

SOS Détresse

Ne pas rester seul avec des pensées suicidaires (2021)

Un jeune homme est malheureux en amour et, dans son désespoir, il ne voit pas d'autre issue que de s'enlever la vie. Telle est l'histoire tragique du jeune Werther, écrite par Goethe. Après sa parution, le nombre de suicides a augmenté, d'où le fameux « effet Werther ». Cet effet Werther part du principe que le récit détaillé d'un suicide, comme c'était le cas dans l'histoire de Goethe, pourrait inciter davantage de personnes à s'ôter la vie. Cet effet a également été observé à plusieurs reprises à notre époque, en particulier lorsque le suicide (réel ou fictif) a été présenté comme la seule issue possible et a été rapporté de manière sensationnelle. Cependant, des recherches récentes ont mis en évidence l'« effet Papageno », selon lequel il est possible de prévenir les suicides en donnant moins de détails sensationnels sur le suicide et en parlant plus ouvertement du suicide et surtout du soutien possible. Cet effet remonte à un autre jeune homme (fictif) qui était malheureux en amour et qui s'est retrouvé dans une crise suicidaire : Papageno de la « flûte enchantée » de Mozart. Contrairement à Werther, Papageno n'est pas resté seul avec ses pensées suicidaires, mais a trouvé des personnes à qui il pouvait en parler et a finalement retrouvé espoir en la vie. Cela nous montre l'importance de ne pas rester seul avec des pensées suicidaires et que les personnes de l'entourage peuvent et même doivent oser aborder le sujet du suicide avec la personne concernée.

C'est l'un des points les plus centraux de la Journée mondiale de prévention du suicide d'aujourd'hui, car un élément important de la prévention du suicide est de parler du suicide de manière ouverte, sans juger ou forcer une personne ayant des pensées suicidaires à se justifier.

La pensée de ne plus vouloir vivre, que le suicide est considéré comme une solution, apparaît chez de nombreuses personnes à différentes étapes de leur vie. Faire confiance à une autre personne demande beaucoup d'efforts, surtout lorsqu'il s'agit d'un sujet aussi intense sur le plan émotionnel que le suicide. Une première étape importante peut être de communiquer ses pensées ou intentions suicidaires à une personne anonyme. C'est exactement ce que nous faisons à SOS Détresse, que ce soit par téléphone ou en ligne, vous pouvez trouver une oreille attentive et exprimer toutes vos pensées et tous vos sentiments en toute confiance. En 2020, SOS Détresse a pu écouter, aider et soutenir des personnes à pensées suicidaires qui nous ont contactés lors de 91 appels et 21 courriels, donc en moyenne deux fois par semaine. C'est pourquoi nous encourageons tant les personnes ayant des pensées suicidaires que

leur entourage à ne pas rester seules avec ces pensées et à en parler entre elles ou à nous.

Dr. Jessica Levy, psychologue chez SOS Détresse

Recommandations de littérature et références

Domaradzki, J. (2021). The Werther effect, the Papageno effect or no effect? A literature review. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2396.

SOS Détresse. *Risque suicidaire pendant une crise*.
<https://454545.lu/espace-thematique/la-crise-un-tournant-dans-la-vie/risque-suicidaire-pendant-une-crise/>

SOS Détresse. *Les pensées suicidaires*.
<https://454545.lu/espace-thematique/themes-personnels/les-pensees-suicidaires/>

SOS Détresse. *Le deuil après le suicide*.
<https://454545.lu/espace-thematique/la-crise-un-tournant-dans-la-vie/le-deuil-apres-le-suicide-comment-puier-de-lespoir-apres-une-crise-existentielle-et-continuer-a-vivre-autrement/>

SOS Détresse (2021). *Rapport d'activité 2020*.
https://454545.lu/categories/rapport_annuel/