

MIMIND TOOLS

Si vous pensez au suicide, lisez d'abord ceci

Si vous vous sentez suicidaire en ce moment, veuillez faire une pause suffisamment longue pour lire ce qui suit. Cela ne vous prendra que cinq minutes. Je n'ai pas l'intention de vous faire oublier vos malaises. Je ne suis pas thérapeute ni autre professionnel de la santé mentale – seulement quelqu'un qui sait ce que c'est que de souffrir.

Je ne sais pas qui vous êtes, ni pourquoi vous lisez cette page. Je sais seulement que pour l'instant, vous la lisez, et c'est bien ainsi. Je peux supposer que vous êtes ici parce que vous éprouvez des difficultés et que vous envisagez de mettre fin à votre vie. Si c'était possible, je préférerais être avec vous en ce moment, m'asseoir avec vous et parler, face à face et de cœur à cœur. Mais comme ce n'est pas possible, nous devons nous contenter de ceci.

J'ai connu un grand nombre de personnes qui ont voulu se suicider, j'ai donc une petite idée de ce que vous pouvez ressentir. Je sais que vous n'avez peut-être pas envie de lire un long livre, alors je vais faire court. Pendant que nous sommes ensemble ici pour les cinq prochaines minutes, j'ai cinq petites idées simples et pratiques que je voudrais partager avec vous. Je ne discuterai pas avec vous de la question de savoir si vous devriez vous suicider. Mais je suppose que si vous y pensez, c'est que vous vous sentez vraiment mal.

Vous êtes toujours en train de lire, et c'est très bien. J'aimerais vous demander de rester avec moi jusqu'à la fin de cette page. J'espère que cela signifie que vous avez au moins un petit doute, quelque part au fond de vous, sur le fait de savoir si vous allez vraiment mettre fin à vos jours ou non. C'est ce que ressentent souvent les personnes, même dans les ténèbres les plus profondes du désespoir. Il est tout à fait normal de ne pas trop savoir si l'on va ou non mettre fin à ses jours. Le fait que vous soyez encore en vie à cette minute signifie que vous avez encore un peu d'incertitude. Cela signifie que même si vous voulez mourir, une partie de vous veut encore vivre. Accrochons-nous à cela et continuons à vivre encore quelques minutes.

Commencez par réfléchir à l'affirmation ci-après.

Le suicide n'est pas choisi ; il survient lorsque la douleur dépasse les ressources disponibles pour y faire face.

Voilà tout simplement ce qui est en jeu. Vous n'êtes pas une mauvaise personne, ni une personne folle, faible ou limitée, parce que vous vous sentez suicidaire. Cela ne veut même pas dire que vous voulez vraiment mourir – cela signifie seulement que vous avez plus de douleur que vous ne pouvez en supporter en ce moment.

Si je commence à vous mettre des poids sur les épaules, vous finirez par vous effondrer si j'en ajoute suffisamment... quelle que soit votre volonté de rester debout. La volonté n'a rien à voir là-dedans. Bien sûr, vous vous remonteriez le moral si vous le pouviez.

N'acceptez pas que l'on vous dise : « Ce n'est pas suffisant pour être suicidaire ». Il existe de nombreux types de douleur qui peuvent conduire au suicide. Le caractère supportable ou non de la douleur peut varier d'une personne à l'autre. Ce qui pourrait être supportable pour quelqu'un d'autre peut ne pas l'être pour vous. Le moment où la douleur devient insupportable dépend des ressources dont vous disposez pour y faire face. La capacité à supporter la douleur varie considérablement d'une personne à l'autre.

Lorsque la douleur dépasse les ressources d'adaptation à la douleur, il en résulte des sentiments suicidaires. Le suicide n'est ni bien ni mal ; il ne s'agit pas d'un défaut de caractère ; il est moralement neutre. Il s'agit simplement d'un déséquilibre entre la douleur et les ressources d'adaptation.

Vous pouvez survivre aux sentiments suicidaires si vous faites l'une des deux actions suivantes : (1) trouver un moyen de réduire votre douleur ; ou (2) trouver un moyen d'augmenter vos ressources d'adaptation. Les deux sont possibles.

Voici cinq éléments de réflexion.

