

IDEES FAUSSES RECUES SUR LE SUICIDE

(tirés du guide répertoire sur la prévention et la prise en charge de la crise suicidaire en PACA et groupes de travail sur la prévention du suicide dans l'Enseignement Catholique du Var)

« Ceux qui en parlent ne le font pas » / « ceux qui veulent se suicider ne le disent jamais » / « les personnes qui veulent se suicider ne demandent jamais d'aide » / « ça prévient pas »

80% des sujets qui font une tentative de suicide ou se suicident expriment de telles idées dans les mois qui précèdent le passage à l'acte.

Il faut pendre très au sérieux toute allusion au suicide ou à la mort. Le suicide est l'aboutissement d'un processus au cours duquel la personne donne des signes de sa détresse et de son intention suicidaire.

« Le geste suicidaire résulte d'un choix »

Par le biais du suicide, l'individu ne cherche pas nécessairement la mort mais une manière de mettre fin à une souffrance qui a atteint un niveau insupportable.

Le suicide apparaît souvent comme le seul recours qui demeure, la seule possibilité que l'individu en souffrance perçoit et à laquelle il porte de plus en plus attention : le suicide ne résulte pas d'un choix mais au contraire d'un manque de choix.

« Le geste suicidaire, signe de la lâcheté ou de courage »

La plupart des personnes suicidaires ne justifie pas le suicide comme un geste de lâcheté ou de courage.

Le suicide est une manière de mettre fin à la souffrance : il n'y a pas d'autre choix possible.

« Suicidaire un jour, suicidaire toujours »

Des tentatives de suicide et des idéations suicidaires peuvent se produire lors d'une période de crise.

Lorsque cette crise est passée, il se peut que la personne ait acquis de nouvelles compétences pour résoudre ses problèmes et qu'elle ne revive plus de crise suicidaire.

« L'amélioration qui suit une crise suicidaire signifie que le risque est passé »

La personne suicidaire peut choisir de rassurer son entourage en laissant croire qu'elle va mieux. Le risque est que celui-ci devienne moins vigilant et que la personne suicidaire choisisse ce moment pour préparer son scénario de passage à l'acte en toute tranquillité.

« Le suicide est héréditaire ou se retrouve dans les mêmes familles »

Le suicide n'est ni héréditaire, ni transmis génétiquement même si les dimensions familiales peuvent avoir un effet déterminant sur la trajectoire de vie d'un individu. Le comportement suicidaire résulte de l'interaction complexe de facteurs bio-psycho-sociaux et culturels, qui, pris isolément, ne peuvent expliquer à eux seuls le recours au suicide.

« Parler du suicide à une personne perturbée lui donnera l'idée de passer à l'acte »

Parler du suicide, c'est avant tout ouvrir la porte à un dialogue, permettre l'expression de la souffrance de l'autre et en accepter l'existence. Il faut en parler mais pas de n'importe quelle manière et pas dans n'importe quelles conditions.

Le rejet, le sentiment de ne pas être entendu et le fait de ne pas en parler peuvent pousser la personne suicidaire à agir plus vite.

« Est-ce que parler du suicide peut inciter les gens à se suicider ? »

En parler, au contraire, permet de diminuer les crises et de proposer des solutions. Les pays qui ont fait des campagnes d'information ont vu leur taux de suicides diminué.

Parler de la mort ne tue pas !

« Les personnes qui menacent de se suicider ne le font que pour attirer l'attention »

Si une personne tente de manipuler une autre personne en menaçant de se suicider, il faut être conscient que cette attitude révèle un trouble sévère et qu'il est important de vérifier sa nature.

« Les personnes qui pensent au suicide souffrent souvent d'une maladie mentale » / « il n'y a que les fous qui se suicident » / « les gens qui se suicident sont toujours dépressifs »

Une crise suicidaire n'indique pas nécessairement que la personne a une maladie mentale et toutes les personnes qui se suicident n'ont pas nécessairement une maladie mentale, même si celle-ci constitue un facteur de risque indéniable du suicide.

« Il n'y a rien à faire après l'acte (raté ou réussi) »

« Qui est la victime ? le suicide, c'est pour punir les autres » / « il y a toujours un responsable »

« Tout le monde pense à un moment au suicide »

« S'il avait vraiment voulu se suicider, il ne se serait pas raté ».

« Les filles se suicident plus que les garçons » / « le suicide est plus violent chez les garçons que chez les filles » / « on se suicide plus à l'adolescence » / « on se suicide plus à l'automne »