

Le suicide: intense souffrance

En Belgique, chaque année, plus de 2 000 personnes se suicident, soit une moyenne de 5 à 6 décès par jour. Bien davantage encore tentent de le faire.

[Lire notre résumé.](#)



Problème important de santé publique, le **suicide** est un sujet complexe, encombré de nombreux préjugés et de jugements de valeur.

Pourquoi décide-t-on d'en finir ?

Tous les cas reposent sur une **intense souffrance** de la personne, un **désespoir**, un **mal-être**.

Et, probablement, sur sa conviction que seul un tel acte peut lui permettre d'échapper à sa détresse.

Comme l'explique le Centre de Prévention du suicide, « quand vivre est une impasse, mourir peut sembler être la solution pour en sortir ».

Le suicide ne concerne pas, uniquement, ceux qui le réalisent. Pour la famille et les proches, la décision de s'ôter volontairement la vie est vécue comme une blessure, une incompréhension, une impuissance, un drame.

Feu orange : selon un rapport récent de l'OMS, le taux moyen de suicide dans le monde atteint 11,4 pour 100.000 habitants. Ce taux est légèrement plus élevé en Europe. Les chiffres concernant cette problématique sont probablement sous-estimés : certains suicides (ou tentatives de suicide), par exemple commis par des personnes âgées, ne sont pas déclarés comme tel.

Tous touchés

Toutes les couches de la population et toutes les catégories sociales sont touchées par le **suicide**. On sait, cependant, qu'il est plus particulièrement fréquent dans certaines tranches d'âge : entre 35 et 60 ans, et entre 75 et 80 ans. Par rapport aux femmes, trois fois plus d'hommes mettent fin à leurs jours.

Les **jeunes** présentent des taux élevés de **tentatives de suicide**.

Les moyens d'en finir diffèrent en fonction des sexes : les femmes privilégient le saut dans le vide et le recours aux médicaments. Les hommes choisissent plutôt la pendaison, les armes à feu ou les explosifs.

De nombreux **facteurs de risque** interviennent dans les suicides.

Certains relèvent de la personne, avec, par exemple, une lourde histoire de vie ou d'abus, une faible estime de soi, des troubles psychiques (une dépression), des maladies, une dépendance à l'alcool, aux drogues, aux jeux.

On constate un taux plus élevé de suicide dans certaines familles.

D'autres proviennent de risques psycho-sociaux, comme un licenciement, des problèmes financiers, un divorce.

Des composantes sociaux-culturelles interviennent également, comme un manque de soutien social, un isolement, des freins pour accéder à des soins ou le fait d'être exposé à des suicides dans son entourage.

Parcours de crise

Il est rare qu'un suicide résulte d'un acte impulsif, non réfléchi auparavant.

Au cours de ce processus d'élaboration plus ou moins long, souvent, **la personne envoie des signaux**. Ils peuvent alerter les proches sur ses intentions ou indiquer les tensions traversées.

Connaître et repérer ces messages permet, dans certains cas, de prévenir le passage à l'acte :

- Les paroles de la personne sont souvent révélatrices. Elles peuvent être directes : « Ah, si je pouvais ne pas me réveiller », « Je ferais mieux d'en finir », « Je vais finir par me mettre sous un train... ». Elles sont aussi indirectes ou plus implicites : « Vous seriez mieux sans moi », « Je suis inutile », « J'ai tout raté dans ma vie... »
- Des attitudes et des comportements de tristesse, de découragement, d'agressivité, d'isolement, de mise en ordre de ses affaires privées, de

dons d'objets personnels, une consommation inhabituelle d'alcool ou de substances sont également indicatives.

Attention : une personne qui a déjà tenté de se suicider présente un risque accru de recommencer. Le danger de « réussir » un suicide s'accroît à chaque tentative.

Idées fausses sur le suicide

De nombreuses idées reçues circulent toujours autour du suicide. En voici quelques-unes :

- La personne qui en parle ne le fait pas.

Faux : 75 % des décès ont été annoncés.

- Si on rate son suicide, c'est qu'on a « fait du cinéma pour attirer l'attention ».

Faux. Une tentative n'est jamais anodine: c'est un appel à l'aide.

- Une amélioration après une tentative de suicide indique que le risque est passé.

Faux. En majorité, les récurrences se produisent dans les mois suivants.

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

Faux. Pour autant que l'on reconnaisse sa souffrance.

- Les personnes entourées socialement ou « joviales » ne se suicident pas.

Faux.

Comment prévenir ?

Il existe des **facteurs qui protègent contre le suicide**.

Ainsi, certaines personnes ont, davantage que d'autres, la capacité de gérer les difficultés, les conflits.

Ou elles ont plus facilement accès à des soins efficaces, y compris en santé mentale ou pour des problèmes d'addiction.

D'autres bénéficient de liens familiaux étroits ou d'un soutien social.

L'aide des proches peut s'avérer fondamentale.

En cas d'inquiétude :

- Prenez la personne à part, dites-lui que vous vous faites du souci pour elle. Donnez lui l'occasion de parler, de s'exprimer. Demandez-lui s'il lui arrive de penser au suicide et prenez sa réponse au sérieux.
- Assurez-là de votre aide et suggérez de trouver, avec elle, des solutions adaptées ou des gens qui pourront la soutenir.

- Encouragez-là à prendre contact avec des aidants spécialisés : médecins généralistes, psychologues, psychiatres, services d'urgence, structures d'écoute téléphonique comme celle du Centre de Prévention du suicide(24H/24, écoute au 0800 32 123).

De manière générale : ne jugez pas la personne, ne la culpabilisez pas, ne lui faites pas la morale, ne la mettez pas au défi de se supprimer, ne sous-estimez pas ce qu'elle dit.

Restez dans les limites de vos compétences et, tout en respectant la confidentialité de ce qui vous est confié, évitez de rester la seule personne impliquée et responsable de ce soutien.

Bon à savoir : la personne suicidaire n'est pas « malade », sinon de son mal de vivre.

- Le suicide est lié à une intense souffrance de la personne, un désespoir, un mal-être.
- Généralement, la personne envoie des signaux avant de passer à l'acte: ils peuvent alerter les proches, qui peuvent à ce moment intervenir avec doigté.
- Une personne qui a déjà tenté de se suicider présente un risque accru de recommencer.
- L'aide des proches peut s'avérer fondamentale.
- Des structures d'écoute téléphonique comme celle du Centre de Prévention du suicide sont accessibles 24H/24, au 0800 32 123.

Photo © *treenabeena* - *Fotolia.com*

Mis à jour le 20/09/2021

Références

- [Site](#) du Centre de Prévention du suicide

- Brochure générique du [Centre de prévention du suicide](#)

- Brochure : « Le suicide. Un problème majeur de santé publique ». [Centre de prévention du suicide](#).

- [Premier rapport de l'OMS sur la prévention du suicide](#).