



UNE BOÎTE À OUTILS POUR FAIRE FACE À MES IDÉES SUICIDAIRES

PRÉSENTATION:

MME ANNIE BOURGEOIS, INTERVENANTE EN RELATION D'AIDE

MME KATY DUPONT, INTERVENANTE EN RELATION D'AIDE

CONFÉRENCE DU 13 SEPTEMBRE 2011

INTRODUCTION

Nous allons aujourd'hui nous concentrer sur les idées suicidaires dans le cadre d'un trouble de l'humeur, bien qu'elles peuvent aussi être en lien avec d'autres maladies mentales ou un état de crise ponctuelle.

On dit habituellement aux gens qui ont des idées suicidaires de ne pas rester seuls et d'en parler. Il s'agit effectivement d'une action nécessaire lorsqu'on se sent à risque de passer à l'acte. Mais est-ce le seul outil que nous avons lorsque le danger n'est pas imminent?

Si j'ai des idées suicidaires et que je ne peux pas contacter quelqu'un que vais-je faire?

Pouvons-nous poser des actions par nous-même pour gérer nos idées suicidaires?

INTRODUCTION

Tous ceux et celles qui ont déjà fait face à des idées suicidaires et qui sont assis ici ce soir, bien vivants, ont nécessairement eu à développer quelques stratégies d'action pour retrouver l'équilibre. Le défi est de devenir plus compétents dans la gestion des idées suicidaires, mais personne ne part de zéro.

Notre but est de vous aider à bonifier vos stratégies actuelles pour vous encourager à garder un rôle actif, continuer à vous améliorer, garnir votre boîte à outils et aiguïser vos réflexes pour être de plus en plus efficaces et aptes à gérer les difficultés qui se présentent.

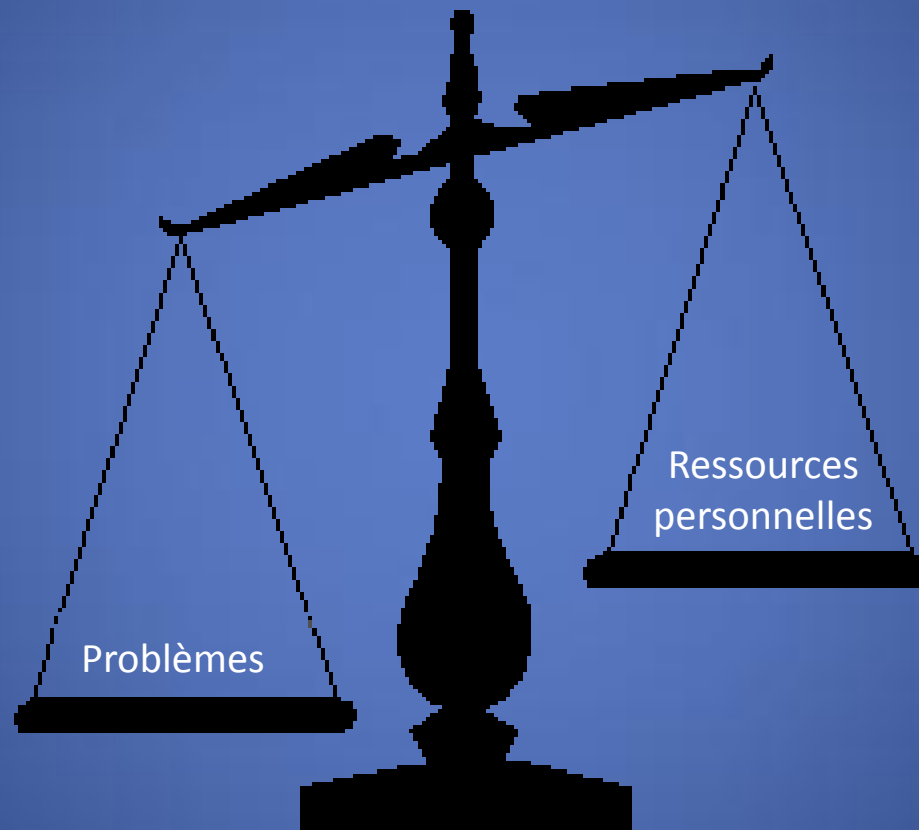
INTRODUCTION

En dehors d'un traitement ou d'une thérapie, il y a des choses que nous pouvons faire par nous-même.

