

Le suicide en question (s)

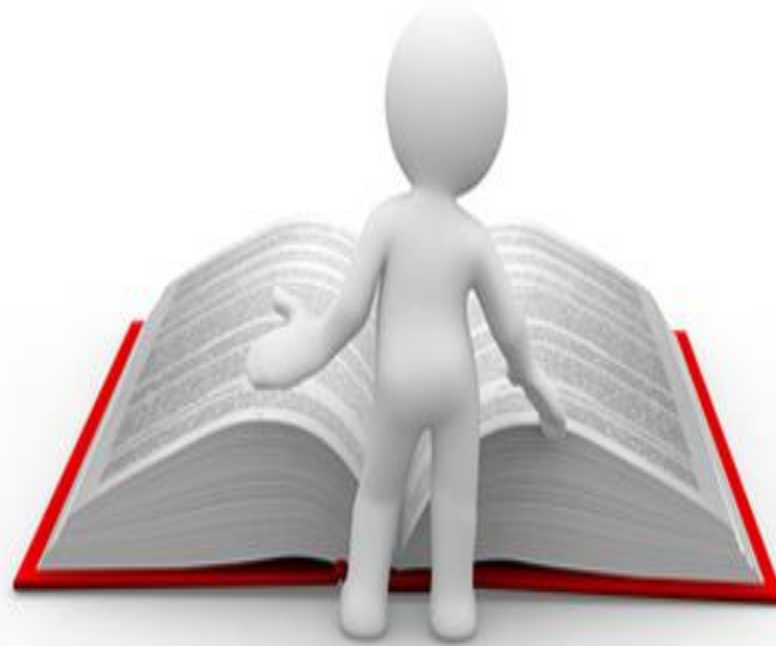
Matthieu Lustman

Médecin généraliste

Sociologue de la santé

Membre de l'UNPS

SAVOIR



COMPRENDRE



VRAI ou FAUX?

- Le suicide, c'est le signe d'une maladie mentale.
- Il faut être courageux/lâche pour se suicider !
- Parler de suicide avec une personne qui va mal encourage le passage à l'acte.
- Ceux qui parlent de se suicider ne le font pas.
- Seules les personnes isolées se suicident.
- Les raisons pour lesquelles certaines personnes veulent se suicider sont parfois ridicules.

VRAI ou FAUX?

- Le suicide fléau des jeunes.
- Le suicide est un chantage pour manipuler l'entourage.
- Il faut toujours hospitaliser les suicidaires.
- On peut toujours empêcher un suicide.
- Pour aider une personne suicidaire, il est indispensable d'être un professionnel de l'aide.
- Il est temps de refaire votre vie, il faut tourner la page.



Le suicide, c'est le signe d'une
maladie mentale

Le suicide, c'est le signe d'une maladie mentale

Question centrale et polémique, elle renvoie à notre besoin de comprendre « rapidement », de mettre dans des cases.

Elle évite de se poser d'autres questions :

- ❖ La question du sens
- ❖ La question de la liberté
- ❖ La question de la rationalité
- ❖ La question de la légitimité
- ❖ La place du société

Le suicide, c'est le signe d'une maladie mentale

Cette question renvoie aux différents modes d'explication possibles du suicide :

- ❖ Modèle psychologique
- ❖ Modèle neurobiologique
- ❖ Modèle sociologique
- ❖ Modèle philosophique
- ❖ Modèle « communicationnel »

Le suicide, c'est le signe d'une maladie mentale

Si l'épidémiologie montre une corrélation entre maladie mentale et suicide, ce lien n'est pas une causalité

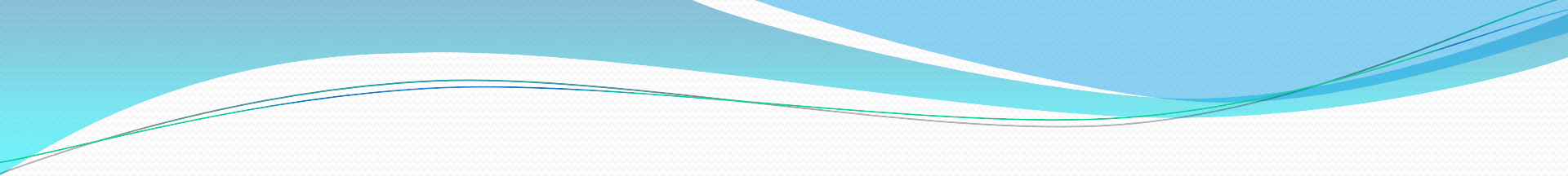
Affiner la réflexion :

- La grande majorité des personnes souffrant de maladie mentale ne se suicide pas
- Est-ce la maladie elle-même qui serait « cause » du suicide ou la souffrance qu'elle implique, l'impossibilité de s'adapter?
- L'exclusion sociale joue-t-elle un rôle dans cette corrélation?
- Prendre en compte les biais méthodologiques possibles

Le suicide, c'est le signe d'une maladie mentale

Voir le suicide uniquement à travers le prisme de la maladie mentale comporte de nombreuses limites :

