

Journée Mondiale pour la Prévention du Suicide

10 septembre 2015

Prévenir le suicide: aller vers les personnes et sauver des vies

Aller vers les personnes en situation de risque suicidaire

Selon le rapport de l'OMS [*Prévenir le suicide : un impératif global \(2014\)*](#), plus de 800 000 personnes meurent par suicide chaque année dans le monde. Le rapport précise que cette estimation est constante, bien que les chiffres puissent être dans la réalité plus élevés, du fait de la stigmatisation du suicide, du manque de fiabilité des procédures d'enregistrements des décès ou des sanctions religieuses ou légales contre le suicide dans certains pays.

Si nous ne sommes donc pas en capacité de déterminer avec précision le chiffre exact, nous savons que chaque suicide est une perte tragique de la vie. Il est difficile d'imaginer la douleur psychologique extrême qui mène à penser que le suicide est la seule solution. Aller vers une personne en difficulté peut faire la différence.

Prévenir le suicide: aller vers les personnes et sauver des vies est le thème de la Journée Mondiale de Prévention du Suicide (JMPS) 2015, une initiative de l'International Association for Suicide Prevention (IASP) en collaboration avec l'OMS. Depuis 2003, la JMPS a lieu le 10 septembre. C'est le point de départ d'actions individuelles ou collectives pour prévenir le suicide. Cette année, le thème nous encourage toutes et tous à considérer l'importance de notre implication dans le combat pour la prévention du suicide.

Le fait de montrer que l'on peut aider et considérer la personne vulnérable au suicide peut changer la situation. Demander comment elle va, écouter sans juger ce qu'elle a à dire, lui faire comprendre que vous vous souciez d'elle, peut avoir un impact significatif. L'isolement augmente les risques de suicide, et, inversement, avoir un réseau social développé peut le prévenir. Ainsi, être là pour une personne isolée, déconnectée de toute relation peut lui sauver la vie.

Aller vers les personnes qui sont endeuillé-e-s par le suicide

Le suicide est dévastateur pour les familles, les ami-e-s et les proches qui restent. Ils peuvent être confrontés à de multiples émotions, comme le chagrin, la colère, le découragement et la culpabilité. Ils peuvent ne pas pouvoir partager ce surplus d'émotion avec quelqu'un d'autre. C'est pourquoi, aller vers celles et ceux qui ont perdu quelqu'un par suicide est important.

Le stigmate entourant le suicide implique que les personnes endeuillées sont souvent perçues différemment de celles qui ont perdues quelqu'un de mort naturelle ou accidentelle. Elles peuvent se sentir exclues par des personnes qui sont elles-mêmes démunies pour aborder le sujet ou présenter leurs condoléances. Elles peuvent aussi penser que les autres ne comprennent pas l'intensité de leurs émotions suite à la mort de leur proche.

Encore une fois, une approche proactive, une écoute sans jugement peut faire la différence. Donner à quelqu'un d'endeuillé la possibilité de parler de la perte de l'être aimé, à son propre rythme, avec ses propres mots, peut être un cadeau précieux. Lui permettre d'exprimer ses sentiments peut être cathartique¹, en l'aidant à évoluer dans son chagrin. Démarrer une conversation peut être difficile, mais sera certainement apprécié.

Aller vers les personnes pour leur permettre d'entrer en contact avec les services adaptés

Bien que le soutien de proches soit crucial pour les personnes qui sont suicidaire et celles qui sont endeuillées, ce n'est pas toujours suffisant. Une aide plus formelle est souvent nécessaire. Elle peut prendre de multiples formes et varie d'un pays à l'autre. Dans les pays développés, des spécialistes en santé mentale ou des services de soins primaires sont susceptibles d'intervenir; les deux proposant des soins cliniques. Il y a également de nombreuses d'organisations communautaires pour des aides non cliniques, des travaux de groupe, en auto-support ou non. Dans les pays à revenus moyens ou faibles, la plupart des services à visées cliniques sont moins accessibles, les personnes étant alors dépendantes des organisations communautaires. Le fait d'aller vers les personnes vulnérables peut les aider à prendre contact avec des services adaptés.

Aller vers les structures de prévention du suicide

Elles sont nombreuses. Partout dans le monde, un grand nombre d'individus et d'organisations s'impliquent dans la prévention du suicide. On peut apprendre beaucoup les uns des autres, et renforcer les bases pour des interventions efficaces. Notre effort collectif peut réduire considérablement le nombre de personnes qui meurent par suicide, mais aussi, de personnes pour qui ces morts ont des impacts négatifs.

Rejoindre la Journée Mondiale de Prévention du Suicide

Le 10 septembre, dans le monde entier, joignez-vous à d'autres qui travaillent dans le but commun de la prévention du suicide. Soyez vigilant-e-s à votre entourage, écoutez ce qu'elles disent et comment elles le disent, montrez leur de la gentillesse et apporter leur du soutien. Cherchez à entrer en contact avec celles et ceux qui essaient de prévenir le suicide dans votre communauté, votre pays ou ailleurs. Montrez votre soutien en organisant ou en prenant part à une activité de la JMPS localement et/ou rejoignez l'action de IASP : *Faire du vélo tout autour du monde.*

Source : OMS/IASP

¹ Toute méthode thérapeutique qui vise à obtenir une situation de crise émotionnelle telle que cette manifestation critique provoque une solution du problème que la crise met en scène.