



SOS, j'ai besoin de ton aide!

SUICIDE Parfois, l'entourage d'une personne en détresse peut voir son mal-être. Il peut également tendre une main, écouter et accompagner et peut-être éviter le pire.

LYSIANE FELLAY

Le quotidien peut devenir lourd. La personne songe à en finir... Parfois, la vie ne tient qu'à un fil. Un fil qu'un proche, un ami, une connaissance peut, certaines fois, attraper et tirer pour aider à retrouver un souffle de vie. Les signes de souffrance ou de détresse doivent être pris au sérieux. «Une personne qui parle de ses difficultés, de son mal-être ou du suicide souhaite être aidée. Elle garde l'espoir», souligne le Dr Georges Klein, médecin-chef du service de psychiatrie et psychothérapie hospitalière adulte à l'hôpital de Malévoz. Par contre, il existe aussi certaines situations où la détresse est impossible à détecter. «Ces personnes ne donnent absolument aucun signe laissant penser qu'elles vont mettre fin à leurs jours. Certaines fois, elles ont même l'air d'aller mieux lorsqu'elles ont pris leur décision et sont déterminées. Elles peuvent même se sentir soulagées», note le Dr Georges Klein. Dans 90% des cas, elles décident de passer à l'acte dans les 24 heures. C'est un temps très court», continue le Dr. Klein. Dans ces cas, l'entourage n'aurait souvent rien pu faire pour empêcher un suicide. «Le suicide est un phénomène humain très complexe et déterminé par de très nombreux facteurs qui le rendent imprédictible», poursuit-il.

Aborder clairement la question du suicide

Quels signes peuvent indiquer qu'une personne est en détresse? D'abord, précisons que la détresse peut être le résultat de plusieurs facteurs: des difficultés personnelles ou financières, violence, addiction, pour ne citer

que quelques exemples. La dépression peut aussi amener à avoir des idées suicidaires. Les personnes en détresse peuvent se montrer tristes ou d'humeur morose. Elles ont le sentiment d'avoir tout raté dans leur vie et se dévalorisent. «Elles ne trouvent plus de plaisir dans des activités ou des petites choses qui les ressourçaient auparavant», explique Nathalie Reynard, responsable de prestations à l'association Parspas. Face à cette situation, le proche peut essayer d'établir un climat de confiance propice à la discussion. Ensuite, il faut de-

«Eviter la question du suicide ne va pas éviter un suicide.»



DR GEORGES KLEIN
MÉDECIN-CHEF
DU SERVICE
DE PSYCHIATRIE
GÉNÉRALE
À L'HÔPITAL
DE MALÉVOZ

mander à la personne ce qui ne va pas et l'écouter. «Il faut la laisser parler sans la juger, ni la brusquer. Il faut accueillir ce qu'elle dit et ce qu'elle ressent», note Nathalie Reynard. Souvent, elle préfère garder le silence parce que tout le monde propose sa solution miracle au problème...», ajoute-t-elle. Mieux vaut éviter les conseils du genre, sors, va au restaurant, fais

Les facteurs protecteurs contre le suicide

- 1 Les relations sociales et humaines.**
- 2 Se fixer des objectifs réalistes et adaptés à sa situation. Mieux vaut y aller pas à pas.**
- 3 Pratiquer de l'activité physique.**
- 4 Se soigner si on souffre d'une addiction.**
- 5 Consulter un médecin si la situation devient trop difficile.**

du sport. Parfois, ces activités demandent trop d'efforts à la personne. «Mieux vaut lui demander ce qui pourrait lui faire du bien. Ensuite, il est important de soutenir et d'accompagner», poursuit-elle. Il faut également aborder le thème du suicide sans tabou et de manière décomplexée. Les questions peuvent être de ce type: «Est-ce que tu penses au suicide? Est-ce que ta souffrance t'amène à penser à mourir? Si la réponse est oui, on peut poursuivre en demandant si elle sait déjà comment, quand et où. «Cela donne des indices sur l'état de la personne et sur ses intentions», note Nathalie Reynard. «Eluder le sujet ne va pas empêcher le suicide», ajoute le Dr Georges Klein.

