

MYTHES ET RÉALITÉS ENTOURANT LE SUICIDE



RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE :

1. LES HOMMES SONT RENFERMÉS ET NE DEMANDENT PAS D'AIDE.

FAUX : Il est faux de croire que les hommes ne demandent pas d'aide; les hommes demandent de l'aide, mais de façon différente. Ils vont souvent attendre à la dernière minute, lorsqu'ils ne sont plus capables de fonctionner à leur travail ou lorsqu'ils sentent que tout va exploser! Souvent les hommes vont exprimer leur détresse en étant agressifs ou encore lorsqu'ils sont en état d'ébriété. Ils ne seront pas tolérants face à l'attente. Lorsqu'ils demandent de l'aide, ça presse, il faut que ça bouge et que la réponse soit rapide et concrète.

2. DEMANDER À QUELQU'UN S'IL PENSE AU SUICIDE, PEUT LUI SUGGÉRER L'IDÉE.

FAUX : Il est faux de croire que parler de suicide avec une personne déprimée va l'inciter à se tuer.

Permettre le dialogue sur le suicide, c'est s'ouvrir à la souffrance de la personne. Le fait d'exprimer son mal de vivre et de constater qu'on s'inquiète à son sujet peut lui offrir un soulagement. La personne comprend que son entourage est capable de l'entendre se confier sans la juger.

Avoir des idées suicidaires ne tue pas. C'est lorsque ces idées deviennent obsédantes et qu'elles constituent une solution valable aux difficultés de la vie qu'elles sont dangereuses.

3. SI UNE PERSONNE EST VRAIMENT DÉCIDÉE À MOURIR, ON NE PEUT PAS LA FAIRE CHANGER D'IDÉE.

FAUX : Ce mythe laisse entendre qu'une personne suicidaire choisit la mort, qu'elle a pesé le pour et le contre de différentes solutions à ses problèmes et que, finalement, elle choisit de mettre fin à ses jours. C'est faux. La personne suicidaire ne veut pas mourir; elle veut mettre fin à ses souffrances. Elle

est très ambivalente; elle veut cesser de souffrir et ne voit plus d'autres alternatives que la mort. Une grande partie de l'aide à lui apporter consiste justement à identifier d'autres alternatives qui vont lui redonner l'espoir d'atténuer sa souffrance. Ainsi, le processus suicidaire peut être arrêté, il n'est pas irréversible.

4. IL FAUT ÊTRE COURAGEUX POUR SE SUICIDER.

FAUX : Le suicide n'est ni un geste de courage, ni un geste de lâcheté.

Ce sont les gens qui ne vivent pas l'intensité de cette détresse qui qualifient de courageux ou de lâche le geste de se suicider.

La personne en détresse est dans l'impasse, elle vit un manque de choix. Dans sa perception de sa situation, il n'y a pas d'autres solutions pour la soulager de sa souffrance.

5. LES PERSONNES QUI VEULENT SE SUICIDER N'EN PARLENT PAS, ELLES LE FONT.

FAUX : Les recherches nous apprennent que 80 % des personnes qui sont décédées par suicide avaient exprimé leur intention de mettre fin à leurs jours.