

IDÉES SUICIDAIRES : COMMENT RÉAGIR ?

Auteurs : Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Date : 22/08/2022



Sous forme de billet d'expert, ce contenu revient sur la souffrance psychique et les idées suicidaires. Comment demander de l'aide ? Quels sont les signes avant-coureurs ?

Chaque année, en France, 130 000 personnes tentent de se suicider et environ 10 000 personnes en décèdent, ce qui représente presque trois fois plus de morts que les accidents de la route.

Si une personne a des idées suicidaires, cela ne signifie pas qu'elle va tenter de mettre fin à ses jours. Mais **ces pensées sont un signal d'alerte devant lequel il est essentiel de réagir**, que l'on soit un proche ou la personne concernée.

La souffrance psychique a des causes multiples

Lorsque la souffrance psychique prend une place centrale, elle peut conduire à l'idée que la mort apporterait un soulagement. Plus que mourir, c'est mettre un terme à cette douleur lancinante qui est perçue comme une solution. Une personne peut donc vouloir mettre fin à cette détresse sans réellement vouloir la mort.

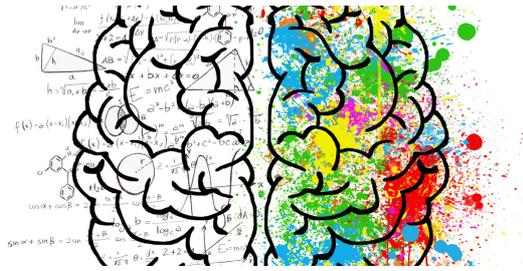
Tout comme le suicide a le plus souvent une pluralité de causes, les pensées suicidaires naissent de plusieurs facteurs, même si dans les deux cas il existe en général un événement déclencheur. Certaines pathologies exposent plus à ces idées, comme la dépression, les troubles anxieux, le syndrome de la fatigue chronique, la souffrance physique chronique et les maladies incurables. Les contextes qui les font naître peuvent être les deuils, les ruptures amoureuses, le chômage, les dépendances à l'alcool, la drogue ou les jeux.

Lutter contre ses pensées suicidaires

Lorsqu'on se sent désespéré et que la souffrance occupe toute la place, la seule façon d'y échapper semble parfois le suicide. Or, il ne règle aucun problème et déclenche des souffrances potentiellement aussi grandes dans l'entourage.

Si ces pensées suicidaires prennent trop de place, il faut savoir demander de l'aide. Reconnaître qu'on va mal n'est pas un signe de faiblesse, mais au contraire de force. De nombreuses personnes sont passées par une crise identique et ont retrouvé goût à la vie. Si envahissantes et insupportables soient-elles, ces pensées sont provisoires.

Mais elles doivent être prises au sérieux et conduire rapidement à consulter un médecin. Il est essentiel d'éviter de rester seul et d'arrêter toute consommation d'alcool et de drogues. Outre la consultation d'un professionnel, pratiquer une activité sportive, apprendre la méditation en pleine conscience qui aide à accepter le moment présent, mener une vie régulière, rechercher les situations agréables et faire des projets permettent de sortir de cette période très difficile.



Les signes qui doivent faire réagir l'entourage

Les signes qui doivent faire réagir l'entourage
Des phrases telles que « Je ne sers à rien » ou « Vous seriez mieux sans moi » peuvent exprimer un profond désespoir. La crise suicidaire s'accompagne souvent d'un repli sur soi, d'un retrait par rapport aux proches qui manifestent leur affection, de la perte du sens des valeurs, d'un certain cynisme, de troubles de l'appétit, du sommeil et de la mémoire

Malgré l'isolement recherché par la personne, il est important d'établir ou de maintenir une relation bienveillante et de se montrer à l'écoute. Si possible, il faut faire parler la personne de ses pensées suicidaires. Plus les conditions sont précises (mode opératoire, lieu, etc.), plus il devient impératif de la convaincre de consulter un médecin ou un psychiatre.

Les proches qui ont souvent besoin d'aide dans une telle situation peuvent contacter les numéros d'assistance afin de trouver un professionnel qui pourra les conseiller. En cas d'urgence, il ne faut pas hésiter à appeler le 15 ou le 112.

Des numéros joignables 24h/24 :

- Numéro national de prévention du suicide : 3114
- Suicide écoute : 01 45 39 40 00
- En cas d'urgence : 15 et 112