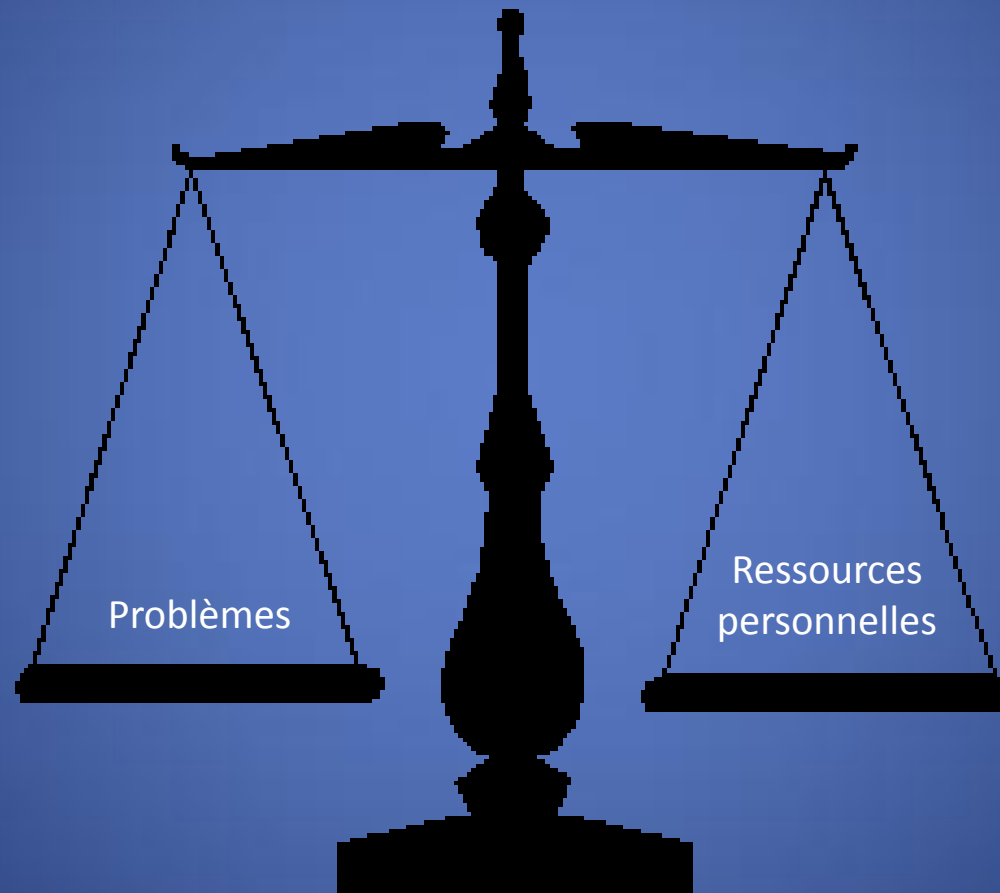
Ce n'est pas nécessairement évident et le défi peut être grand de poser des actions quand nous nous sentons en détresse, mais en même temps, cela peut nous aider à regagner un peu d'estime de soi et un sentiment de compétence face à notre propre vie.

Dans le cadre de cette conférence, nous porterons donc notre attention sur la reprise du pouvoir sur les idées suicidaires par la personne elle-même.

SITUATION DE CRISE



LE RETOUR À L'ÉQUILIBRE



PLAN

1. GÉRER LES IDÉES SUICIDAIRES

- Mes outils
 - A. Portrait des idées suicidaires
 - B. Se remettre en action
 - C. Réseau social
 - D. Boîte de vie

2. GÉRER LES SITUATIONS DE CRISE

- A. Stratégies connues
- B. Plan de sécurité

1. GÉRER LES IDÉES SUICIDAIRES

Habituellement, les idées suicidaires n'apparaissent ou n'augmentent pas sans raison. Elles sont en quelque sorte le baromètre de la souffrance, le signal d'alarme qui nous informe que quelque chose ne va pas.

La plupart du temps, il y a une accumulation de facteurs qui font que nous en sommes rendus-là. Quand plusieurs problèmes sont présents en même temps, il arrive souvent qu'on se concentre d'abord sur celui sur lequel on a le moins de pouvoir quand on a des idées suicidaires.

Pourtant, en s'attaquant d'abord aux éléments sur lesquels nous pouvons agir et reprendre le contrôle, nous prenons graduellement confiance en nos moyens. Notre sentiment de compétence grandit peu à peu, ce qui peut nous aider à solutionner par la suite des problèmes plus gros.

MES OUTILS

Mes outils

- A. Portrait des idées suicidaires
- B. Se remettre en action
- C. Réseau social
- D. Boîte de vie

A. Portrait des idées suicidaires

Cette section s'adresse plus spécifiquement aux personnes chez qui les idées suicidaires ont tendance à revenir périodiquement lorsqu'ils vont moins bien.

