

Mythes ou réalité ? ¹

Le suicide est un problème de santé publique encore méconnu. Pour plusieurs, il demeure tabou ou incompréhensible. Pour expliquer l'inexplicable, les gens peuvent parfois avoir recourt à des croyances et des préjugés face au suicide. Il importe donc de différencier les mythes de la réalité afin que nous soyons de plus en plus nombreux à pouvoir offrir une aide aux personnes suicidaires.

- *Il faut être lâche ou courageux pour se suicider.*
FAUX. La personne suicidaire n'est ni lâche ni courageux. Lorsque la vie lui paraît insupportable, qu'elle a atteint sa limite de tolérance face à la souffrance, elle n'est plus en mesure de percevoir les autres avenues possibles.
- *Les personnes en crise suicidaire sont décidées à mourir;*
FAUX. En fait, la personne suicidaire est ambivalente. Ce n'est pas la mort qu'elle recherche, mais la fin de ses souffrances.
- *Le suicide se produit sans avertissement;*
FAUX. Dans 80% des cas, la personne donne des indices ou lance des messages annonçant ses intentions suicidaires. Ces signaux peuvent par ailleurs être parfois difficiles à décoder.
- *Parler de suicide n'encourage pas le passage à l'acte;*
VRAI. Demander directement à une personne si elle pense au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée; au contraire, c'est ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance et à l'aide extérieure.
- *Les personnes qui en parlent ne le font pas ;*
FAUX. Tout comportement suicidaire doit être considéré comme le signe d'un mal de vivre et comme un appel à l'aide. Toute menace ou tentative de suicide doit être prise au sérieux. Même les personnes qui menacent à répétition de se suicider sont souffrantes et ont besoin d'une aide appropriée.
- *Pour aider une personne qui pense au suicide, il ne faut pas être nécessairement intervenant ou expert dans ce domaine;*
VRAI. Tout le monde, à bien des égards, possède les qualités humaines qui permettent de venir en aide à une personne suicidaire. La personne en crise suicidaire a surtout besoin d'être écoutée et d'avoir le sentiment d'être comprise. Il peut devenir difficile de soutenir seul une personne en détresse psychologique, l'accompagnement vers une ressource d'aide peut alors être recommandé.

¹ Tiré de: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. (2006). « S'entraider pour la vie », Éditeur: Gouvernement du Québec.