

Les proches, une ressource... épuisable!

Chaque année, seulement au Québec, on estime à 700 000 le nombre de personnes touchées par le problème du suicide. De ce nombre, 420 000 sont des proches de personnes suicidaires.

Le terme *proche* réfère aux membres de l'entourage qui sont en relation de près ou de loin avec une personne suicidaire: les membres de la famille, le conjoint ou la conjointe, les amis, les compagnons d'école, les collègues de travail ou même des voisins. La relation est basée sur un lien plus ou moins affectif et significatif et non sur un lien professionnel. En ce sens, les intervenants ne font pas partie des proches, car ces derniers n'ont pas le même rapport, ni le même impact sur la personne suicidaire. Malgré que les deux groupes puissent vivre des sentiments semblables (colère, impuissance, peur), les rôles diffèrent: celui de l'intervenant étant spécifiquement un rôle d'aidant.

Sentinelles... proche... quelle est la différence?

Il peut être difficile de différencier les deux. Par exemple, un programme de sentinelles implanté dans un milieu de travail aura souvent pour objectif d'outiller un groupe à repérer les signes précurseurs du suicide chez leurs collègues et à y réagir adéquatement en amenant



la personne a consulté les services d'aide. Or, les collègues de travail sont considérés comme des proches dans la définition que nous offre l'Association québécoise de prévention du suicide. Pourtant, les orientations provinciales en regard des programmes de sentinelles tendent vers ceci: les proches ne peuvent être considérés comme des sentinelles puisqu'ils ont des besoins différents. Dur, dur de s'y retrouver...

Une question de relation à l'autre et de proximité affective

L'investissement et la mobilisation d'une tierce personne face à un individu suicidaire vont dépendre du type de relation et de la **proximité affective** qu'elle entretient avec ce dernier. Ainsi, moins on est impliqué émotionnellement auprès d'une personne, plus on tendrait à être objectif et l'investissement davantage limité. De plus, la personne agit par choix.

Quant aux personnes qui sont beaucoup plus "proches" d'une personne suicidaire, elles ont tendance à être plus subjectives. Leur relation est plus intense et leur disponibilité plus grande. Elles ont également davantage tendance à se sentir responsables des agissements de la personne suicidaire. Aussi, certaines personnes auront parfois l'impression de subir la situation. L'impact émotif en sera d'autant plus grand. Bien que certains proches soient très adéquats dans l'aide apportée à une personne suicidaire, il est extrêmement important de prendre conscience des différentes réactions et émotions que peut engendrer une telle situation sur soi. Voir quelqu'un qu'on aime souffrir et craindre qu'il attente à ses jours génèrent la plupart du temps beaucoup d'anxiété. Il est alors nécessaire de prendre conscience de ses besoins personnels et d'y répondre. En plus de permettre aux proches de personnes suicidaires d'éviter certains pièges qui les guettent, il y a fort à parier qu'il lui sera alors possible, une fois ses propres besoins répondus, d'être plus disposée intérieurement pour soutenir la personne en détresse.

Les sentiments des proches

Lorsqu'ils sont confrontés à une situation de crise suicidaire, les proches vivent différentes émotions: ils se sentent souvent démunis, impuissants et effrayés. Ils peuvent ne pas savoir quoi dire ou quoi faire, ce qui les amène à vivre de l'angoisse, de la peur, de la culpabilité. Ils ressentent souvent une grande ambivalence

face au fait d'agir ou non. Ils craignent entre autres de provoquer le geste suicidaire s'ils abordent directement la question du suicide. Le proche essaiera par différents moyens personnels d'aider l'autre à s'en sortir, mais si ses stratégies ne fonctionnent pas, il ressentira encore plus d'impuissance. Cette impuissance peut se traduire par le fait de développer des fausses croyances (mythes, préjugés) à propos du suicide par exemple qu'il n'y a rien que nous puissions faire pour aider une personne suicidaire. Le proche peut en arriver à vivre de la colère ou même de la détresse psychologique. Au moment, de demander de l'aide, ils sont souvent en situation de crise, ils ont épuisé les moyens qu'ils avaient à leur disposition pour aider la personne qui souffre.

