

## **2ème CONFERENCE DE CAREME : ECOUTER LA SOUFFRANCE ET LES IDEES SUICIDAIRES**    jeudi 9 mars 2017

**Pascale DUPAS, Présidente et écoutante de l'Association Suicide Ecoute :**

*« Se suicider ce n'est pas mettre fin à sa vie, mais mettre fin à ses souffrances. »*

### **LA CRISE SUICIDAIRE**

Elle correspond à un moment de mal-être profond pendant lequel la personne pense mettre fin à ses jours. Il s'agit d'une crise psychique dont le risque majeur est le suicide. Ce dernier est toujours l'aboutissement d'un processus complexe, l'ultime tentative pour se sortir d'une situation devenue insupportable.

Attention à ne pas parler de « suicide réussi » mais « abouti ».

### **LE SUICIDE EN CHIFFRES**

En 2012, il y a eu 9715 suicides en France (soit 27 par jour) pour 3426 morts dans des accidents de la route). On compte, chaque jour, 20 hommes dont le suicide aboutit pour 7 femmes.

Le nombre de suicides diminue depuis les années 2000. La population la plus concernée est celle des 45 à 54 ans, puis des plus de 75 ans. Le suicide est la première cause de mortalité chez les 25-34 ans et c'est la seconde cause de mortalité pour les 15-24 ans après les accidents de la route.

Parallèlement on compte 175 à 200.000 tentatives de suicide (TS) ayant donné lieu à un passage aux urgences. Ces tentatives sont le plus souvent le fait de femmes.

### **QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?**

Les précédentes tentatives de suicide

Les troubles mentaux et psychiatriques

Les événements de la vie négatifs (maltraitance dans l'enfance, deuils, séparation, problèmes professionnels et financiers...)

L'isolement social

Les maladies graves, invalidantes

La consommation intensive de substances psycho actives.

### **QUELS SONT LES FACTEURS DE PROTECTION ?**

L'intégration sociale : amis, famille, travail

Les croyances et pratiques religieuses

La bonne estime de soi, un optimisme de fond

Pour les personnes âgées et pour les personnes seules, le fait d'avoir un animal de compagnie.

### **PREVENIR LE SUICIDE, C'EST L'AFFAIRE DE QUI ?**

En septembre 2013, Marisol Touraine a créé l'Observatoire National du Suicide qui a publié deux rapports et mis en place un Programme National Interministériel d'action contre le suicide (dont l'évaluation en 2016 a donné lieu à des préconisations).

La prévention étant un enjeu majeur de santé publique, des formations sont organisées pour les professionnels qui sont en contact avec les personnes les plus vulnérables.

On parle de post-vention pour désigner la prise en charge des personnes ayant fait une TS ou appartenant à l'entourage d'une personne suicidée (lorsqu'une personne se suicide,

en moyenne 26 personnes sont touchées.)

Les Associations parmi lesquelles, Ecoute Suicide, SOS Amitié, Les Petits Frères des Pauvres, la Croix Rouge...qui ont mis en place des dispositifs d'aide à distance. SOS Amitié dispose d'une ligne de réponse par messagerie et Chat très utilisé par les plus jeunes.

Tous concernés :

« *Je vais marcher jusqu'au pont, si quelqu'un me sourit en chemin, je ne sauterai pas.* »  
(lignes retrouvées chez une personne qui venait de se suicider).

Toutefois, il est important que les proches ne se culpabilisent pas : nous ne sommes pas tout puissants...et les signes de mal-être peuvent passer totalement inaperçus.

## QU'EST-CE QUE « SUICIDE ECOUTE » ?

Une association loi 1901, créée en 1994 et disposant d'une ligne de téléphone nationale fonctionnant 24h/24 et 7jours/7. Association apolitique et a-confessionnelle.

Volontairement, l'association a choisi le mot « Suicide » dans sa dénomination pour lutter contre un tabou.

Lors des conversations téléphoniques, l'anonymat est total, tant du côté des écoutants que des appelants.

## L'ECOUTANT

L'Association fonctionne grâce à 50 écoutants qui se relaient au téléphone 24h/24 et 7 jours sur 7 pour assurer des permanences de 4h. Ces bénévoles (2/3 retraités et 1/3 actifs) ne sont pas des professionnels de la santé mentale. Après un recrutement rigoureux, ils reçoivent une formation initiale et continue. Ils participent à des séances de supervision collectives avec un psychologue.

Chaque bénévole écoute au nom de l'Association.

Il s'efforce de se rendre totalement disponible à l'autre et accueille la souffrance telle qu'elle est exprimée (parfois dans le silence, les larmes, l'agressivité...)

Il s'adapte aux différents appelants et peut aider à la clarification et à la formulation sans interpréter les propos de l'appelant.

## QUELQUES DONNEES DE L'ASSOCIATION

Suicide-Ecoute reçoit à peu près 18 500 appels par an

25% des appelants font état d'idées ou de projets suicidaires

La durée moyenne d'un appel est de 19 minutes

34% des appels proviennent de l'Ile-de-France et 55% sont des appelantes

Beaucoup vivent seul (e)s

Les 45-54 ans sont les plus nombreux à appeler

Plus de 8 appelants sur 10 bénéficient déjà d'un suivi psychologique, psycho-thérapeutique ou psychiatriques, mais ils ont souvent peur d'évoquer leurs idées suicidaires devant un professionnel par crainte d'être hospitalisé. Ils déplorent que les professionnels n'aient pas assez de temps à leur consacrer.

Signalons aussi la lourdeur des effets secondaires des médicaments notamment chez les personnes atteintes de maladies mentales.

## PAROLES ENTENDUES

« Dans ma vie tout a été un échec. J'ai honte qu'il m'ait quitté »

« Cette maladie me déchire de l'intérieur, j'aimerais que tout s'arrête pour ne plus souffrir. »

« J'ai envie de m'en sortir. J'aimerais aller mieux. »

« Que feriez-vous à ma place ? »

L'écoute permet aux personnes de s'entendre dire des choses.

« Je vous remercie de me faire exister. Si on vous appelle, c'est parce qu'on a besoin d'espérance. »

« Cela m'a apaisé d'être un peu pris comme un être humain. »

## CE QUE L'EXPERIENCE NOUS A APPRIS :

L'anonymat permet une grande liberté d'expression : il n'y a pas d'obstacle à la confiance.

L'écoute est un moyen de prévention du suicide car elle permet la prise de recul, elle permet d'apaiser l'angoisse et dans certains cas d'écarter le désir d'en finir.

« Seule la parole rendue à l'autre a des chances de mobiliser en lui ce qui s'appelle la vie. »

**Notes d'Anne Plauchu**