

Survivants du suicide

Pasteur Ken Dignan

Bonjour. Je suis le Pasteur Ken Dignan et c'est un privilège pour moi de partager avec vous aujourd'hui dans le cadre de notre théologie pratique pour le ministère pastoral. Fort de trente-cinq ans d'expérience pastorale et d'une solide formation théologique, j'ai eu l'opportunité d'étudier et de mettre en pratique la Parole de Dieu tout au long de ma vie. Aujourd'hui, nous abordons un sujet délicat et essentiel : les survivants des problèmes liés au suicide.

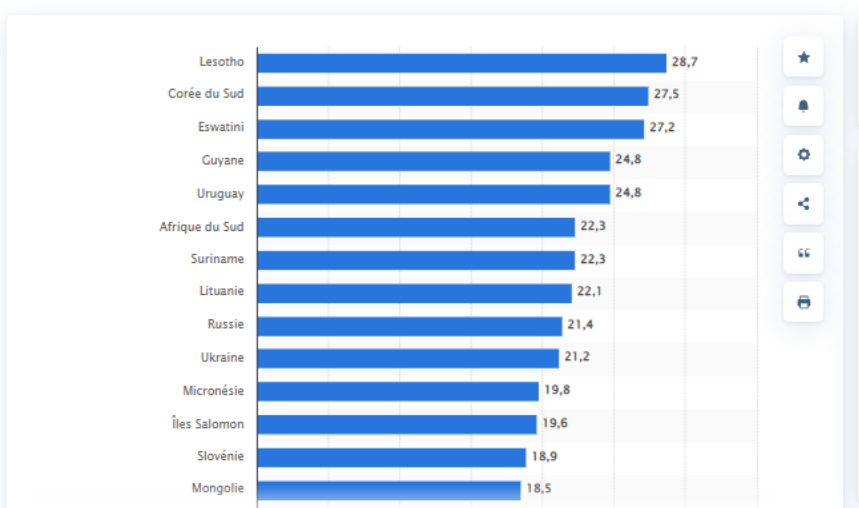
L'Importance de la Pratique Pastorale face au Suicide

La pratique pastorale revêt une importance particulière lorsqu'il s'agit d'accompagner les survivants du suicide. Ce sujet, souvent tabou, nécessite une compréhension profonde et une approche sensible. Avec mon épouse, nous dirigeons un groupe appelé SOS, Survivants du Suicide, pour soutenir les personnes touchées par ce drame.

Statistiques Alarmantes sur le Suicide

La Fondation Américaine pour la Prévention du Suicide rapporte qu'aux États-Unis, une personne meurt par suicide toutes les seize minutes, soit plus de trente-deux mille vies perdues chaque année. Une tentative de suicide se produit toutes les quarante-cinq secondes, affectant près d'un million de personnes chaque année. Le suicide est la troisième cause de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans et la deuxième chez les étudiants universitaires, selon l'Association Américaine de la Santé Mentale.

Taux de mortalité par suicide dans le monde, par pays en 2021
(pour 100.000 habitants)



Quant aux autres pays, voici certaines données des pays dans lesquels il y a eu le plus de mortalité par suicide en 2021 selon [Suicide : taux de mortalité par pays du monde | Statista](#).

La liste est organisée par ordre décroissant et vous pouvez l'examiner pour y trouver votre pays de résidence.

Facteurs de risque et population à risque

Une étude récente montre que les femmes adultes ayant subi des abus durant l'enfance sont plus susceptibles de souffrir de troubles mentaux, de dépression et d'avoir tenté de se suicider. Les garçons commettent plus souvent des suicides que les filles, mais personne n'est à l'abri. Dans une enquête auprès de lycéens, 60 % ont envisagé le suicide et plus de 9 % ont tenté de mettre fin à leurs jours.

Voici quelques faits selon [l'Organisation mondiale de la santé](#),

- Plus de 720 000 personnes se suicident chaque année.
- Le suicide est la troisième cause de mortalité chez les 15-29 ans.
- 73 % des suicides surviennent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.
- Les causes du suicide, multidimensionnelles, sont influencées par des facteurs sociaux, culturels, biologiques, psychologiques et environnementaux présents tout au long de la vie.
- Les tentatives de suicide sont bien plus nombreuses encore que les suicides. Le fait d'avoir déjà tenté de se suicider est un facteur de risque de suicide important dans la population générale.