La spirale du désespoir

Il peut être très difficile émotivement de vivre auprès d'une personne suicidaire. Qu'il s'agisse d'une première crise ou d'une dynamique de récurrence (les idées suicidaires et/ou les tentatives de suicide sont fréquentes, la souffrance semble omniprésente) la douleur qui en résulte pour l'entourage est souvent très grande. Parce qu'ils vivent plusieurs sentiments difficiles et qu'ils sont bouleversés, plusieurs proches s'épuisent. Les autres occupations telles que le travail, les loisirs, les amis sont négligés. Le proche peut s'isoler et demeurer chez lui afin d'être toujours disponible pour le suicidaire. Parce qu'ils négligent leurs besoins personnels, plusieurs proches en viennent à

ressentir de la colère face à la personne en détresse et l'impuissance peut alors se traduire de façon négative: "Parfois, j'aimerais qu'il le fasse", "Je n'en peux plus de ses menaces", "Si elle n'était pas ici, la famille se porterait mieux". Évidemment, tout ceci alimentera le sentiment de culpabilité qui à son tour risque de renforcer la réaction de surresponsabilisation. D'autres se désinvestiront complètement.

Dans certains cas, l'épuisement est tel que le proche ne réalise plus qu'il est entré lui-même dans une sorte de spirale du désespoir. Il en vient à croire le suicidaire qui affirme que plus aucune solution autre que le suicide n'existe et que seul ce dernier peut le (les) libérer. Ultimement, on verra alors des proches accepter l'idée du suicide, voire même assister l'autre dans l'acte suicidaire. Certaines personnes plus vulnérables peuvent elles-mêmes développer des idées suicidaires et même se laisser entraîner dans un pacte suicidaire.

Bien sûr, il s'agit de situations plus rares et heureusement, de l'aide existe pour soutenir les proches. Prendre conscience des divers sentiments qui les habitent, aussi contradictoires qu'ils puissent être, réaliser qu'il n'existe pas de sentiments anormaux et se donner le droit de les ressentir tout en allant chercher du soutien pour soi-même est souvent le premier pas à faire pour s'en sortir et reprendre du pouvoir sur sa vie.

Les besoins des proches

Tout d'abord, les proches cherchent à comprendre ce qui se passe, ils veulent verbaliser et valider ce qu'ils ressentent et souhaitent savoir quoi faire. Ils se posent plusieurs questions, telles que : Que puis-je faire? Qu'est-ce qu'il faut dire ou ne pas dire à la personne? Quelles sont les ressources qui peuvent l'aider? À qui dois-je m'adresser? Comment dois-je faire pour mettre mes limites? Par ces questions, les proches peuvent exprimer qu'ils ne savent plus quoi faire, qu'ils sont en train de s'épuiser, de se rendre malade, qu'après avoir tout fait pour l'aider, la personne suicidaire ne se mobilise pas, mais vient toujours lui demander de l'aide. En somme, les proches ont besoin de valider la façon dont ils tentent de gérer la situation, les limites qu'ils ont établies. Ils veulent valider leur perception quant à la crise ou à l'urgence suicidaire. Ils souhaitent mieux comprendre ce que vit la personne suicidaire: sa souffrance son découragement, les problèmes à la source de la détresse. Ils ont aussi un très grand besoin de ventiler et d'être rassuré quant à la normalité de leurs réactions et émotions.

La capacité d'aider des proches

Il est important de savoir que ce ne sont pas tous les proches qui sont capables d'apporter l'aide appropriée à la personne suicidaire. Pour qu'un proche soit capable d'aider directement la personne suicidaire, certaines conditions sont essentielles: ne pas être soi-même suicidaire, avoir une bonne relation avec la personne suicidaire, savoir recevoir ses

émotions, être intéressé et disposé à l'aider, être capable de la prendre au sérieux et être capable de parler directement de suicide avec elle. Si le proche n'est pas présentement en mesure d'apporter une aide directe à la personne suicidaire, il peut rechercher une personne de l'entourage qui serait mieux placée pour aider la personne. Il peut aussi référer la personne en détresse au Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise suicidaire du Bas-Saint-Laurent en composant le 1 866 277-3553 afin qu'une relance téléphonique soit faite auprès de la personne. Il ne faut pas oublier qu'en présence d'une personne suicidaire, il ne faut jamais demeurer la seule source d'aide. Il est essentiel de se faire soutenir par d'autres membres de la famille, de l'entourage ou encore par des professionnels. Enfin, il importe de ne pas se substituer à une aide thérapeutique. L'aide apportée à un proche suicidaire devrait toujours viser à conduire la personne vers de l'aide professionnelle: intervenant psychosocial, médecin, psychologue, psychiatre.