- Risque de réduction
- Risque de stigmatisation
- Risque de médicalisation
- Risque de sur-protocoolisation
- Risque de déresponsabilisation
- Risque de clivage entre suicide et tentative de suicide



Parler de suicide avec une
personne qui va mal encourage
le passage à l'acte

« Je n'en peux plus, c'est lourd, je n'ai plus la force, je suis épuisé »

Certaines réponses spontanées pourraient être :

« Tu ne peux pas dire ça, pense à tes enfants »

« Ca va passer, c'est un coup de cafard »

« Les vacances arrivent, cela va aller mieux. »

« Tu sais la vie est difficile pour tout le monde, il faut prendre sur soi »

« Mais qu'est ce que j'ai fait pour que tu en arrives là ? »

Parler de suicide avec une personne qui va mal encourage le passage à l'acte

Il existe des multiples peurs :

- Se retrouver responsable de la vie de l' autre
- D'aggraver le mal être
- D'utiliser les mauvais mots
- De ne pas savoir bien faire
- De sa propre impuissance, de ses limites
- De porter le poids de la confiance
- D'avoir le pouvoir de suggérer l'idée de la mort
- De se faire manipuler

Parler de suicide avec une personne qui va mal encourage le passage à l'acte

Au contraire, oser **prononcer** le mot suicide, ne facilite pas le passage à l'acte suicidaire, mais soulage, libère car souvent le désir n'est pas de mourir mais de vivre autrement

Écouter permet à l'autre de sentir entendu, reconnu et l'amène à pouvoir se « dévoiler »

Écouter sans vouloir apporter la solution et sans prendre tout le poids sur ses épaules



Ceux qui parlent de se suicider ne
le font pas

Ceux qui parlent de se suicider ne le font pas

Le suicide est un **processus** complexe, un lent cheminement dont le passage à l'acte n'est que la partie émergée de l'iceberg

De fait :

- ❖ Le facteur prédictif le plus pertinent d'un risque suicidaire, est un antécédent de tentative de suicide
- ❖ 80 % des personnes ont consulté un médecin dans le mois qui précède le passage à l'acte
- ❖ 80% des personnes suicidaires se sont confiées à un proche sur leurs intentions suicidaires dans les jours qui précèdent le passage à l'acte

Ceux qui parlent de se suicider ne le font pas

Parler de mourir constitue toujours un signal d'alarme

La difficulté est de savoir prendre au sérieux sans dramatiser, ni banaliser, de ne pas se mettre à la place de l'autre, d'apprendre à écouter sans jugement et sans a priori et de prendre du recul, tout en tenant compte des ses propres émotions

La difficulté est de savoir gérer une « logique en tension »



Seules les personnes isolées se
suicident

Seules les personnes isolées se suicident

Si l'isolement est un facteur de risque du suicide, nous avons tendance à mythifier le concept de « lien social » qui serait la réponse à tous les problèmes

Il s'agit de se méfier des jugements rapides, il est possible d'être seul dans la foule : ce qui compte n'est pas la « quantité de liens » mais leur « qualité »

Une personne entourée n'est pas à l'abri du suicide, l'entourage peut être nocif



On peut toujours empêcher un
suicide



On peut toujours empêcher un suicide.

Cette conception est illusoire, réductrice et potentiellement culpabilisante

Affirmer qu'il est toujours possible d'empêcher un suicide trahit notre désarroi face à une situation qui nous remet profondément en cause, qui nous échappe et qui véhicule l'idée qu'à tout problème il existe une solution

Faire de la prévention du suicide, c'est avant tout faire le deuil de sa toute-puissance



Pour aider une personne
suicidaire, il est indispensable
d'être un professionnel de l'aide

Pour aider une personne suicidaire, il est indispensable d'être un professionnel de l'aide

On a toujours peur de ses propres limites, de commettre des erreurs, de se sentir responsable, il est beaucoup plus simple de passer la main aux professionnels, qui seraient les spécialistes du suicide.

Or les « spécialistes » ne sont pas au contact direct des personnes en souffrance, il ne peut s'agir que d'un travail d'équipe, chacun peut, à **son niveau**, participer à la prévention du suicide.

Pour aider une personne suicidaire, il est indispensable d'être un professionnel de l'aide

Cependant participer à la prévention du suicide oblige à :

- ❖ S'interroger sur ce que représente « pour soi » le suicide
- ❖ Réfléchir aux mots qu'on utilise
- ❖ Ne pas se focaliser sur l'événement déclenchant, mais sur la personne
- ❖ Apprendre à écouter sans vouloir trouver **la** solution
- ❖ Connaitre ses capacités : « jusqu'où suis-je capable d'aider » ?
- ❖ Savoir passer le relais et à qui ?
- ❖ Savoir solliciter de l'aide pour soi : « qui pourrait m'aider moi si c'est nécessaire ? »

Conclusion

Le suicide est un phénomène complexe, aux multiples dimensions (psychologique, culturel, social, biologique, familial, professionnel....) et qui oblige toute personne qui veut participer à sa prévention à avoir une démarche réflexive c'est-à-dire à s'interroger sur ce qu'elle pense, pourquoi elle le pense, comment elle agit et pourquoi elle agit de cette manière là.

