Les comportements suicidaires

Pour une meilleure compréhension du phénomène suicidaire

Approcher les comportements suicidaires se révèle une entreprise difficile, et cela à plusieurs titres:
tout d'abord, les comportements suicidaires sont multiples: suicide, tentative de suicide, menace de suicide, idées de suicide. Nous pouvons y joindre les équivalents suicidaires tels les mutilations volontaires, les conduites de refus (ex.: le refus de se nourrir), l'alcoolisme, les toxicomanies et abus de médicaments:
une deuxième difficulté réside dans le fait que ces comportements suicidaires peuvent être réalisés par des personnes très différentes. On les trouve chez des personnes manifestant une pathologie mentale franche mais aussi chez des personnes considérées comme normales;
une troisième difficulté provient du fait que les comportements suicidaires surviennent dans des conditions très diverses, et surtout, peuvent avoir des significations très différentes.

Compte tenu de ces difficultés, on peut toutefois essayer d'arriver à une meilleure compréhension du phénomène suicidaire.

L'élément central dans la compréhension des comportements suicidaires est de ne pas considérer la tentative de suicide comme un suicide raté. En effet, il est inexact de dire que la mort est le seul but du suicidaire. Le comportement suicidaire peut signifier tout autre chose que le désir de mourir. Pour comprendre un suicidaire, il s'agira donc d'essayer de comprendre le sens de son comportement, ce qu'il essaie d'exprimer en agissant ainsi.

Pour ce faire, il faut être attentif au fait que le projet suicidaire émane d'une personne qui fait partie d'un groupe social. Ce projet se trouve donc relativisé par rapport à autrui, il peut s'adresser directement ou indirectement à l'entourage et il prend un sens par rapport à cet entourage.

Stengel a décrit les sens divers que l'on peut trouver dans un comportement suicidaire.

1. La fonction d'autodestruction: elle semble la plus évidente et, en général, on ne voit dans un comportement suicidaire que ce désir de se détruire. Pourtant, la plupart des gens sont très ambivalents lorsqu'ils envisagent le suicide. Le désir de mourir est souvent associé à un désir d'être sauvé. Il est difficile de concevoir un comportement suicidaire dans lequel cette fonction serait exprimée clairement par le suicidaire

2. La fonction d'hétéro-agressivité: cette agressivité dirigée vers l'extérieur se manifeste surtout dans les menaces de suicide. Cette agressivité peut être dirigée contre une ou plusieurs personnes de l'entourage ou contre la société en général. Par son comportement, le suicidaire essaie, dans ce cas-ci, d'atteindre son entourage car il sait que certaines personnes vont se sentir coupables ou responsables.

3. La fonction d'appel: elle constitute le plus souvent le caractère le plus important de la tentative de suicide et des comportements suicidaires en général. En effet, un grand nombre d'idées suicidaires et de tentatives de suicide apparaissent comme un appel à l'aide à d'autres personnes, une sonnette d'alarme par laquelle le sujet réclame un secours parce qu'il se sent incapable de faire face, seul, à la situation. Il est très important de saisir cette notion d'appel dans les comportements suicidaires si on veut réaliser une prévention du suicide. En effet, si le sujet ne se sent pas compris dans son appel à l'aide, cela peut alors le mener au suicide.

4. La fonction de chantage: il n'y a pas ici simplement appel à l'aide, mais exigence et menace. Il est important de souligner que le terme chantage employé ici ne contient pas un aspect péjoratif. Il s'agit le plus souvent d'une forme pathologique ou maladroite d'expression d'un réel besoin de compréhension par l'entourage.

5. La fonction de fuite: de nombreux comportements suicidaires se présentent manifestement comme une fuite. Il peut s'agir d'une conduite vue comme seule issue possible devant une situation difficile. Cette fuite peut se réaliser dans la mort, mais aussi dans l'état de maladie que crée la tentative de suicide, état qui permet d'éviter ou de reculer un choix, une prise de décision difficile et que l'on redoute. Cette fuite représente aussi souvent une fuite de soi-même.

La revue de ces différentes fonctions du comportement suicidaire nous montre bien qu'une personne suicidaire essaie d'exprimer bien des choses par son comportement. Il n'y a pas chez elle un simple désir de mourir bien net, bien clair.

