

Ecouter la souffrance et les idées suicidaires, témoignages d'une ligne d'écoute

Pascale Dupas, Présidente de l'association Suicide-Ecoute

Dr Marc Fillâtre, Psychiatre, responsable de l'unité d'adolescents du CHU de Tours, Président de l'UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide).

Clés de lecture

Le suicide n'est pas la résultante d'une cause unique mais l'aboutissement d'un processus complexe (multifactoriel), il est une ultime tentative pour s'extraire d'une souffrance devenue insupportable, il est un désir de **mettre fin à la souffrance plutôt qu'à la vie**.

Pascale Dupas et le docteur Marc Fillâtre nous précisent quelques clés de lecture à partir de leur expérience. Tout d'abord il ne faut pas avoir peur d'employer des mots qui disent les choses telles qu'elles sont (idée de mourir, idées suicidaires) ; deux émotions, lorsqu'elles coexistent, constituent un facteur à risque très important de passage à l'acte :

1. **Le sentiment de désespoir** : le suicidant vit une situation difficile et progressivement toutes les réponses qu'il y apporte se trouvent invalidées.
2. **Le sentiment de désappartenance** : le suicidant se sent en décalage par rapport aux autres, ne se sent plus intégré, il ne se sent plus aucune légitimité d'exister. (particulièrement vrai pour ceux qui ont un problème d'identité de genre ou d'orientation sexuelle).

Quelques chiffres

8885 décès par suicide par an soit 24 décès par jour, 1 par heure, soit 3 fois plus de décès par suicide que par accident de la route avec une sous-estimation probable de 10%.

Le suicide est la première cause de mortalité entre 25 et 34 ans, la 2^{ème} après les accidents chez les jeunes entre 15 et 24 ans.

En Europe, la France est l'un des pays où le taux de suicide est le plus élevé.

Comment agir

- Montrer au suicidant qu'il appartient à un groupe
- Ne pas faire semblant de ne pas voir la souffrance
- Ne pas se sentir intrusif, mieux vaut se tromper, les personnes en grande souffrance attendent qu'on leur demande si elles vont bien alors que dans notre culture, on a l'impression de se mêler de ce qui ne nous regarde pas.

La prévention est possible. En France, nous avons réduit de 50% le nombre de suicides d'adolescents (près de 1000 il y a 20 ans, 500 aujourd'hui). Sachant qu'il y a un risque majeur de répétition du geste après une première tentative (45 à 50%), à l'Hôpital Universitaire de Tours, on impose depuis les années 90 l'hospitalisation, sauf refus des parents ou des jeunes. Les plus favorables à cette hospitalisation sont les jeunes eux-mêmes (au début de cette expérience, les moins favorables étaient les professionnels « vous allez pathologiser des conduites d'essai...il faut qu'ils fassent une demande »). En étant au plus près des personnes suicidaires, l'équipe du Dr Fillâtre sait qu'elles ne sont souvent, du fait de la crise qu'elles

traversent, dans l'incapacité de faire une demande et qu'elles attendent qu'on prenne des décisions adaptées pour elles.

Prévenir le suicide, un enjeu majeur de société

Le suicide n'est pas une fatalité et la prévention du suicide n'est pas l'apanage des seuls professionnels mais aussi de l'entourage qui est un filet de protection et a légitimité pour agir.

On ne peut jamais dire qu'une personne est responsable du passage à l'acte, chacun aura essayé de faire au mieux.

Attention, si quelqu'un parle de se suicider, cela ne veut pas dire qu'il ne se suicidera pas, il appelle à l'intervention son entourage.

Suicide–Ecoute

Suicide–Ecoute est une association qui est à l'écoute 24h/24, 7j/7 au **01 45 39 40 00** (numéro non surtaxé) dans l'anonymat total. L'écoute est aconfessionnelle, apolitique, sans jugement sur l'appelant, sans jugement sur le suicide, elle est écoute de la parole telle qu'elle se donne, sans conseil.

Elle permet de rompre l'isolement. Elle permet d'exister, d'être reconnu. Elle apaise.

L'écoutant est totalement disponible à l'autre, présent. Il accueille la souffrance telle qu'elle est exprimée : silence, colère, pleurs, agressivité...il ne cherche pas à banaliser la souffrance.