

Suicide : trouver quelqu'un à qui en parler

Plus on intervient tôt, plus on en éloigne le risque. Deux professionnelles du réseau nantais de prévention donnent des clés pour déceler, alerter, accompagner les personnes en souffrance.

Entretien

Soizic Gautret, infirmière à l'Unité espace du CHU de Nantes, et **Nathalie Gourde**, psychologue de l'association Recherche et rencontres de Nantes.

Les jeunes sont-ils plus exposés au risque du suicide ?

C'est la première cause de mortalité chez eux, mais la mortalité par suicide augmente avec l'âge. Un tiers des personnes qui décèdent par suicide ont plus de 60 ans, alors que la proportion des moins de 25 ans est de 5 %. Depuis dix ans, le suicide des jeunes a même tendance à diminuer.

Y a-t-il un facteur déclencheur du passage à l'acte ?

C'est plutôt un ensemble de facteurs qui conduisent à l'impression de ne plus pouvoir faire face à ce qui arrive, autrement que par le suicide.

Les personnes se sentent dans l'impasse, en même temps qu'elles vivent une grande souffrance psychique. L'idée du suicide apparaît dans ce contexte. Elle s'installe jusqu'à devenir de plus en plus envahissante, puis s'impose comme la seule issue possible.

L'important est de ne pas rester seul, de trouver quelqu'un à qui en parler.

Quels sont les signes qui doivent alerter l'entourage ?

Tout changement dans les habitudes de vie, de comportement vis-à-vis des relations avec la famille ou les amis peut être un signe. Les excès en tous genres doivent alerter. Par exemple, un jeune qui surinvestit ses études. Il faut écouter son intuition pour déceler le malaise.

Que faire lorsqu'on soupçonne un risque chez une personne ?

Il ne faut surtout pas hésiter à lui faire



Soizic Gautret et Nathalie Gourde ont informé le public sur les missions du Réseau nantais de prévention du suicide, au marché de Clisson.

part de son inquiétude. Contrairement à ce que l'on peut croire, en parler ne précipitera pas les choses, au contraire. Avoir quelqu'un à qui pouvoir dire qu'on va mal signifie qu'on n'est pas seul, qu'on a un soutien ; ça préserve.

Comment l'entourage peut-il agir ?

L'accompagnement dont a besoin une personne en proie au mal-être peut se faire de plusieurs façons. L'écoute, définir ses besoins avec elle, et c'est très variable d'une

personne à l'autre. L'erreur est de lui proposer des solutions toutes faites, qui ne feront qu'aggraver son sentiment de dévalorisation et pourront susciter le rejet, alors qu'il s'agit de retrouver du lien.

Ce n'est pas toujours facile à vivre pour les proches...

Il est important de ne pas rester seul, car c'est épuisant d'être à l'écoute et l'on peut craindre de se faire aspirer. Il faut aller chercher de l'aide pour accompagner et tenir. Il existe des lieux dédiés à cela.

Le tabou qui persiste autour du suicide ne dessert-il pas la prévention ?

Il isole les personnes fragiles et culpabilise l'entourage. Il faut dire et montrer qu'on peut parler du suicide, partout. Qu'être en proie au suicide n'est pas dégradant.

Recueilli par
Corinne ARGENTINI.

Contact. Association Recherche et rencontres de Nantes, tél. 02 40 08 08 10.