Le désir de mourir est souvent associé à un désir d'être sauvé.

La crise suicidaire

Une autre notion très importante pour la compréhension des phénomènes suicidaires est celle de crise suicidaire.

L'apparition d'une grave difficulté entraîne chez la personne un état de tension qui la met en alerte et la pousse à rechercher une solution.

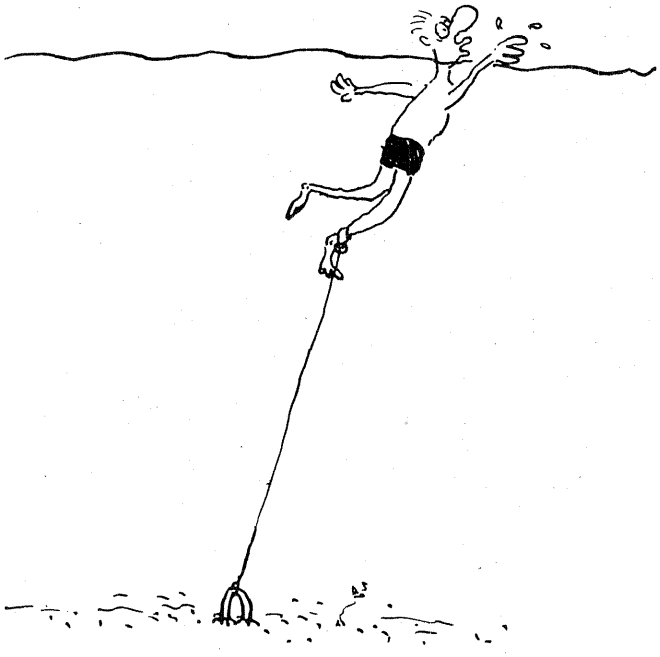
Un échec de ses tentatives de réaction et de solution à la difficulté augmente la tension du sujet et l'amène à un stade de perturbation émotionnelle.

Face aux échecs répétés des tentatives d'adaptation, la tension de l'individu gagne du terrain, son anxiété s'accroît et à ce moment, l'agressivité du sujet tend à se renforcer.

Confronté avec son incapacité à résoudre la situation par ses mécanismes de défense habituels, le sujet en arrive à envisager la solution sous forme d'idées suicidaires.

Il y aura le plus souvent une communication verbale de ces idées et l'incompréhension de cette communication par l'entourage risque d'acculer le sujet au suicide. L'état de tension porté à son maximum amène l'individu au dernier stade de la crise, c'est-à-dire le passage à l'acte. Ce passage à l'acte se déroule dans le cadre d'une désorganisation du sujet.

Au départ, il y a souvent un événement déclenchant la crise. Cet événement déclenchant sera par exemple, la perte d'un être cher, une maladie soudaine, un changement de situation sociale, familiale ou professionnelle, etc... Le suicidaire considère le plus souvent cet événement déclenchant comme la cause réelle de ses idées de suicide, la seule cause. Mais en fait, il faut savoir que généralement ce phénomène présenté comme cause n'est en réalité que le facteur déclenchant de la crise. La crise est l'aboutissement de tout un processus qui était en cours mais dont le sujet n'a pas nécessairement conscience. Il y a bien souvent derrière cet événement apparent tout un terrain qui prédisposait à la crise suicidaire.



Par terrain prédisposant, il faut entendre certaines situations et certains états physiques ou psychologiques qui amènent un risque suicidaire plus élevé.

Les populations à risque élevé.

Ainsi, il y a des catégories de population à risque élevé:
- une première catégorie de personnes suicidaires sont les personnes âgées. Il faut noter que le taux de suicide augmente avec l'âge. Dans ce groupe, la proportion élevée de suicide est fréquemment liée à une mauvaise santé physique ou mentale, à l'isolement social, à la mort du conjoint, à la perte d'une activité professionnelle et à une diminution éventuelle des revenus.

- un second groupe de pesonnes où le risque suicidaire est élevé est celui des adolescents. Les problèmes familiaux et personnels sont les causes essentielles de ces actes suicidaires. Notons que les suicides des adolescents sont souvent plus impulsifs que dans les autres couches de la population.

- un troisième groupe est celui des dépressifs chez qui on trouve le plus souvent des idées et des comportements suicidaires fréquents.

