissance :

Une tentative de suicide signe une insupportable souffrance psychique : ces adolescents peuvent être torturés très longtemps par leurs pensées, leurs émotions, leur angoisse mais le geste suicidaire gomme aussitôt cette souffrance. L'agir, le passage à l'acte, la met hors psychisme... La tentative de suicide est une preuve patente de l'effondrement de l'estime de soi, de la « dépression dépassée », mais elle correspond aussi à un effort éperdu pour restaurer cette même estime de soi.

F. Ladame

Personne en crise :

- Reconnaître sa souffrance (ne jamais nier les ressentis)
- Etre avec
- Relever son ambivalence face à la mort
Le suicide n'est pas un choix, on y est conduit quand la douleur dépasse les ressources qui permettent d'y faire face.
- Ne pas la juger
- Donner de l'espoir : elle peut s'en sortir
- Encourager à se donner du recul (24h...)
- Le soulagement à la douleur (qu'elle recherche) est une sensation qu'on ne peut éprouver quand on est mort !*
- Etre un interlocuteur auquel elle pourra parler de ce qui l'a conduit là ; renforcer ce qui la retient de passer à l'acte
- Encourager à prendre soin de soi (les idées suicidaires sont traumatisantes)

On n'est pas responsable de ce que l'on ne sait pas.

Conclusion

Comment prévenir la récurrence ? : porter sur soi un regard nouveau, celui de Dieu ; remettre en question à la lumière de la Bible tout ce que l'on croit sur la vie et la mort, tout ce que l'on pense de soi et du monde, de ce que l'on croit être, de ce que l'on espère. Un accompagnement chaleureux est essentiel.

Dans ce deuil difficile, recevoir l'amour des proches, s'autoriser à exprimer la souffrance de la séparation, à vivre sans culpabilité, accepter que la cicatrisation prenne du temps avec des périodes de haut et de bas, feront que les moments où l'on se sentira bien deviendront plus nombreux. Même si c'est difficile, c'est possible.