



LE SUICIDE, UNE RÉALITÉ BOULEVERSANTE

Partout dans le monde, c'est environ 800 000 personnes qui mettent fin à leur vie quotidiennement¹. En réalité, les décès par suicide représentent plus que les personnes qui perdent la vie dans les conflits armés et les catastrophes naturelles². Au Québec, plus spécifiquement, trois personnes s'enlèvent la vie chaque jour. Ces tristes statistiques démontrent l'importance du soutien, du développement des ressources et d'une mobilisation pour sensibiliser la population. Du 1^{er} au 7 février 2015, c'est la semaine nationale de prévention du suicide. Cette courte lecture vous permettra de comprendre cette réalité qui touche beaucoup trop de personnes.

Saviez-vous que le suicide est...

- 4 fois plus élevé chez les hommes que les femmes (Québec).
- La 1^{re} cause de décès chez les hommes de 20-39 ans (selon l'Institut de la statistique du Québec).
- Plus propice chez les personnes atteintes d'un trouble mental³.

Comprendre

Pour les personnes attristées par la perte d'un proche s'étant suicidé, il est difficile de bien saisir ce qui a poussé la personne à commettre un tel geste. Celui-ci se définit dans un contexte plus vaste; la société, la qualité de vie, le réseau social de la personne, etc. Ces différents aspects ont une influence sur la situation de crise. La détresse que vit une personne susceptible de poser un acte suicidaire provient souvent de la perception qu'elle a de son problème puisqu'elle n'arrive plus à en trouver les solutions⁴.

Les idées suicidaires et les tentatives de suicide sont plus fréquentes que les suicides complétés. Sur 100 tentatives de suicide, une seule se terminera en décès. Le suicide a un fort impact sur l'entourage de la personne décédée. Selon le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie de l'UQAM, il est impossible d'évaluer avec exactitude la souffrance et les coûts entraînés par la perte de vie qui résulte du suicide⁵.

Les mythes⁶

Plusieurs idées préconçues existent entourant le suicide. Afin de démystifier la situation et mieux intervenir, en voici quelques-unes :

Les personnes suicidaires sont décidées à mourir

Ce n'est pas tout à fait vrai. Les personnes suicidaires désirent d'abord mettre fin à leurs souffrances. Ainsi, le fait de s'enlever la vie devient une solution pour arrêter de souffrir.

Parler du suicide encourage la personne à passer à l'acte

Dans notre société, le suicide est un sujet tabou et l'on en parle difficilement. Il existe pourtant différentes façons d'aborder le sujet. Une bonne façon de le faire est de demander directement à la personne si elle pense au suicide, en prenant soin de ne pas avoir l'air de suggérer l'idée et sans banaliser le sujet. Il faut plutôt ouvrir la porte au dialogue et permettre à l'autre de parler de ses souffrances.

Sources

- 1 http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/fr/, publication : Prévention du suicide : l'état d'urgence.
- 2 <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2014/09/04/006-oms-suicide-etude-rapport-stats-mondiales.shtml>
- 3 http://www.crise.ca/fr/cr_problematique.asp?section=crise& sujet=problematique
- 4 <http://www.aqps.info/>
- 5 http://www.crise.ca/fr/cr_problematique.asp?section=crise& sujet=problematique
- 6 formation *Agir en sentinelle* pour la prévention du suicide. Association québécoise de prévention du suicide, 2008.
- 7 Document de référence | La prévention du suicide, 2013 Optima Santé Global, p.2

Le suicide se produit sans avertissements

Le geste suicidaire s'étale généralement sur plusieurs étapes : le développement des idées suicidaires, la fixation sur ces idées ainsi que l'élaboration d'un plan qui permettra finalement de passer à l'acte. Ce qui est généralement difficile pour l'entourage de cette personne, c'est d'en voir et d'en comprendre les signes avant-coureurs. Toutefois, le tempérament de la personne suicidaire entre également en compte dans l'équation : si, par exemple, la personne est de nature expéditive et impatiente, le processus peut s'accourcir. On note cette même spontanéité chez les adolescents suicidaires.

Comment reconnaître une personne suicidaire⁷

- **Signes directs /indirects** (la personne suicidaire tient des propos comme « je veux mourir » ou « j'ai fait mon testament »...)
- **Indices comportementaux** (changement sur le plan des habitudes et comportements; don d'objets significatifs, retrait, isolement, changement dans les habitudes alimentaires et de sommeil)
- **Indices émotionnels** (pleurs, découragement, agressivité, changement brusque d'humeur, anxiété, etc.)

On ne peut pas aider une personne suicidaire sans être un professionnel dans le domaine

C'est tout à fait faux. Chacun de nous détient les compétences pour tenir un dialogue et être à l'écoute des autres. Rester alerte aux signes avant-coureurs et faire preuve de soutien et d'empathie envers les autres sont de bons outils pour empêcher un geste qui peut sembler inévitable. Au besoin, faciliter le contact entre la personne et un organisme local en prévention du suicide peut également être une bonne option.

Tout le monde peut avoir un jour ou l'autre des idées suicidaires. Cependant, cette situation peut être réversible. Permettre à ces personnes de s'ouvrir aux autres et d'en parler est un moyen efficace. N'hésitez pas à intervenir auprès d'une personne de votre entourage pour laquelle vous avez un doute, vous serez peut-être la personne qui fera une différence.