- un quatrième groupe à haut risque suicidaire est le groupe des alcooliques et toxicomanes. Le risque de suicide augmente considérablement pendant les périodes de désintoxication. On peut, en outre, considérer que la dépendance contractée à l'égard des stupéfiants ou de l'alcool est un substitut du suicide, un équivalent suicidaire, une façon de se détruire.

A côté de ces catégories de population à risque suicidaire plus élevé, on peut encore noter d'autres situations favorables à l'avènement d'une crise suicidaire. Il s'agit, par exemple , de la désintégration des liens sociaux dans les grandes villes, de la solitude, du chômage, de certains états de fatigue tel le surménage.

On signale également un taux de suicide plus élevé chez les veufs, les divorcés, les célibataires, les émigrés.

Avant de passer au second volet de ce propos, certaines conclusions peuvent déjà être tirées de cette première partie ci-dessus:
L'idée essentielle est que le désir de mort n'est pas le seul désir du suicidaire. Celui-ci est souvent ambivalent. Il veut à la fois mourir et être sauvé. Le message principal à saisir dans presque tous les comportements suicidaires est un appel à l'aide et le suicide devient un mode de communication avec l'entourage.

En outre, il est important d'être attentif à tout ce qui peut exister derrière l'événement déclenchant la crise, au processus qui a amené la personne à une situation de crise.

La prévention du suicide

Pour réaliser une prévention du suicide et apporter une aide aux personnes suicidaires, il faudra tenir compte de tous les éléments notés ci-dessus. Il sera également important d'abandonner toute une série de préjugés qui circulent couramment à propos du suicide. Tout d'abord, il est difficile d'aider le suicidaire en le jugeant ou le condamnant. Si l'on se base sur une notion éthique, l'acte suicidaire devient alors un crime ou un péché, la transgression d'un interdit défini par une société donnée. Il ne s'agit pas d'aborder le problème d'un point de vue extérieur, mais plutôt d'essayer d'être proche du suicidaire. L'essentiel d'une action préventive réside plutôt dans la compréhension de la personne et du pourquoi elle utilise la mort comme moyen d'expression et de communication.

Par ailleurs, on entend souvent dire qu'une personne qui parle de se suicider ne le fait pas et n'en a pas l'intention sérieuse. De nombreuses études on fait remarquer que cela s'avérait être complètement faux. En effet, il est prouvé que la plupart des personnes qui se suicident l'avaient annoncé auparavant. Le fait d'énoncer une idée suicidaire est justement annonciateur d'un passage à l'acte possible. C'est souvent l'appel à l'aide d'une personne qui n'en peut plus, qui n'arrive plus à en sortir seule. Le refus de prendre en considération cette communication peut alors justement favoriser le passage à l'acte, pousser la personne qui se sent incomprise et non-entendue à un acte suicidaire.

Après ces quelques remarques importantes, on peut se poser la question essentielle de ce propos: que peut-on réellement faire pour prévenir l'acte suicidaire?

Il n'existe malheureusement pas de recette miracle, pas de mot miracle qui marche à tout coup pour aider une personne qui a des idées suicidaires. L'essentiel est sûrement de personnaliser chaque aide car un type d'action est valable pour une personne et pas pour une autre. L'action devrait donc s'instaurer dans une relation très personnelle, au cours d'un dialogue. Il s'agit de prendre en considération les idées émises par la personne, mais il ne faut ni dramatiser, ni minimiser le comportement suicidaire. Une personne suicidaire a surtout besoin d'être écoutée, de pouvoir s'exprimer librement. Pour cela, il faudra arriver à créer un climat de confiance et de chaleur.

Par ailleurs, il serait nécessaire d'éviter que s'instaure une relation de dépendance entre le suicidaire et la personne qui veut l'aider. En effet, il semble nécessaire de considérer chaque personne comme un être unique, responsable, qui a des ressources en elle-même. Il ne s'agit pas de faire les choses à sa place, de décider pour elle ou de la convaincre avec nos propres arguments. Il s'agit plutôt d'accompagner la personne, de l'aider à trouver en elle-même ce qu'elle désire et est capable de faire...

Centre de Prévention du Suicide,
Bruxelles

Catégories de population à risque élevé: personnes âgées, adolescents, dépressifs, alcooliques et toxicomanes...