

Suicide des jeunes dans la société - 1/5

Le suicide des jeunes est un sujet encore tabou. Cet article peut nous informer sur le suicide des jeunes...

Comment savoir si une personne souffre ?

Les personnes qui souffrent nous lancent des messages directs et indirects, comme des signes de détresse pour qu'on leur vienne en aide. Parce que, souvent, ils ne trouvent pas de solution pour vaincre cette souffrance, ce qui les pousserait à faire un geste irréparable. Il est donc très important d'être capable de reconnaître ces signes, ces comportements, ces messages verbaux directs (clairs) et indirects (subtils).

Messages verbaux directs :

- Je vais me tuer...
- Je veux mourir...
- Je n'ai plus le goût de vivre...
- J'ai tout ce qu'il faut pour le faire...
- Etc.

Messages verbaux indirects :

- Bientôt, vous allez avoir la paix...
- Des fois, j'aimerais mieux être mort...
- Ne vous inquiétez pas, je vais débarrasser le plancher...
- Etc.

Les indices comportementaux :

- Changement d'attitudes, de comportements
- Dons d'objets significatifs
- Diminution des performances scolaires
- Retrait, isolement
- Écrire à des amis pour régler des chicanes
- Changements des habitudes alimentaires
- Acquisition de moyens (arme à feu, corde, médicaments)
- Consommations inhabituelles de drogues, d'alcool et de médicaments, etc.
- Changements de tenue vestimentaires, d'habitudes d'hygiène personnelle...

Les indices émotifs :

- Désintérêt, perte de plaisir, de désirs
- Pleurs, tristesse, découragement
- Incohérence, confusion dans le langage
- Brusques changements d'humeur, agressivité
- Émotions contradictoires et changeantes : rires suivis de pleurs, colère, etc...

Que faire quand on perçoit qu'une personne souffre, qui est en détresse ?

Lorsqu'on croit qu'une personne souffre, que l'on remarque plusieurs signes, qu'elle nous lance des messages de détresse; le plus important est d'agir. Toutefois, on ne doit pas dépasser ses propres limites, ne pas rester

Suicide des jeunes dans la société - 2/5

seul. Si l'on se sent impuissant, on se doit de les référer à un service d'aide (Centre de Prévention du Suicide (CRIS), CLSC, etc.), sinon, tout en respectant ses limites, on peut :

- Établir un climat de confiance avec la personne, lui offrir de la chaleur humaine
- Ne jamais la juger
- Essayer de comprendre la personne
- Lui faire dire ce qui lui fait mal au point de l'empêcher de vivre
- Parler avec elle de sa souffrance
- L'encourager à faire des activités qu'elle aime, à rencontrer des gens
- Ne pas la laisser s'isoler
- Lui expliquer que vous voulez l'aider
- Lui aider à trouver des solutions
- S'assurer qu'elle ait en sa possession les coordonnées d'un centre de prévention
- Même si son état a l'air à l'air moins critique, passer du temps avec elle, être présent et attentif

Que faut-il éviter lorsqu'on veut aider une personne en détresse ?

- Ne pas la moraliser
- Ne pas faire tout à sa place
- Ne pas lui faire de promesses que vous ne pourrez pas tenir
- Ne pas oublier de la respecter
- Ne pas prendre la responsabilité de ses actes
- Ne pas minimiser la gravité de ses problèmes
- Ne pas rester seul dans vos interventions

Description du suicide et ses symptômes :

"La souffrance est la seule et unique déterminante du profil des personnes suicidaires. La souffrance aiguë, insupportable, inlassable, l'impression que ce mal ne s'arrêtera jamais. Cela entraîne l'épuisement physique et moral que cette sensation provoque. Le tout mène à la fraction de seconde déterminante. L'ultime décision : poseront-ils ou pas le geste fatal et irréversible ?

Le suicide est une décision d'impulsion déclenchée par plusieurs facteurs différents pour chacune des personnes qui ont songé, tenté ou réussi un suicide. Ces facteurs qui les dirigent ont tous la même et unique cause : la souffrance. Elle les mène à vouloir que tout finisse à tout prix, rien d'autre n'a d'importance, jusqu'à ce que la souffrance s'arrête.