1. Vous devez entendre que les gens s'en sortent – même ceux qui se sentent aussi mal que vous. Statistiquement, il y a de très bonnes chances que vous viviez. J'espère que ces informations vous donneront un peu d'espoir.
2. Prenez de la distance. Dites-vous : « Je vais attendre 24 heures avant de faire quoi que ce soit ». Ou une semaine. N'oubliez pas que les sentiments et les actes sont deux choses différentes – ce n'est pas parce que vous avez envie de vous suicider que vous devez le faire à l'instant même. Mettez une certaine distance entre vos sentiments suicidaires et votre action suicidaire. Même si ce n'est que pour 24 heures. Vous l'avez déjà fait pendant cinq minutes, rien qu'en lisant cette page. Vous pouvez encore le faire pendant cinq minutes en continuant à lire cette page. Continuez à lire et réalisez que même si vous vous sentez toujours suicidaire, vous ne passez pas à l'acte pour le moment. C'est très encourageant pour moi, et j'espère que ça l'est pour vous.
3. Les personnes se tournent souvent vers le suicide parce qu'ils cherchent à soulager leur douleur. Rappelez-vous que le soulagement est un sentiment. Et il faut être en vie pour le ressentir. Vous ne ressentirez pas le soulagement que vous recherchez si désespérément si vous mourez.
4. Certaines personnes réagiront mal à vos sentiments suicidaires, soit parce qu'elles sont effrayées, soit parce qu'elles sont en colère ; elles peuvent en fait accroître votre douleur au lieu de vous aider, malgré leurs intentions, en disant ou en faisant des mots irréflechis. Vous devez comprendre que leurs mauvaises réactions sont dues à leurs peurs, et non à vous. Mais il existe des personnes qui peuvent vous accompagner dans cette période épouvantable et qui ne vous jugeront pas, ne se disputeront pas avec vous, ne vous enverront pas à l'hôpital et n'essaieront pas de vous convaincre de l'ampleur de votre malaise. Tout simplement elles prendront soin de vous. Trouvez l'une d'entre elles. Maintenant. Utilisez vos 24 heures, ou votre semaine, et dites à quelqu'un ce qui vous arrive. Il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Essayez.
 - Appelez ou envoyez un message texte au réseau « Samaritans » : 1-877-870-4673. Cette ligne d'aide, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, est confidentielle et gratuite. Pour en savoir plus, consultez le site <https://samaritanshope.org/>.
 - Appelez au 988, la ligne de secours (suicide et crise). Elle est gratuite, confidentielle et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7).
 - Envoyez le texte HOME au 741741.

- Cherchez une ligne d'écoute téléphonique au début de votre annuaire.
- Appelez un psychothérapeute.
- Choisissez soigneusement un ami, une amie ou un pasteur, un rabbin ou un imam, quelqu'un qui est susceptible de vous écouter. Mais ne vous donnez pas le fardeau supplémentaire d'essayer d'y faire face par vous-même. Le simple fait de parler de la façon dont vous êtes à ce point-là vous libère d'une grande partie de la pression et peut être la ressource supplémentaire dont vous avez besoin pour retrouver votre équilibre

5. Les idées suicidaires sont en elles-mêmes traumatisantes. Une fois qu'ils se sont dissipés, vous devez continuer à prendre soin de vous. La thérapie est une très bonne idée. Il en va de même pour les divers groupes d'entraide disponibles au sein de votre communauté et sur Internet.

Eh bien, cela fait quelques minutes et vous êtes toujours avec moi. Cela me fait vraiment plaisir. Puisque vous en êtes encore là, vous méritez bien une récompense. Je pense que vous devriez vous récompenser en vous offrant un cadeau. Le cadeau que vous allez vous offrir est une ressource d'adaptation. Rappelez-vous, en haut de la page, j'ai dit que l'idée est de s'assurer que vous avez plus de ressources d'adaptation que vous n'avez de douleur. Nous allons donc vous donner une autre ressource d'adaptation, ou deux, ou dix... jusqu'à ce qu'elles soient plus nombreuses que vos sources de douleur.

Alors que cette page vous a peut-être apporté un petit soulagement, la meilleure ressource que nous puissions vous offrir est un autre être humain avec qui parler. Si vous trouvez quelqu'un qui veut bien vous écouter et lui dire ce que vous ressentez et comment vous êtes à ce point, vous aurez augmenté d'une unité vos ressources d'adaptation. Espérons que la première personne que vous choisirez ne sera pas la dernière. Il y a beaucoup de gens qui veulent vraiment entendre parler de vous. Il est temps de commencer à chercher l'une d'entre elles.

Maintenant, je vous invite à contacter quelqu'un par le biais des options suivantes :

- Ligne de secours (suicide et crise) : 988 <https://suicidepreventionlifeline.org/> ou <https://www.sprc.org/>
Appelez la ligne de secours 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 988.
- Le réseau « Samaritans » <https://samaritanshope.org/>
- Appelez ou envoyez un message texte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1-877-870-4673 (HOPE).

© Droits d'auteur (1995-2002) Martha Ainsworth. Tous droits réservés. Reproduit avec l'autorisation de l'auteur. « Suicide: Read This First » [Le suicide : lisez d'abord] (<https://www.metanoia.org/suicide>) a été rédigé par Martha Ainsworth d'après les travaux du docteur David Conroy. Pour parler de vos sentiments suicidaires avec une personne attentive, aux États-Unis, composez le 1-800-SUICIDE à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. En ligne, envoyez un courriel anonyme à jo@samaritans.org pour obtenir une aide confidentielle et sans jugement, ou visitez le site <https://www.samaritans.org>.