Référer et puis... après?

Comme il a été mentionné, entre proches et sentinelles, la ligne est parfois mince. La plupart des sentinelles formées ont un rôle de repérage dans leur entourage. Ce qui signifie donc que plusieurs sentinelles repéreront les signes précurseurs du suicide chez des personnes avec qui elles ont développé un lien affectif. Et qui dit lien affectif, dit impact émotif. Les intervenants du Centre de prévention du suicide et d'intervention

de crise du Bas-St-Laurent sont bien conscients de cela. C'est pourquoi lors d'une référence, ceux-ci prendront le temps avec vous d'évaluer le niveau d'aide qu'il vous est possible d'apporter à la personne suicidaire actuellement et n'hésiteront pas à vous faire quelques recommandations si nécessaire. N'hésitez pas à leur poser les questions qui vous habitent et à leur faire part de ce que vous vivez émotivement. Ils sont disponibles pour vous écouter et vous aider dans ce que vous traversez. Ils vous proposeront des actions à entreprendre pour aider la personne ou encore prendront directement le relais auprès de celle-ci.

Régulièrement des gens ayant fait appel aux services du Centre rappellent pour donner des nouvelles suite à une intervention. Voici les commentaires reçus de la part d'une sentinelle qui a fait appel aux services en tant que proche: *«Je voudrais remercier l'équipe d'intervenants qui m'a aidée à aider mon amie il y a environ un mois. Ils ont eu beaucoup d'empathie sans chercher à me mater. Ils m'ont traitée comme une adulte qui pouvait faire quelque chose et m'ont expliqué toutes les options possibles et les actions à entreprendre le jour même. Aujourd'hui mon amie reçoit de l'aide professionnelle et va beaucoup mieux. Je crois que de m'être fait aider pour continuer de l'aider a vraiment fait une différence. Merci beaucoup.»*

Les proches d'hommes suicidaires

Plusieurs chercheurs tentent d'expliquer les causes du plus grand nombre de suicides chez les hommes et, depuis quelques années au Québec, on tente de faire un lien entre la socialisation et la demande d'aide des hommes. On remarque que les hommes tardent souvent à consulter et qu'ils le font pour des problèmes plus aigus. Pour certains, on peut même penser que la demande d'aide touche à l'estime de soi, car elle est souvent interprétée comme un aveu d'incompétence, d'imperfection, d'incapacité. La culture masculine valorise l'accomplissement de soi, le succès et l'indépendance. Ainsi, la demande d'aide signifie que l'individu n'est pas à la hauteur des attentes sociales en regard desquelles il a été socialisé. Pour ces individus, la demande d'aide n'est pas envisagée comme moyen de bonifier leur situation, mais comme une démarche stigmatisante, une menace à leur ego, ce qui les place dans une situation de vulnérabilité.

Ce sont souvent les proches (ami, conjointe, mère) de l'homme suicidaire qui appellent pour demander de l'aide. Après avoir donné l'information à ces derniers, les intervenants des diverses ressources oeuvrant en prévention du suicide demandent souvent que l'homme suicidaire rappelle lui-même. Environ 50% des gars ne rappelleront pas. Même quand c'est l'homme lui-même qui prend l'initiative de communiquer avec une

ressource d'aide, il arrive fréquemment que sa femme l'ait précédé.

De plus en plus de ressources (dont le CPSICBSL) utilisent une approche plus proactive, c'est-à-dire qu'avec la permission du proche, l'intervenant relance l'homme en question pour lui offrir des services. Ceci permet entre autres de créer un contact et d'établir un lien de confiance. La plupart du temps cet appel est très bien accueilli par l'homme en difficulté.

Entre le silence et le secret

Où que nous nous trouvions dans la chaîne de relation humaine entourant la problématique du suicide, nous sommes fréquemment confrontés à une même réalité : celle du silence. C'est pourquoi il est essentiel de parler du suicide, de tenter de briser ce silence qui, malheureusement, entoure encore cette problématique.

Une fois le contact établi avec la personne suicidaire, nous faisons face à une autre dimension du problème, celle du secret. En effet, la demande de secret survient lors de la confiance. Le secret s'installe entre la personne suicidaire et la personne à qui elle demande de l'aide.

Quand une personne franchit la première étape de se confier à quelqu'un pour parler de sa douleur, il s'installe presque

toujours un rapport exclusif entre ces deux personnes. Toutes les deux se verront enfermées dans une nouvelle forme de silence commandée par l'exigence du secret.

