



INTERVENIR AUPRÈS DES SUICIDAIRES

# Une question d'attitude

Par  
**Gaëtan Roussy**  
M. Ps.

**V**OTRE client est en retard. Le téléphone sonne. C'est lui. Il affirme que c'est fini. Qu'il n'en peut plus. Qu'il va se suicider après avoir raccroché. L'intervention auprès des suicidaires en est aussi une d'attitude. Quelques rappels.

## Se rassurer soi-même

Tout d'abord, se calmer. Le drame de votre client n'est pas l'idée suicidaire en soi ou le possible geste suicidaire. C'est l'indifférence, l'isolement, et ce monde où l'on semble cultiver les impasses et dans lequel il retourne en quittant votre bureau. Les idées suicidaires lui procurent parfois un soulagement. Assurez-vous qu'elles ne vous effraient pas. Votre client prend la peine de vous appeler, voire de se déplacer pour vous consulter. Et vous êtes là tous les deux. C'est bien. Même si une tentative de suicide est entreprise, lorsque c'est possible, prenez le temps d'être là et d'intervenir. Les minutes sont alors très précieuses et c'est justement pour cette raison qu'il importe de prendre le temps d'être le psychologue humain que vous êtes, d'abord et avant tout. Précipiter vos gestes et vos paroles pourrait créer une rupture de contact et d'autres erreurs, car vous cessez alors d'être présent.

Il ne faut pas croire, non plus, que cette personne passera à l'acte au moindre faux pas de votre part. Certes, le suicidaire est tenaillé par la souffrance, il vit une forte tension, et la prudence est de mise. C'est justement par prudence que je recommande à mes collègues de demeurer naturel. Ce n'est pas le malaise ou la peur que le suicidaire percevra chez vous qui le pousseront au suicide; ce ne sont pas non plus les petites maladresses et les imperfections inévitables de votre intervention, mais bien l'indifférence de celui qui veut paraître impeccable, cette insoutenable absence inavouée mais crûment ressentie.

## Assurer une présence de qualité

Si vous avez déjà établi une relation de confiance avec votre client, assurez une qualité de présence qui ravivera immédiatement ce lien particulier entre vous. Qu'il sente votre sincérité, votre franchise, votre disponibilité et la fermeté de votre présence. Si ce lien de confiance n'a jamais pu être mis en place, admettez-le, et par votre attitude, encouragez-le à vous faire confiance.

Ce qui redonnera espoir au suicidaire, ce ne sont pas seulement certaines paroles judicieusement placées et qui ont certes leur valeur en

soi, mais surtout de sentir votre présence à sa souffrance. Une présence chaleureuse, réceptive et authentique pour sa souffrance. C'est d'abord par la qualité de la présence du psychologue que l'espoir se crée. La souffrance du client devient plus facile à communiquer puisqu'elle est entendue. Et c'est ainsi qu'elle prend un sens pour le client. Les menaces suicidaires doivent toujours être prises au sérieux. C'est du même coup prendre la souffrance de son client au sérieux et la reconnaître.

## Libérer la souffrance

Il a souvent été mentionné que le suicidaire ne veut pas tant mourir que se libérer de sa souffrance. Toutefois ce n'est pas parce qu'il souffre qu'il songe à se suicider, mais plutôt parce qu'il croit que sa souffrance est sans issue. Adoptez l'attitude favorisant l'expression de cette souffrance. Facilitez-en la ventilation. La pression doit diminuer et trouver une issue : votre accueil. En y ajoutant parfois une pointe d'humour, sans banalisation. Certaines personnes suicidaires ont en effet besoin d'humour car celui-ci rassure et rapproche, et il rend ce rapprochement plus sécurisant. Et la tension diminue graduellement, pour vous comme pour votre client.

## Avoir confiance en sa compétence

Enlevez-vous un poids en vous rappelant que si vous êtes responsable d'intervenir avec célérité et professionnalisme, c'est toutefois le suicidaire qui est responsable de sa propre vie. Ne déresponsabilisez jamais la personne suicidaire. Le sentiment d'impasse et d'incompétence qui l'a conduit à songer au suicide serait alors renforcé. Ne tombez pas dans le piège du sauveur. Demeurez ce que vous êtes : une aide précieuse, par la qualité de votre présence d'abord et avant tout. Parce que vous aurez permis à votre compétence de se déployer sereinement, vous serez alors plus chaleureusement directif. Il vous faudra être capable de vous montrer à la fois respectueux et insistant pour obtenir la collaboration du suicidaire, et oser être plus investigateur à certains moments. Si vous craignez ses idées suicidaires — ce que votre client sentira — ne le cachez pas. La franchise le rassurera davantage. Centrez-vous sur les besoins de cette personne, tout en lui donnant accès à ce que vous êtes, maintenant, face à ce désespoir qu'elle partage avec vous. En adoptant ces attitudes, votre calme se réinstallera, et vous reviendront en mémoire les étapes indispensables du plan d'intervention oublié momentanément.

*Gaëtan Roussy est psychologue et coordonnateur adjoint à Tel-Écoute. L'an dernier, alors qu'il était intervenant à Suicide-Action, l'organisme lui a décerné un Prix Samitas pour son apport particulier à la prévention du suicide.*