

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Parfois je voudrais en finir avec la vie, et je me dis de plus en plus souvent que le suicide serait une solution. Croyez-vous qu'il me reste encore un espoir ?

Evoquer une pensée de suicide quand tout va mal, quand les pressions environnementales, sociales, familiales, psychologiques sont telles que vous ne trouvez plus de solutions humaines, oui, ça peut paraître être une réaction normale si elle est transitoire. Cette pensée du suicide exprime votre incapacité psychique temporaire de trouver une solution face à de telles pressions.

A ce moment précis, vous avez alors l'impression que le geste suicidaire va vous permettre d'échapper à une douleur insupportable. C'est ça, non ?

Derrière cette pensée, on retrouve en fait souvent une notion d'appel, un SOS, une tentative de fuite, fuir cette réalité insoutenable, un désir de mieux vivre ou autrement dit, un désir d'absolu. On retrouve aussi un défi vis-à-vis de la mort, qui vient court-circuiter l'espace inhérent au travail de la pensée et de la communication avec les proches.

Si les idées suicidaires persistent, deviennent envahissantes voire obsédantes, la personne devient progressivement débordée par son vécu et attention ! le risque de passage à l'acte est majeur : il faut bien sûr à ce moment-là échapper à cet enfermement psychique qui risque d'entraîner le suicide de la personne.

Votre question était "croyez-vous qu'il me reste encore un espoir ?" Ce serait un paradoxe pour un psychiatre qui rencontre régulièrement des gens suicidaires de ne pas avoir d'espoir à transmettre à ces personnes. Une chose est claire : en aucun cas les pensées suicidaires sont une solution. Elles apparaissent plutôt comme un véritable enfermement psychique dont il faut tout faire pour en sortir. Il faut que vous preniez conscience que vous avez besoin de mettre des mots sur vos émotions, que vous avez besoin d'analyser avec quelqu'un, peut-être plus "à froid", vos ressentis, que vous avez besoin de découvrir que la verbalisation des sentiments et des émotions peut vous apaiser plus durablement que de passer à l'acte. En fait, ce moment suicidaire n'est qu'une défaillance temporaire du système psychique à supporter le vécu immédiat. Combien de jeunes adolescents ont voulu se suicider, se couper les veines, prendre des médicaments lors d'une rupture affective d'avec un ami qu'ils connaissaient à peine, exprimant par là une souffrance émotionnelle liée à des carences affectives plus précoces.

Pouvoir alors dans ce cas parler de sa douleur, de son désarroi, et mobiliser son entourage, a permis à de nombreux jeunes de pouvoir sortir de cette crise suicidaire temporaire.

Je vais vous donner une clé : c'est alors qu'il est important de redonner du sens, du sens au vécu, du sens au traumatisme, du sens aussi à votre vie, vous redonner de la confiance, en vous, en votre capacité à faire face, et retrouver une véritable identité.

On a parlé parfois d'épidémie de suicide dans notre société, pourquoi ? Parce qu'effectivement, c'est une société qui ne donne plus de cadre, ni au niveau moral, ni au niveau religieux, une société où les forces intégratives se délitent.

Souvent les individus n'arrivent plus à limiter leur désir et en viennent à vouloir supprimer cette vie dont ils attendent trop.

Vous savez, nous sommes aujourd'hui très centrés sur nous-mêmes, sur la réalisation de nos désirs et malheureusement, devant les frustrations inévitables de la vie, il nous manque des moyens pour les gérer et y faire face. Nous devenons de plus en plus vulnérables, ce qui peut placer certaines personnes en état de souffrance et de rupture.

Je dis souvent à mes patients que la vie est un combat, c'est vrai que parfois elle peut paraître comme un combat injuste, disproportionné, en fonction de ce qu'on a vécu, de ce qui a pu nous fragiliser. On peut momentanément être débordé par l'agression d'un traumatisme. Mais vous savez, dès qu'on prend un peu de recul, qu'on analyse les choses avec plus de neutralité, des solutions apparaissent toujours et peuvent amener une vraie résolution à la souffrance.