

Why People Die By Suicide – Une synthèse

Thomas E. Joiner, Jr., Ph.D., psychologue, Florida State University

Ce qui suit est une synthèse du livre ainsi que de l'article intitulés « Why People Die By Suicide » par Thomas E. Joiner. Selon les recherches exhaustives à partir, entre autres, d'une recension des écrits en profondeur, l'auteur a identifié trois concepts ou réalités (*constructs*) qui doivent être présents pour qu'une personne passe à l'acte de s'enlever la vie. *

Les trois [+ 1] concepts ou réalités	
1. Manque du sens d'appartenance (sentiment d'aliénation) :	« <i>Je suis seul-e.</i> », « <i>Je suis tellement aliéné-e de tous.</i> »
2. Sentiment d'être un fardeau (pour soi-même et pour les autres) :	« <i>Je vaudrais mieux mort-e que vivant-e.</i> », « <i>Je ne contribue en rien à la société.</i> »
3. Absence de peur face aux menaces physiques (absence de peur de : douleur/blessure/mort) :	« <i>Je suis insensible à la douleur, aux blessures, à la mort.</i> », « <i>Plus rien ne m'effraie.</i> »
+ [Sentiment d'être piégé-e – sentiment de n'avoir aucune option ou issue face à la situation :]	« <i>Je me sens piégé-e et sans espoir, et j'ai besoin de quitter cet enfer perpétuel.</i> »

Directions pour la thérapie
1. Encourager la connexion aux autres;
2. Améliorer la contribution aux autres – à sa famille, à ses proches, à ses pairs, à la société;
3. Éliminer ou modifier certains comportements, par exemple, faire de l'exercice physique ardu, se taillader le corps, jouer à des jeux vidéo violents, faire de l'escalade en chute libre, faire de la course automobile à haut risque, etc.
4. Développer et maintenir la compassion face à soi, être bienveillant-e, généreux-se et nourricier-e à son propre égard.
5. Avoir un "coffre à espoir," telle une simple boîte à souliers dans laquelle la personne y amasse des souvenirs, objets, photos, lettres, etc. lesquels, en temps de crise, lui rappelle les raisons de vivre et d'espoir. <i>Note</i> : Le « coffre » peut être également virtuel : son cellulaire.

* Selon les écrits, on doit éviter d'utiliser l'expression « se suicider », ce qui sous-entend une volonté de la part de la personne, et ce qui ne fait qu'ajouter au tabou du suicide et de l'aliénation de la personne qui s'est enlevée la vie, ainsi que de celle des membres de sa famille. Au lieu, mieux vaut utiliser les expressions telles que « s'enlever la vie », « se tuer », « mettre fin à sa vie/à ses jours », etc.

© 2018, 2020 Luc Dumouchel, MA, psychothérapeute autorisé, Ottawa (Canada) – Partager librement