

SOS Détresse

Risque suicidaire pendant une crise

Au fond d'une crise il peut arriver qu'on pense: « ce serait mieux si j'étais parti », « il n'y a plus qu'une seule solution », ou bien « si je me suicidais je n'aurais plus de problèmes ». Ce besoin violent que cela s'arrête enfin est le désir d'en finir avec cette peine presque insupportable. Une tristesse et une douleur accablantes nous assaillent quand nous nous trouvons dans une crise profonde: c'est le cas p.ex. quand nous apprenons que nous souffrons d'une maladie incurable, que nous perdons un être cher, qu'une relation se termine, que nous sommes licenciés, qu'en tant que jeune nous cherchons notre identité ou bien que nos vies personnelle et professionnelle empiètent douloureusement l'une sur l'autre.

La sensation de se trouver dans une impasse - le signal pour se réorienter

Vous avez peut-être l'impression de vous trouver dans une situation inextricable, votre détresse vous apparaît comme un fossé immense et en ce moment vous ne voyez aucun moyen de vous en sortir, des idées fixes tournent en rond dans votre tête.

Pendant la crise ces diverses pensées sont un phénomène presque courant, vous avez peut-être envie de fuir car vous avez le sentiment d'une défaite, vos projets ne se sont pas réalisés comme vous aviez prévu. Tout ceci peut être le signe annonciateur que vous ne pouvez plus continuer **de cette façon**. Vous êtes arrivé à un moment charnière de votre existence, il vous faut chercher une nouvelle orientation, cela peut être le commencement d'autre chose. Trouver une nouvelle voie n'est pas facile dans ces conditions; c'est comme si vous deviez conduire votre voiture en pleine tempête, avec des essuie-glaces qui ne parviennent plus à maîtriser les masses d'eau, une visibilité extrêmement réduite et une vue brouillée où que vous regardiez, c'est comme si toute cette eau allait vous inonder. Ce qu'il vous faudrait maintenant c'est un guide, un guide doté d'un bon sens de l'orientation et qui vous ramènerait de nouveau à une certaine sérénité.

A ce stade vous vous trouverez peut-être aussi dans une spirale de sentiments négatifs : le sentiment d'avoir échoué, de ne plus être important, peut-être même que vous vous haïssez. Vous ressentez éventuellement par moments une grande solitude et un vide intérieur. Vous ne sentez plus votre corps et vous n'êtes plus à même de formuler des idées claires.

Cet état d'esprit, la volonté d'en finir avec la vie vous effraie, vous angoisse et vous déstabilise.

Qu'est-ce qui pourrait vous aider?

Dans cette situation il pourrait être salutaire de vous confier à une autre personne. Tel un guide celle-ci pourrait vous soutenir, vous aider à élargir votre champ de vision, elle pourrait chercher ensemble avec vous des solutions alternatives et vous rassurer. Peut-être avez-vous peur d'en parler, vous craignez qu'on ne vous comprenne pas, qu'on vous juge *bizarre* ou *incapable*.

Vous avez peut-être déjà été déçu en vous confiant à quelqu'un. Vous avez peut-être entendu des phrases telles que : « *il ne faut même pas penser à ces choses-là* », « *reprends-toi* » ou bien « *tout va s'arranger* ».

Ou bien vous vous êtes senti désapprouvé quand vous avez évoqué votre situation, on vous a opposé un silence, une certaine aversion ou énoncé des phrases comme « *ça ne se fait pas* ».

Ressentir l'incompréhension peut être très douloureux. Pourtant cette incompréhension a ses raisons et c'est chez votre interlocuteur qu'il faut les chercher, peut-être est-ce sa propre peur qui en est la cause : ne sachant pas comment réagir, la peur de dire quelque chose d'inapproprié, ou bien en voulant trop bien faire à cause du désarroi dire exactement ce qu'il ne fallait pas. Il est certain que vous n'aviez pas trouvé l'interlocuteur qu'il vous fallait. Faites attention à votre entourage. Choisissez avec soin une personne capable de vous écouter et de vous comprendre pour vous confier. Cette personne ne doit pas nécessairement faire partie de vos proches.

Se confier à des personnes qui peuvent aider à trouver une orientation

Il est primordial de trouver des personnes dignes de confiance, qui sauront vous écouter sans préjugés et vous guider. Avec leur soutien vous pourriez retrouver un certain équilibre, car vous n'êtes pas seul. Beaucoup de personnes réagissent comme vous en pleine détresse. Parler ouvertement de votre souffrance peut vous aider. En choisissant avec circonspection les personnes auxquelles vous pouvez vous confier vous serez apaisé, elles vous accompagneront peut-être vers une nouvelle destination.

SOS Détresse et ses collaborateurs compétents et ouverts sont à votre disposition au numéro de téléphone 454545 ou bien en ligne SOS OnlineHelp

