

# MIEUX COMPRENDRE LE SUICIDE

## DES FACTEURS QUI SE CONJUGENT

Même si, virtuellement, tout le monde peut être concerné par des idées suicidaires, la littérature scientifique montre que nous ne sommes pas tous égaux face au risque de suicide.

Le fait que certaines personnes soient plus à risque de suicide que d'autres s'explique notamment par la **notion de vulnérabilité**. La vulnérabilité d'une personne dépend de facteurs que l'on hérite de nos parents, d'éventuels problèmes survenus autour de notre naissance, d'événements de vie difficiles au cours de notre enfance et de notre adolescence ou encore de la présence d'un trouble de santé mentale.

Chez une personne présentant une vulnérabilité préalable, l'**accumulation d'événements douloureux** peut générer un niveau de souffrance intense qui finit par dépasser les capacités d'adaptation et devient insoutenable : les idées suicidaires émergent. Lorsque le niveau de souffrance devient critique, un dernier événement peut déclencher le passage à l'acte. Cet événement est appelé « **facteur précipitant** ».

Prenons la **métaphore du vase** : la taille du vase représente la vulnérabilité de la personne. À mesure que des événements douloureux surviennent, il se remplit, faisant monter le niveau de détresse. Lorsque le vase est plein, le facteur précipitant est comme la dernière goutte qui va le faire déborder : le passage à l'acte survient.

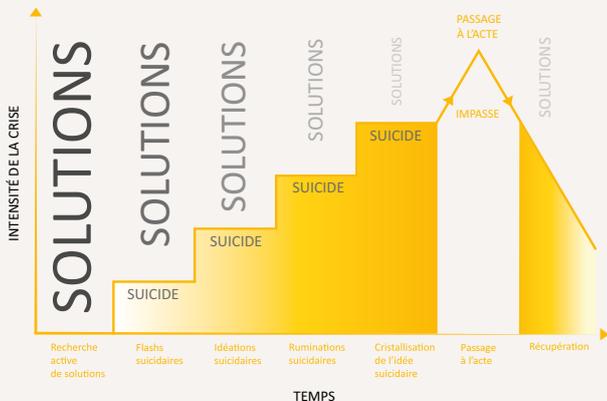
Source : 2e rapport ONS, février 2016. Suicide : connaître pour prévenir.



Les troubles de santé mentale représentent l'un des principaux facteurs de risque de tentative de suicide et de suicide. Même si toutes les pathologies sont concernées, la **dépression** est de loin la plus fréquemment retrouvée dans la crise suicidaire. Près de 70 % des personnes qui décèdent par suicide souffraient d'une dépression, le plus souvent non diagnostiquée ou non traitée. Or, la dépression comme les autres troubles de santé mentale peuvent être soignées de façon efficace. Leur guérison ou leur stabilisation permet de réduire considérablement le risque suicidaire. En réalité, la principale difficulté est souvent de faire le premier pas et d'oser parler de ses difficultés à un professionnel.

Pour trouver de l'information sur la dépression et les autres troubles de santé mentale, rendez-vous sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org).

## LA CRISE SUICIDAIRE



Les idées suicidaires, puis le passage à l'acte surviennent rarement brutalement, du jour au lendemain. La crise suicidaire évolue d'un état de mal-être à un niveau de grande souffrance psychologique.

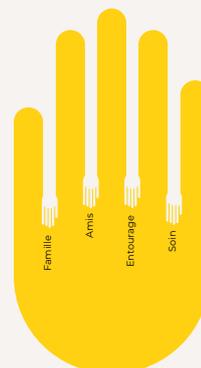
Dans certains cas, nous trouvons des solutions qui s'avèrent insuffisantes ou inefficaces pour soulager notre souffrance. Nous pouvons alors nous sentir désespéré, le soulagement de la souffrance devenant une nécessité impérieuse. La mort apparaît alors comme la seule option possible pour y répondre.

Ce processus n'est pas irréversible ; on peut sortir d'une crise suicidaire à tout moment. Dès lors que la détresse est apaisée, ces idées suicidaires disparaissent.

## UN PROCESSUS RÉVERSIBLE

Avec de l'aide et un accompagnement approprié, il est possible de trouver des ressources auxquelles on n'avait pas encore pensé jusqu'à présent.

Tout un ensemble d'intervention de soutien peut permettre de réduire le degré de souffrance de la personne et enrayer le cercle vicieux. Ainsi, nous pouvons tous aider une personne en crise suicidaire à entrevoir d'autres alternatives que la mort.



Mise à jour septembre 2021. Modélisation de la crise suicidaire inspirée et adaptée de la formation Ségura M et Terni J-L (2004)