

# SI VOUS PENSEZ AU SUICIDE LISEZ D'ABORD CECI

**Si vous vous sentez suicidaire, arrêtez-vous pour lire ce qui suit. Cela ne vous prendra que cinq minutes. Je ne veux pas vous dissuader de la réalité de votre souffrance. Je ne vous parlerai ici que comme quelqu'un qui sait ce que souffrir veut dire.**

Je ne sais pas qui vous êtes, ni pourquoi vous lisez cette page. Je sais seulement qu'en ce moment, vous la lisez, et c'est déjà une bonne chose. Je peux supposer que vous êtes ici parce que vous souffrez et que vous pensez à mettre fin à votre vie. **Si cela était possible, je préférerais être avec vous en ce moment, m'asseoir avec vous et parler, face à face et cœur ouvert.** Mais puisque ce n'est pas possible, faisons-le par le biais de cette page.

**J'ai connu un certain nombre de personnes qui voulaient se tuer. J'ai moi-même été dans ce cas.** J'ai donc idée de ce que vous pouvez sentir. Je sais que vous n'êtes pas capable de lire un gros livre, alors je vais faire court. Pendant que nous sommes ici ensemble pour les cinq prochaines minutes, j'ai cinq choses simples, pratiques, à vous dire et que j'aimerais partager avec vous. Je ne discuterai pas de savoir si vous devriez vous tuer ou pas. Je pense juste que si vous y pensez, vous devez vraiment souffrir.

Bien, vous lisez encore ce texte, et c'est très bon. **J'aimerais vous demander de rester avec moi** jusqu'à la fin de cette page. J'espère que cela veut dire que vous êtes au moins un *peu* incertain, au fond, quelque part à l'intérieur de vous, de savoir si oui ou non vous allez vraiment mettre fin à votre vie. On ressent souvent cela, même dans l'obscurité la plus profonde de désespoir. Etre dans le doute concernant sa mort, c'est normal. Le fait que vous êtes encore vivant à cette minute signifie que vous êtes encore un peu incertain. Cela veut dire que pendant que vous voulez mourir, au même moment, une partie de vous-même veut continuer à vivre. Tenons-nous à cela, et continuons quelques minutes de plus.

**Commencez par penser à cette phrase :**

**"Le suicide n'est pas un choix, on y est conduit quand la douleur dépasse les ressources qui permettent d'y faire face."**

Dans le suicide, il ne s'agit que de cela. Vous n'êtes pas une personne haïssable, ou folle, ou faible, ou incapable, parce que vous vous sentez suicidaire. **Avoir des idées noires ne veut même pas dire que vous voulez vraiment mourir** - cela veut juste dire que vous avez plus de douleur que de ressources pour la prendre en charge maintenant. Si j'empile des poids sur vos épaules, vous vous écroulerez au bout d'un moment si j'ajoute suffisamment de poids... quelle que soit votre volonté de rester debout. (C'est pourquoi il est si inutile que les gens vous disent : "debout, garde le moral!" - vous le feriez, évidemment, si vous le pouviez.)

N'acceptez pas que quelqu'un vous dise, "il n'y a pas de quoi être suicidaire pour cela." Il y a différentes sortes de souffrances qui peuvent mener au suicide. Qu'une douleur soit supportable ou non diffère d'une personne à une autre. Ce qui peut être supportable pour quelqu'un peut ne pas l'être pour vous. La limite où la douleur devient insupportable

dépend du genre de ressources dont vous disposez. Les individus sont très différents dans leur capacité à supporter la douleur.

Quand la douleur dépasse les ressources qui permettent d'y faire face, le résultat, ce sont des pensées suicidaires, des "idées noires". Le suicide n'est alors ni faux ni vrai ; ce n'est pas un défaut de caractère ; il n'y a pas à le juger moralement. C'est simplement un déséquilibre de la douleur par rapport aux ressources qui permettent de les affronter.

**Vous pouvez survivre à des sentiments suicidaires  
si vous faites l'une ou l'autre de ces deux choses :**

- (1) Trouver un moyen pour réduire la douleur,  
ou  
(2) Ou Trouver un moyen pour augmenter vos ressources pour y faire face.  
ou les deux à la fois.  
(3)**

**Voici les cinq choses à prendre en considération  
dont je vous  
parlais tout à l'heure.**

**1** La première chose que vous avez besoin d'entendre, c'est de savoir qu'on s'en sort. Des personnes qui souffraient autant que vous en ce moment, s'en sont sorties. Vous avez donc de très fortes chances de vous en sortir. J'espère que cette information peut vous donner un peu d'espoir.