Aide et soutien

Le proche qui vient en aide peut se sentir déstabilisé. Il peut avoir peur ou culpabiliser. C'est tout à fait normal. Il peut appeler l'asso-

ciation Parspas (027 321 21 21), la Main tendue (143) ou la ligne d'aide pour les jeunes (147) pour avoir des conseils. Le site internet du Réseau entraide Valais (www.revs.ch) regorge d'informations sur la détresse existentielle et sur les ressources disponibles dans ce domaine. En cas d'urgence, on peut joindre le 144 ou il existe aussi un numéro pour les urgences psychiatriques (0800 012 210). Des professionnels pourront donner des indications sur comment faire au mieux. Il faut s'assurer que la personne en détresse ne reste pas seule, garder le contact avec elle. Il faut aussi veiller à éloigner les objets dangereux. «A ce stade, il faut conseiller à la personne de consulter son médecin. Si la situation est grave, il faudrait même l'inviter à aller directement à l'hôpital. Le médecin peut poser un premier diagnostic et voir s'il serait nécessaire de voir un psychiatre», expli-

que le Dr Klein. Comme déjà dit, la personne peut souffrir de dépression. «La majorité des dépressions se soignent. Dans certains cas, il est nécessaire de prescrire des antidépresseurs», poursuit le Dr Klein. «De son côté, le proche aidant doit également trouver du soutien pour lui-même et ne pas rester seul. Si la situation est trop lourde à porter, il faut savoir se protéger et passer le relais à un autre proche ou à des professionnels. Enfin, il est préférable de ne pas promettre de garder le secret», complète Nathalie Reynard. ◉

POUR ALLER + LOIN

? Vous souhaitez avoir plus d'infos?
Le Réseau entraide: www.revs.ch
L'association Parspas: www.parspas.ch
Pour les jeunes: www.ciao.ch ou www.147.ch

TROUVER DES RESSOURCES POUR ACCOMPAGNER

Les personnes en détresse ou leurs proches peuvent notamment trouver une oreille attentive à l'association Parspas par téléphone ou par mail. Sur demande, Parspas propose des entretiens individuels ou en groupe lors de situations difficiles. Des groupes de soutien existent également pour accompagner les personnes endeuillées. Deux nouveaux groupes viennent d'être créés. L'un s'adresse aux jeunes ayant perdu un membre de leur famille, l'autre aux jeunes qui ont perdu un ami. Des interventions sur le thème du suicide sont aussi organisées dans les écoles sur demande. De son côté, le Réseau Entraide Valais collabore avec les institutions et associations valaisannes. Il les liste sur son site internet. La structure facilite l'aide aux personnes en détresse et peut les orienter vers les professionnels les plus autorisés, selon le problème rencontré. Le Réseau propose aussi des formations aux professionnels ou aux associations à la demande. Des groupes interinstitutionnels d'intervention et de soutien permettent aussi aux professionnels de différentes associations d'échanger sur la détresse existentielle et d'amener des solutions à des cas réels. ◉

J'ai essayé les régimes. Mon poids me désespère!

J'ai essayé de nombreux régimes et à chaque fois, c'est un échec. Ça me désespère, mais je continue quand même parce que je ne sais pas quoi faire d'autre. Emilie demande conseils. Laurence Bridel, diététicienne ASDD lui répond. Vous avez tenté de nombreux régimes et échoué à chaque fois? C'est normal! Les régimes engendrent un sentiment de manque et 9 personnes sur 10 finissent par craquer avec la culpabilité en sus. Si les craquages deviennent réguliers, se restreindre pour maigrir risque de faire grossir. Réfléchissez avant d'agir: ne vous focalisez pas sur les défauts de votre corps car la perfection n'existe que dans les magazines. Si vous



désirez vraiment changer de poids, commencez par vous accorder un peu d'attention. Pourquoi est-ce que je mange? Est-ce par faim, par envie ou simplement parce que je suis triste ou que je m'ennuie? Est-ce que je m'arrête de manger quand je n'ai plus faim? Est-ce que je me donne les moyens de manger équilibré régulièrement? Quel temps est consacré aux repas? Aije du plaisir à manger? Une diététicienne peut également vous accompagner dans votre projet avec respect. Il y a également de nombreuses infos sur www.monequilibre.ca. ◉

La question du lecteur
On vous donne la parole...

PARTENARIAT

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch

ADDITION | VALAIS SUCHT | WALLIS
www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET
Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: sante.lenouvelliste.ch