

L'info décryptée

Cinq signes pour déceler un passage à l'acte

Comme pour presque toutes ces morts impensables, le passage à l'acte lors d'un suicide ne semble n'avoir été annoncé par rien. Et pourtant, il existe des facteurs de risque repérables et, surtout, des possibilités de prévention. Sébastien Hof, psychologue, explique les cinq signes qui alertent, et les solutions pour qu'un proche puisse aider une personne qui veut mettre un terme à ses jours.

■ L'isolement

Du jour au lendemain, une personne en crise suicidaire se met en retrait socialement, se renferme sur soi et ne donne plus de nouvelles. Elle pense que plus personne ne s'intéresse à elle. Pour l'aider, il faut tenter de la raccrocher au monde, car le collectif et le milieu social restent un facteur de protection au préalable.

■ Se préparer à la fin

Soudainement, certains règlent leurs affaires de leur vivant. Comme rédiger son testament, faire des dons à des associations. Ils se préparent vers la porte de sortie en se donnant une date de fin. Dans ces cas-là, les proches peuvent intervenir. Il faut les questionner, pour comprendre leurs agissements. Et savoir comment la personne vit les choses, si elle a des idées noires et surtout évoquer la question encore tabou de mettre fin à ses jours. Car parler du suicide ce n'est pas le provoquer, mais c'est comme ça qu'on peut aider.



Pour Sébastien Hof, psychologue bisontin, le cumul de signes peut pousser une personne à vouloir mettre fin à ses jours. Photo d'archives ER/Sam COULON

■ Avoir un comportement excessif

Faire les choses avec excès peut paraître suspect. Avoir subitement des comportements imprudents, en roulant extrêmement vite, comme pour provoquer la mort. Avoir une consommation d'alcool ou de drogue plus importante à un moment T. Ou pratiquer des loisirs potentiellement à risques alors que la personne n'en faisait pas plus que ça jusque-là. Il peut faire de l'escalade alors qu'il avait le vertige. Là ça alerte. Dans ces cas de figure, les proches ont un rôle important. Il faut leur dire qu'on ne peut pas les laisser dans cet état-là, et leur montrer qu'on les soutient, qu'on ne va pas les lâcher. Leur dire qu'on voit qu'ils essayent de se mettre en danger.

■ Troubles du comportement

Sauts d'humeur, perte ou prise de poids, sommeil agité... certains ne vont pas se mettre en retrait socialement, mais vont avoir des troubles du comportement. Le mal-être sera clairement visible sous ces signes distinctifs. Il faut les aider à se livrer sur leur ressenti et leur mal-être, sans les brusquer. Car les personnes suicidaires pensent que le champ des possibles est limité avec le temps et qu'il ne reste que le suicide pour mettre un terme à la souffrance, or il y a des solutions qu'elles ne perçoivent pas forcément.

■ Le calme avant la tempête

Après un comportement excessif, suspect, il arrive qu'une personne devienne sereine car elle sait qu'elle va mettre fin à ses jours. Et cela la détend de se dire qu'elle va enfin mettre fin à sa souffrance. Elle va mieux avant de passer à l'acte. En tant que proche, il faut questionner la personne, savoir si ce bien-être ne cache rien d'autre.

MéLissa LATRÈCHE