**2** La deuxième chose que je veux vous suggérer est de vous donner du recul. Dites-vous, "j'attendrai 24 heures avant de faire quoi que ce soit." Ou une semaine. Souvenez-vous que sensations et actions sont deux choses différentes - que vous ayez le *sentiment* de vouloir vous tuer, ne signifie pas que vous devez *le faire* maintenant. Mettez du recul entre vos sensations suicidaires et un passage à l'acte. Même si ce n'est que 24 heures. Vous en avez été capables 5 minutes en lisant cette page. Vous pouvez le faire encore 5 minutes en continuant à la lire. Continuez et prenez conscience du fait qu'alors que vous vous *sentez* encore suicidaire, vous n'êtes pas, en ce moment, en train d'*agir* en ce sens. C'est très encourageant pour moi, et j'espère que cela l'est pour vous.

**3** La troisième chose est ceci : on pense souvent au suicide pour trouver un soulagement à sa douleur. **On ne veut pas mourir mais arrêter de souffrir.** Souvenez-vous que le soulagement est une *sensation*. *Et vous devez être vivant* pour la ressentir. Vous ne sentirez pas le soulagement que vous cherchez si désespérément, si vous êtes mort.

**4** La quatrième chose est ceci : certains réagiront mal à vos sentiments suicidaires, parce qu'ils sont effrayés ou en colère ; ces personnes peuvent même augmenter votre douleur au lieu de vous aider, en dépit de leurs intentions, en disant ou faisant des choses irréfléchies. Vous devez comprendre que leurs réactions négatives ont à voir avec *leurs propres* peurs, pas avec vous.

Mais il y a aussi des personnes qui peuvent être avec vous pendant ces moments si difficiles. Ils ne vous jugeront pas, ne chercheront pas à vous contredire. Ils feront simplement attention à vous. Trouvez-en une. Maintenant. Utilisez vos 24 heures, ou votre semaine, et dites à quelqu'un ce qui se passe pour vous. Il est normal de pouvoir un jour demander de l'aide. Appelez une ligne d'écoute spécialisée (SOS Suicide Phénix, SOS amitié, **appelez un centre**

spécialisé près de vous, ou regardez dans l'annuaire), appelez un psychothérapeute (psychanalyste, psychologue, psychiatre), quelqu'un qui est capable de vous écouter. Mais surtout ne portez pas le fardeau supplémentaire d'essayer de vous charger de cela seul. Juste parler de ce qui vous a conduit là peut vous enlever une grosse part de la pression qui vous pèse, et c'est peut-être juste la ressource supplémentaire dont vous avez besoin pour retrouver l'équilibre.

5

La dernière chose que je veux que vous sachiez maintenant est ceci : les sensations suicidaires sont, dans et par elles-mêmes, traumatisantes. Après leur disparition, vous avez besoin de continuer à prendre soin de vous. Commencer une thérapie est vraiment une bonne idée.



Bien. Il s'est écoulé quelques minutes et vous êtes encore avec moi. J'en suis vraiment heureux.

Puisque vous avez été jusqu'ici, vous méritez un cadeau. Je pense que vous devriez vous récompenser en vous donnant une portion de ressources supplémentaires pour affronter la douleur. Souvenez-vous, plus haut vers le début de la page, j'ai dit que l'idée est de s'assurer d'avoir plus de ressources que de douleur. Alors donnez-vous en une supplémentaire, ou deux, ou dix... ! jusqu'à ce qu'elles surpassent vos sources de douleur.

Maintenant, si cette page a pu vous apporter un quelconque soulagement, la meilleure et la plus grande ressource que vous pouvez trouver, c'est quelqu'un à qui parler. Si vous trouvez quelqu'un qui veut écouter, et si vous lui dites comment vous vous sentez et comment vous en êtes arrivé là, vous aurez vraiment augmenté vos ressources. Heureusement, la première personne que vous choisirez ne sera pas la dernière. Il y a beaucoup de gens qui aimeraient entendre ce qu'il en est pour vous. Il est temps de commencer à en chercher une autour de vous.

**Et maintenant,  
j'aimerais que vous appeliez quelqu'un.**

*David L. Conroy, texte original sur [metanoia.org](http://metanoia.org)  
Traduit et modifié par [Stéphane Barbery](#)*