Quelles sont les personnes à risque ?

- Les liens entre suicide et troubles mentaux (en particulier la dépression et les troubles liés à la consommation d'alcool) et entre suicide et tentative de suicide antérieure sont bien établis dans les pays à revenu élevé.
- Cependant, de nombreux suicides ont lieu sous le coup de l'impulsion, dans des moments de crise où la personne ne parvient plus à faire face à des stress de la vie, tels que des problèmes financiers, des différends relationnels ou encore des douleurs ou une maladie chronique.
- De plus, les conflits, les catastrophes, la violence, la maltraitance ou un deuil et le sentiment d'isolement sont fortement associés aux conduites suicidaires.
- Les taux de suicide sont également élevés chez les groupes vulnérables confrontés à la discrimination, tels que les réfugiés et les migrants ; les populations autochtones ; les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres et intersexes (LGBTI) ; et les prisonniers.

Pourquoi le taux de suicide augmente-t-il chez les jeunes ?

Plusieurs facteurs expliquent cette hausse :

- Accès facilité aux moyens de suicide (armes à feu, cordes, pilules)
- Consommation précoce de drogues et d'alcool

- Pression accrue de la vie moderne et de la réussite scolaire
- Exposition à la violence via les médias
- Manque d'intérêt parental et familles désunies

90 % des adolescents suicidaires estiment que leurs familles ne les comprennent pas, ce qui renforce leur isolement et leur détresse.

Les signes avant-coureurs à surveiller

Il est crucial de rester attentif à certains signes chez les adolescents :

- Changements radicaux de personnalité
- Difficultés relationnelles et isolement
- Baisse des performances scolaires
- Ennui constant, troubles de concentration
- Rébellion inexplicable ou comportements extrêmes
- Fugues, consommation de drogues ou d'alcool
- Plaintes fréquentes de maux physiques sans cause médicale
- Changement des habitudes alimentaires ou de sommeil
- Désintérêt soudain pour des objets précieux
- Écriture de poèmes sombres, rêves morbides
- Paroles ou menaces de suicide, même en plaisantant
- Antécédents de tentatives de suicide

La dépression et les troubles de l'humeur

Vingt millions d'Américains souffrent de dépression sévère, et plus de 90 % des personnes décédées par suicide présentaient un trouble mental. L'Institut National de la Santé Mentale estime que 24 millions d'Américains vivent avec un trouble de l'humeur diagnostiqué, et 40 millions avec un trouble anxieux. Selon [l'Organisation mondiale de la santé](#), voici quelques faits :

- La dépression est un trouble mental courant.
- À l'échelle mondiale, on estime que 5 % des adultes souffrent de dépression.
- La dépression touche davantage les femmes que les hommes.
- La dépression peut conduire au suicide.
- Il existe des traitements efficaces pour soigner la dépression légère, modérée ou sévère.

Le trouble dépressif (également connu sous le nom de dépression) est un trouble mental courant. Il se caractérise par la présence d'une humeur dépressive ou d'une perte durable de la capacité à éprouver du plaisir ou de l'intérêt. Il faut distinguer la dépression des changements d'humeur ordinaires et des sentiments que peut inspirer la vie quotidienne. La dépression peut

avoir une incidence sur tous les aspects de la vie, y compris les relations avec la famille, les amis et, plus généralement, l'entourage. Elle peut être la conséquence ou l'origine de problèmes scolaires ou professionnels. N'importe qui peut souffrir de dépression. Les personnes victimes de maltraitance ou ayant vécu des pertes traumatisantes ou d'autres événements stressants sont plus susceptibles que les autres de souffrir de dépression. La dépression touche davantage les femmes que les hommes.

On estime que 3,8 % de la population souffre de dépression, dont 5 % des adultes (4 % des hommes et 6 % des femmes) et 5,7 % des personnes de plus de 60 ans. À l'échelle mondiale, environ 280 millions de personnes souffrent de dépression (1). La dépression est 50 % plus courante chez la femme que chez l'homme. Dans le monde, plus de 10 % des femmes enceintes et des femmes qui viennent d'accoucher souffrent de dépression (2). Plus de 700 000 personnes se suicident chaque année. Le suicide est la quatrième cause de décès chez les 15-29 ans. Bien qu'il existe des traitements connus et efficaces pour soigner les troubles mentaux, plus de 75 % des personnes vivant dans des pays à revenu faible ou intermédiaire ne reçoivent aucun traitement (3). Le manque de ressources, le manque d'investissements en faveur des soins de santé mentale, le manque de soignants formés et la stigmatisation sociale associée aux troubles mentaux sont autant d'obstacles à une prise en charge efficace.