Est-il possible d'ouvrir ce cercle d'enfermement sans perdre la confiance de la personne qui se confie, qui parle, qui demande enfin de l'aide?

Est-il possible, sans trahir la personne, d'ouvrir à d'autres personnes significatives la possibilité de constituer un réseau d'aide essentiel?

S'il n'y a pas de réponse évidente à ces questions, il faut toute foi entrevoir des possibilités d'actions à notre portée pour que le soutien et l'entraide puissent jouer leur rôle.

Du secret à la discrétion

En général, la personne suicidaire est une personne isolée qui a une faible estime d'elle-même. La présence d'idées ou de comportements suicidaires l'amène généralement à craindre la réaction de ses proches.

Elle accepte difficilement de se confier et lorsque nous gagnons sa confiance et qu'il est alors possible de l'interpeller de façon directe : « Est-ce que tu penses actuellement au suicide? » et « Pourquoi penses-tu au suicide? », elle est, de façon générale, disposée à nous répondre, mais souvent à

une condition essentielle et exigée de sa part : « Peux-tu garder le secret? » ou « Il faut que tu n'en parles à personne ».

La promesse du secret, qui nous place dans une situation embarrassante, est dangereuse. Bien sûr, nous nous sentons honorés de la confiance que la personne nous porte, mais aussi responsables de sa vie. Et si la personne se suicide, nous regretterons amèrement cette promesse. Porteur de son secret, nous aurons le sentiment d'avoir commis une erreur en refusant d'en parler à autrui pour lui venir en aide.

Par cette promesse, ce que la personne suicidaire demande en fait, c'est la discrétion. Nous pouvons effectivement nous engager à être discrets : « Je ne peux te faire la promesse de n'en parler à une personne, car pour t'aider, il faudrait demander de l'aide (à un parent, à un ami, au psychologue de l'école, au CLSC, au centre de prévention du suicide de la localité, etc.), mais je peux te promettre d'être discret; nous choisirons ensemble les personnes ou les ressources pouvant te venir en aide. »

Malgré la demande du secret, il est possible d'établir le réseau d'aide nécessaire à une démarche de résolution adéquate en amenant la personne suicidaire à y collaborer. Voici un certain nombre de questions qui peuvent servir à initier cette démarche : « As-tu déjà parlé de tes intentions suicidaires à une autre personne que moi, comment

cette personne a-t-elle réagi? », « Accepterais-tu de leur en parler? » ou encore « Près de toi, quelles sont les personnes qui pourraient t'aider? », « Accepterais-tu de leur en parler? ».

En créant ce contact, nous lui permettons un certain niveau de discrétion tout à fait normal dans sa situation. Nous répondons adéquatement à sa demande, tout en évitant de nous retrouver isolés avec la personne et ses intentions suicidaires.

Prendre soin de soi

Combien de fois, entent-on : « Prends soin de toi! », « Fais attention à toi! » ? Au fond, qu'est-ce que veut dire : prendre soin de soi? Dans le rythme de vie dans lequel on vit, il n'est pas toujours facile de s'arrêter et il est encore moins facile de s'arrêter pour les autres. Il est primordial, pour aider un proche ayant des idées suicidaires, de ne pas s'oublier. La personne suicidaire a des besoins, des sentiments, des limites, mais le proche aussi. Ce n'est pas toujours facile de mettre ses limites, encore faut-il les connaître! Une bonne façon de prendre soin de soi est sans aucun doute de se connaître, d'apprendre à identifier ses besoins et surtout, de s'accorder le droit d'y répondre.

Dans le fond, prendre soin de soi n'est pas sorcier, il faut juste choisir pour un moment de se donner la première place et prendre du temps pour soi-même. Prendre soin de soi peut se traduire par quelque chose d'aussi simple que de prendre 15 minutes pour manger sa barre de chocolat préférée sans se laisser déranger ou de décider de lire pendant 30 minutes par jour sans répondre à la porte ou au téléphone, ou alors s'accorder une sieste après le dîner ou un souper entre amis. Il y a autant de façons de faire que de personne sur la terre. Il suffit de trouver ce qui marche pour soi!

Tiré du bulletin Sentinelles en action
Texte préparé par Christiane Michaud (CPSICBSL)
et par Mélanie Dumont (CPSKRTB)

