

[▼ Le suicide...](#)
[Introduction](#)
[Quoi faire ?](#)
[Les mythes](#)
[Le processus](#)
[Les signes](#)
[L'intervention](#)
[La prévention](#)
[Les endeuillés](#)
[Les proches](#)
[Les ressources](#)
[Références](#)
[► La revue le Vis-à-vis](#)
[► Des outils pour la vie](#)
[► Les dossiers](#)
[► Les publications](#)
[► Les thématiques](#)
[►](#)
[► Pour commander](#)

RECHERCHE

[► Recherche avancée](#)
[◀ Revenir](#) [Documentation](#) [► Le suicide...](#) [► Quoi faire ?](#)

Le suicide : comprendre et intervenir

Quand le suicide nous interpelle

Le suicide ne fait pas de discrimination. Peu importe le statut social, le niveau de scolarité ou l'apparente qualité de vie, tout être humain peut, un jour ou l'autre, se sentir à ce point impuissant devant certains événements que l'idée du suicide pourra naître et persister jusqu'à conduire la personne à poser un geste suicidaire. C'est alors que le suicide nous interpelle. Nous nous demandons: "Que faire?" Trois mots peuvent guider notre action: entendre, comprendre et agir.

Entendre la souffrance

Notre société est axée sur la compétence, la performance et l'excellence. Elle laisse malheureusement peu de place à l'expression des multiples facettes de l'être humain, surtout dans ses aspects les plus fragiles. Toutefois, reconnaître la dimension fragile de la vie, c'est ouvrir le chemin vers l'acceptation de ses manifestations les plus intenses.

Ne pas rester insensible à l'autre et à l'expression de son désespoir, l'écouter sincèrement sans juger, voilà un premier pas, énorme, à la portée de chaque individu qui se sent interpellé par le suicide. Au quotidien, dans ses relations avec son entourage, chaque personne peut aider un proche confronté à la souffrance et ainsi éviter que soit posé un geste irrémédiable. Quand la vie devient insoutenable, quand la souffrance est telle que l'idée du suicide apparaît comme la solution libératoire, ne sommes-nous pas toutes et tous concernés? L'entraide, l'écoute et le soutien deviennent essentiels. Les valeurs sous-jacentes à l'entraide s'opposent à l'individualisme et à l'indifférence. Elles s'inspirent d'une vision sociale plus humaine, plus accueillante et plus tolérante. C'est donc dire que l'entraide et la vie sont intimement liées. En tout temps, en tout lieu, peu importe la difficulté à surmonter, l'entraide jouera toujours un rôle dynamique parce qu'elle est porteuse d'espoir. Elle brise la solitude, rejette l'indifférence et crée un mouvement de solidarité humaine propice à la recherche de solutions.

Il est cependant nécessaire d'apporter une nuance. Il y a une question à laquelle on est fréquemment confronté par la personne suicidaire, c'est le « À quoi ça sert de vivre ? » À cette question, nous avons trop souvent tendance à donner notre propre vision de la vie, notre propre réponse et à tout prendre sur nos épaules, à porter la douleur de la personne suicidaire en oubliant parfois nos propres limites. Nous restons seuls, à sentir l'impuissance, l'angoisse, la colère et la culpabilité lorsqu'une personne qui nous est chère exprime des idées suicidaires. Toute cette lourdeur émotionnelle peut nous amener à nous sentir envahis. Or, l'entraide n'est pas seulement bénéfique à la personne suicidaire, mais l'est aussi pour celle qui aide. L'entraide n'est pas à sens unique, elle se vit pour et avec chacun de nous. Il ne faut surtout pas hésiter à aller chercher de l'aide, à consulter. L'entraide, l'écoute, l'ouverture à celui ou celle qui souffre sont des moyens à privilégier. Ces moyens doivent aussi être partagés entre plusieurs personnes, d'où l'importance de bâtir des réseaux, de s'allier aux centres de prévention du suicide, de consulter des professionnels ou toutes autres ressources disponibles. C'est en reconnaissant l'expertise de chacun, par un partage où chacun et chacune fait son bout de chemin, que la prévention du suicide est possible.

Comprendre et agir

Les pages suivantes sont conçues comme un guide pour comprendre et agir. C'est un outil de sensibilisation pour ceux et celles qui veulent mieux saisir les enjeux liés à la problématique du suicide et se donner davantage de moyens pour faire face à une telle situation. Le document est divisé en deux parties:

Première partie

- Les mythes qui entourent le suicide;
- Le processus suicidaire;
- Les signes précurseurs;
- L'intervention auprès d'une personne suicidaire.

Deuxième partie

- La prévention;
- Le secret;
- Les personnes endeuillées à la suite d'un suicide;
- Les proches des personnes suicidaires;
- Les ressources.

Il reprend de façon synthétique les éléments essentiels liés au suicide et à sa prévention. Nous espérons qu'il apportera une aide aux personnes désireuses de **briser le silence** qui, malheureusement, entoure encore trop souvent la problématique du suicide.

Translate into [english](#) with || In [deutsch](#) übersetzen mit

[World Alta Vista](#)