

SOS Détresse

Les pensées suicidaires

Il arrive à de très nombreuses personnes de penser parfois « Que se passerait-il si je n'étais plus là? » ou bien « Je ne suis plus qu'une charge pour les autres ». Ce genre de pensées ou aussi des sentiments tels que « Je suis au bout du rouleau » peuvent être un signe que ces personnes ne voient plus d'autre solution à leurs problèmes que de mettre un terme à leur vie. De telles idées se développent en situation de détresse intense, que ce soit à cause d'un évènement précis, en raison d'un vécu douloureux ou de problèmes de longue durée qui minent les forces.

Ces pensées n'apparaissent donc pas du jour au lendemain. En général, les personnes ayant des pensées suicidaires se trouvent dans une phase de souffrance extrême dont elles ne voient plus d'issue. La fin de vie est alors perçue comme une délivrance, une possibilité d'avoir enfin la paix intérieure. Et pourtant, il peut exister d'autres solutions que la personne en détresse est incapable de voir pour le moment ou dont elle ne trouve pas les ressources nécessaires pour les mettre en pratique.

L'illustration suivante permet aux personnes concernées de mieux comprendre leurs pensées suicidaires : La personne en situation de crise grave pourrait être comparée à une personne qui se trouve enfermée dans une pièce dans laquelle elle ne voit pas de porte. Il existe bien une porte - mais la personne ne la voit par elle est positionnée le visage face au mur. Pour voir cette porte, elle devrait reculer d'un pas ou deux. Or, bien souvent, du fait de son état psychique, cette idée ne lui vient pas à l'esprit ou elle n'en a pas la force.

Souvent, les personnes désespérées ont honte de leurs pensées suicidaires. Elles s'autocritiquent pour cela. Elles sentent que leur entourage ne sait pas comment réagir à leur douleur psychique et par conséquent, elles restent enfermées dans leur état de souffrance envahissante.

Il peut s'avérer très bénéfique de se confier à d'autres personnes dans cette situation. Des personnes aptes à écouter peuvent leur témoigner compréhension et soutien sans les juger.

S'il vous arrive d'être confronté à la tentation de suicide, **n'hésitez pas à nous contacter.**

- Vous pouvez nous appeler anonymement au numéro **45 45 45**, tous les jours de 11 à 23 heures, les vendredis et samedis également la nuit de 23 heures à 3 heures du matin
- Vous pouvez également nous [envoyer un mail anonyme](#).

Pour toute personne qui désire en savoir davantage sur ce sujet, nous lui conseillons de s'informer sur le site internet www.prevention-suicide.lu.

En cas de crise aigüe, le numéro 112 reste la première adresse.

Vous vous inquiétez au sujet d'un être qui vous est cher?

Le suicide ne concerne pas seulement les personnes en détresse, mais également leur entourage. Pour la famille, les proches et amis, le fait qu'une personne qu'ils estiment et qu'ils aiment veuille mettre fin à ses jours constitue une expérience douloureuse.

Si vous vous sentez concernés et si vous souhaitez un soutien moral, n'hésitez pas à vous confier à des personnes dignes de confiance.

N'hésitez pas à nous contacter.

- Vous pouvez nous appeler anonymement au numéro **45 45 45**, tous les jours de 11 à 23 heures, les vendredis et samedis également la nuit de 23 heures à 3 heures du matin
- Vous pouvez également nous [envoyer un mail anonyme](#).

Vous trouverez de plus amples informations sur le site internet www.prevention-suicide.lu.

En cas de crise aigüe le numéro 112 reste la première adresse.

Nous espérons que ces paroles vous ont apporté du réconfort et qu'elles vous seront utiles.

