

«Les clés de la prévention du suicide»



Que cherchent ceux qui ont envie de se suicider ?

- ☺ Quelqu'un a qui parler
- ☺ Quelqu'un qui prendra le temps d'être réellement à leur écoute
- ☺ Quelqu'un qui ne les jugera pas
- ☺ Quelqu'un qui ne cherchera pas à leur donner un avis ou un conseil
- ☺ Quelqu'un qui sera prêt à leur consacrer toute son attention
- ☺ Quelqu'un en qui avoir confiance
- ☺ Quelqu'un qui les respectera
- ☺ Quelqu'un qui n'essayera pas de prendre les choses en main
- ☺ Quelqu'un qui saura garder leur secret
- ☺ Quelqu'un qui se sentira concerné
- ☺ Quelqu'un qui sera disponible
- ☺ Quelqu'un qui les mettra en confiance
- ☺ Quelqu'un qui parlera calmement
- ☺ Quelqu'un qui saura les rassurer
- ☺ Quelqu'un qui croira en leur histoire
- ☺ Quelqu'un qui acceptera leur point de vue

Avoir quelqu'un vers qui se tourner fait toute la différence !



Que ne veulent pas ceux qui ont envie de se suicider ?

- ☹ Etre seuls
- ☹ Se sentir rejetés
- ☹ Etre conseillés (*Asséner des sermons, suggérer de «garder le moral» ou assurer avec désinvolture que «tout ira bien» ne sont pas des attitudes qui aident le suicidaire. Il en est de même si vous tenter de les analyser, de les comparer ou de les critiquer*)
- ☹ Etre questionnés. (*Ne changez pas de sujet, ne vous apitoyez pas et ne traiter pas la personne avec condescendance. Il est difficile d'exprimer ses sentiments. Les personnes qui ont envie de se suicider ne veulent pas être bousculés ni se sentir sur la défensive*)



En tant qu'intervenant, que devez-vous faire ?

- Aborder directement le sujet (*il n'y a pas de meilleur moyen d'établir un bon contact avec une personne suicidaire que l'abord direct du sujet; d'ailleurs l'effet obtenu est souvent du soulagement*)
- En parler (*il est important de parler de façon détaillée, en profondeur, des idéations suicidaires de la personne, de sa planification, de ses tentatives antérieures. Parler du suicide avec un suicidaire, c'est l'accepter comme il est. Cela vous permettra de comprendre, d'évaluer et de signifier à la personne suicidaire votre compréhension de ce qu'elle vit et de son comportement*)
- Mettre l'accent sur le motif de la crise (*il est primordial de mettre l'accent sur ce qui a déclenché ou provoqué la crise actuelle*)
- La disponibilité (*être disponible est un principe important en intervention de crise, au début de la relation et selon les besoins de la personne; puis les contacts s'espaceront à mesure que la crise se résorbe*)
- Importance de l'environnement (*une intervention de crise doit être communautaire avec plusieurs ressources et intervenants qui seront impliqués, et en point central, en référent, l'intervenant de crise. Il existe le réseau officiel des hôpitaux, CMP... Il est parfois nécessaire d'utiliser les ressources personnelles de l'individu; les proches, parents et amis... L'évaluation et l'utilisation des ressources, personnelles et communautaires, font partie intégrante de l'intervention de crise*)
- Briser l'isolement social (*il faut par tous les moyens possibles briser cet isolement social et permettre à l'individu de renouer des contacts avec les autres*)
- Offrir des alternatives (*le but de l'intervention de crise est de donner d'autres alternatives que la mort à l'individu suicidaire. Définir des alternatives appropriées à une situation particulière est un exercice difficile. Il faut partir des besoins de l'individu et fixer un objectif précis vers lequel doit tendre l'action. Pour être efficace une intervention de crise doit déboucher sur une action. Il est fréquent que le suicidaire reporte sur les autres, sur l'environnement, la responsabilité de ce qui lui arrive. Il est primordial qu'il se réapproprie cette responsabilité, qu'il agisse sur des choses dont il a le contrôle, en particulier lui-même, pour qu'un changement survienne. Il doit comprendre qu'il n'est pas tant la victime des circonstances, des événements, et de l'environnement que de lui-même, de ses perceptions et de ses croyances.- Il ne s'agit pas ici de culpabiliser la personne en lui répétant qu'elle est la seule responsable de ce qui lui arrive, ceci est totalement inefficace. Il s'agit plutôt de lui redonner le contrôle de ce qui lui arrive en la mettant en charge de démarches concrètes devant amener un changement. Il est clair qu'elle a le soutien d'un intervenant et des ressources, mais elle doit bouger selon des objectifs qu'elle aura elle-même établis avec l'intervenant. Sinon le processus suicidaire risque de suivre son cours.- Il y a souvent un élément déclencheur assez récent qui a fait déborder le vase ou provoqué la crise, et souvent, il s'agit d'une perte. La personne est en crise parce qu'elle ne sait plus faire face au stress et au vide laissé par la perte. Il est important de déterminer ce qu'elle veut et ce dont elle a présentement besoin*)
- Calmer (*Calmer par un ton de voix rassurant, par la proximité physique, par le calme de l'intervenant, par le respect de ce que vit la personne*)

- *Évaluer (bien évaluer le potentiel suicidaire en allant chercher les renseignements voulus amène souvent la personne à se calmer. L'évaluation de l'urgence suicidaire de même que l'état actuel de la personne en disent long sur l'intervention qui doit être faite par la suite. En général, on considère qu'une intervention de plus d'une heure qui n'aboutit pas à une baisse de tension est une indication qu'une ressource supplémentaire doit être apportée, un autre intervenant par exemple)*
- *Respect et directivité (Le respect signifie qu'on ne juge pas la personne suicidaire dans ce qu'elle vit, qu'on soit d'accord ou non. Le respect n'exclut pas la directivité dans le cas où la personne est en crise et ne sait plus quoi faire, où aller, par quoi commencer... Il est important alors pour l'intervenant de déterminer les priorités d'intervention et de les actualiser)*
- *Expression des émotions (en intervention avec une personne suicidaire, il est important de favoriser et d'accepter l'expression des émotions. L'acceptation des émotions de rage, de tristesse, de désespoir, et parfois d'euphorie est essentielle à une bonne intervention parce que, souvent, la personne ne se considère pas adéquate vis-à-vis de ces émotions)*
- *Transmettre l'espoir (un suicidaire est souvent une personne désespérée qui ne croit plus qu'un changement soit possible. Elle est convaincue que la situation est sans issue et que rien ne pourra lui permettre de retrouver un état d'équilibre. L'intervenant doit être en mesure de modifier ces croyances et ces perceptions en transmettant réellement et sincèrement que le changement est possible. Pour transmettre de l'espoir, il faut qu'il y ait une issue possible et positive à chaque situation. Il faut croire que la personne qui est là, malgré son désespoir, a les ressources intérieures et extérieures pour s'en sortir)*
- *Donner de l'information (une autre qualité d'un bon intervenant tient à sa capacité de recadrer positivement toute situation. Recadrer signifie élargir la signification de ce qui se passe, transposer la situation dans un autre contexte où elle serait positive et adéquate, et donner un nouveau sens à un événement perçu négativement)*