Voici les facteurs, qui un à la fois semble ne pas porter à conséquences, mais qui, une fois accumulés, poussent les personnes au bord du gouffre. Certains s'y engouffrent et ce sera la mort, d'autres avec de l'aide, des solutions à leurs problèmes et un soutien, pourront passer au travers de la crise. Voyons quels sont ces nombreux facteurs :

- Le sentiment de ne pas être aimé
- La peur de décevoir
- Divorce, séparation
- Déménagement

Suicide des jeunes dans la société - 3/5

- Violence
- Abus sexuel, viol
- Difficultés à l'école, au travail
- Sentiment de rejet (pas d'amis)
- Ne pas aimer son corps
- La maladie
- Un handicap
- L'incapacité de s'exprimer
- Le sentiment d'être constamment jugé
- Être incompris
- Se sentir déprécié
- L'alcool, la drogue
- Perte d'emploi
- Grossesse non-désirée
- Échec financier ou en affaire
- Aller au-delà de ses capacités
- Toujours être disponible pour les autres (ne pas savoir dire non)
- Vivre à 100 miles à l'heure
- Accumuler les frustrations
- Solitude
- Peine d'amour

Tous ces facteurs ajoutés un sur l'autre, au cours d'une vie courte ou longue, selon le niveau d'endurance des individus jeunes ou vieux, finissent par créer cette souffrance permanente. À force d'avancer sans trouver de solutions possibles, la détresse et la souffrance accroissent et c'est souvent là que germe l'idée du suicide qui apparaît souvent aux gens dans cette situation comme le seul moyen de mettre fin à cette souffrance."

La prévention :

- Parler du problème
- Essayer de comprendre
- Ne pas s'isoler
- Trouver des solutions avant que le problème ne s'aggrave
- Être à l'écoute des autres
- Prendre les autres au sérieux quand il s'agit de leur souffrance

Que faire à la suite d'un suicide ?

Pour passer à travers un deuil, on doit passer par trois étapes :

- La protestation
- La désorganisation
- La réorganisation

Personne n'est pareil, donc chacun passera à travers ces étapes à sa façon, en tenant compte de ses forces et de ses faiblesses, mais en allant chercher de l'aide.

Suicide des jeunes dans la société - 4/5

La protestation

C'est l'état de choc suite à la perte d'un être cher. Habituellement, les gens ne l'acceptent pas, ne veulent pas y croire.

La désorganisation

La personne en deuil prend tranquillement conscience de ce qui arrive, mais avec colère, rage, anxiété, douleur et désespoir. Elle devient vulnérable en quelque sorte. Le "pourquoi" revient souvent mais reste sans réponse.

La colère

C'est un sentiment difficile à extérioriser puisqu'il est contre une personne que l'on aime. Il survient à cause du sentiment d'abandon, de rejet.

La honte

On ne veut pas en parler, on a peur d'être jugé par les autres, on garde tout en dedans. Elle rend la guérison de la blessure beaucoup plus difficile.

Le rejet

La société juge trop souvent les proches de la personne qui est décédée du suicide. On les accuse, on les blâme. On isole les gens, ce qui les rend encore plus seuls, plus démunis face à l'immense perte qu'ils viennent de vivre.

Les besoins de la personne en deuil d'un suicide:

- Parler de sa peine
- Raconter le suicide en détails, exprimer sa réaction
- Partager leur peur, leurs doutes
- Être écoutée
- Être rassurée
- Lui expliquer que la douleur de sa peine diminuera tranquillement avec le temps

Le soutien

Quand on veut aider une personne en deuil, il faut lui faire exprimer ses émotions, ses sentiments d'isolement, de peur, ses craintes. Il existe plusieurs centres de prévention du suicide qui offrent de l'aide aux endeuillés. Ces intervenants sont là pour elle, surtout puisqu'il arrive souvent que la personne veuille retrouver l'être qu'elle a perdu, qu'elle finit, elle aussi à penser au suicide. Il lui faut donc beaucoup de soutien professionnels et de ses proches.

Les ressources :

Suicide des jeunes dans la société - 5/5

Ligne 24h/24h, pour la région du Bas ST-Laurent : 1-800-463-0009

Centre ressource d'intervention du suicide du KRTB (CRIS), Riviere-du-Loup (9h a 12h - 13h a 17h) : (418) 862-9658

Jeunesse, j'écoute (24h/24h) : 1-800-668-6868