L'anxiété et ses déclencheurs

Les déclencheurs de l'anxiété incluent :

- Perturbations du sommeil
- Situations sociales stressantes
- Présence dans des lieux bondés
- Pressions professionnelles et familiales
- Occasions spéciales comme les fêtes ou anniversaires

Prévenir le suicide : conseils pratiques

Si vous suspectez des pensées suicidaires chez un adolescent :

- Parlez ouvertement du sujet, n'ayez pas peur de prononcer le mot « suicide »
- Écoutez sans juger, ne minimisez pas ses problèmes
- Retirez toutes les armes ou objets dangereux du domicile
- Cherchez de l'aide professionnelle (médecin, psychiatre, thérapeute, ministre)
- Impliquez l'église pour un soutien spirituel et communautaire

Le suicide est souvent qualifié de solution permanente à un problème temporaire. Il est essentiel de rappeler à la personne en détresse que les difficultés sont passagères et qu'il existe des solutions.

Le soutien spirituel et l'espoir biblique

La spiritualité joue un rôle clé dans la gestion du deuil et de la dépression. Plusieurs versets bibliques apportent réconfort et espoir :

- « *Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur. [...] Ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose, faites connaître vos demandes à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâce. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ.* » (Philippiens 4:4-8)
- « *Je vous laisse ma paix, je vous donne ma paix. [...] Que votre cœur ne se trouble point et ne craigne point.* » (Jean 14:27)
- « *Car Dieu ne nous a pas donné un esprit de timidité, mais un esprit de puissance, d'amour et de maîtrise de soi.* » (2 Timothée 1:7)

L'histoire de l'homme possédé à Génésareth (Marc 5) illustre la souffrance extrême et la délivrance possible par la foi. Cet homme, isolé, se mutilait et vivait dans la détresse, jusqu'à sa rencontre avec Jésus qui l'a libéré et restauré.

L'importance d'un système de soutien

Un système de soutien solide, notamment au sein de l'église, est essentiel pour accompagner les personnes touchées par le suicide ou les troubles mentaux. Il faut offrir écoute, compassion et accompagnement spirituel, tout en restant vigilant face aux signes de détresse.

Je parle en connaissance de cause, ayant moi-même perdu mon fils Ryan à l'âge de 20 ans. Cette expérience douloureuse a profondément marqué ma vie et mon ministère. Mon objectif est d'aider les pasteurs et les églises à se mobiliser pour soutenir les familles confrontées à cette tragédie.

Conclusion

Le suicide est une réalité tragique qui touche de nombreuses familles. En tant que communauté, il est de notre devoir d'être présents, d'écouter, de soutenir et de guider spirituellement ceux qui souffrent. Que Dieu vous bénisse et vous accompagne dans ce ministère d'espérance et de compassion. Le [Plan d'action de l'OMS pour la santé mentale 2013-2030](#) montre les mesures à prendre pour offrir des interventions appropriées aux personnes atteintes de troubles mentaux, dont la dépression.

La dépression, l'automutilation et le suicide sont parmi les problèmes de santé prioritaires couverts par le [Programme d'action Comblant les lacunes en santé mentale \(mhGAP\) de l'OMS](#) (en anglais). Ce programme a pour but d'aider les pays à élargir les services destinés aux personnes atteintes de troubles mentaux, neurologiques ou liés à l'utilisation de substances

psychoactives, moyennant des soins dispensés par des soignants qui ne sont pas spécialisés en santé mentale.

L'OMS a élaboré de courts manuels d'interventions psychologiques pour soigner la dépression, qui peuvent être dispensées par des thérapeutes non professionnels aux individus et aux groupes. Le [Manuel Gestion des problèmes Plus](#), par exemple, décrit l'utilisation de l'activation comportementale, de la gestion du stress, de la thérapie par la résolution des problèmes et le renforcement du soutien social. Par ailleurs, le manuel [Thérapie interpersonnelle \(TIP\) de groupe pour la dépression](#) décrit la thérapie de groupe utilisée pour soigner la dépression. Enfin, le [Manuel Penser sain](#) couvre l'utilisation de la thérapie cognitivo-comportementale pour la dépression périnatale.