Connaître pour mieux gérer:

- Savoir que lorsque nous souffrons les idées suicidaires ont tendance à apparaître automatiquement nous permet de prendre une distance, de comprendre que notre objectif n'est pas vraiment de mourir, mais plutôt de mettre un terme à cette souffrance.
 - Pourquoi mes idées suicidaires reviennent aujourd'hui?
 - Que s'est-il passé?
 - Quelle est la source de ma souffrance?
 - Que puis-je mettre en place pour gérer cette situation?

A. Portrait des idées suicidaires

Connaitre pour mieux s'allier:

- Si nous faisons part de nos situations à risque et de ce qui est le plus aidant dans ces moments-là à nos alliés, cela leur donne des indications sur la meilleure façon de nous venir en aide.

A. Portrait des idées suicidaires

- En prenant le temps de faire le portrait dans une période où la dépression est moins présente, il devient plus facile d'identifier les comportements, pensées, croyances et moyens qui ont tendance à revenir avant et lorsque nous faisons face à nos idées suicidaires.
- Cela nous permet de découvrir quels sont nos « patterns ». Ainsi, nous pourrions voir plus rapidement que notre état de santé se détériore et poser des actions avant de se sentir à nouveau en perte de contrôle.

A. Portrait des idées suicidaires

Quels sont mes « patterns »?

Qu'est-ce qui change dans mon comportement?

- Je m'isole davantage.
- Je consomme plus d'alcool.
- J'arrête d'aller à mes rdv.
- J'arrête de faire les activités qui me plaisent en temps normal.
- Je demeure au lit plus longtemps.

Alternatives possibles:

- Je me force à voir des gens qui me font du bien.
- Je consomme des boissons non alcoolisées.
- Je me force à aller à mes rdv et j'informe les professionnels qui me suivent que mon état se détériore.
- Je fais au moins une activité.
- je me lève le matin même si je passerais la journée au lit.

A. Portrait des idées suicidaires

Quels sont mes « patterns »?

Quelles pensées et croyances me viennent à l'esprit :

- Mes proches seraient mieux sans moi.
- Ma vie est un échec.
- Les choses n'iront jamais mieux.
- Ma vie n'a jamais été belle.
- J'ai déjà tout essayé.

Pensées alternatives possibles:

- Mes proches seraient mieux si mon état de santé s'améliorait.
- Je perçois ma vie comme un échec parce que je suis en dépression.
- En changeant certaines choses, ma vie peut s'améliorer.
- J'ai vécu de belles choses dans ma vie, mais ma maladie m'empêche de les voir en ce moment.
- Ce que j'ai essayé n'a pas fonctionné, il existe d'autres solutions, même si je ne les vois pas pour l'instant.

Portrait des idées suicidaires

Quels sont mes « patterns »?

Quels sont le ou les moyens que j'imagine utiliser

- Est-ce qu'il est facilement accessible?
- Est-ce que je fais des recherches sur internet?
- Est-ce que je pose des actions pour aller me procurer mon moyen?

Actions possibles:

- Me débarasser de mon moyen ou le rendre hors de ma portée. Si je ne m'en sens pas capable, me rendre à un endroit où je serai en sécurité.
- Faire des recherches sur internet sur mes raisons de vivre.
- Me procurer un petit plaisir pour mes sens plutôt que mon moyen (ex. cd de musique, du chocolat, des fleurs, etc.)

Portrait des idées suicidaires

Quels sont mes « patterns »?

Identifier nos « patterns » peut nous aider à voir les idées suicidaires et les crises arriver.

Dès que nous réalisons que certains éléments de nos « patterns » apparaissent nous pouvons mettre les alternatives en action afin de ralentir l'apparition des idées et des crises.

B. Se remettre en action

- Lorsque la maladie est présente depuis longtemps et que les symptômes dépressifs prennent toute la place, nous délaissions souvent plusieurs choses qui enrichissaient notre vie et contribuaient à notre bien-être physique et psychologique.
- Se remettre en action dans ce qui contribuait à notre bien-être permet de retrouver un équilibre, d'augmenter l'humeur et de diminuer les idées suicidaires.

B. Se remettre en action

- Nous attendons souvent d'être motivés pour passer à l'action. Mais plus nous sommes déprimés, moins nous sommes motivés et moins nous sommes motivés, plus nous sommes déprimés et plus les idées suicidaires risquent de se pointer...
- Comment alors sortir de ce cercle vicieux?

L'action avant la motivation

- L'action peut être le point de départ pour retrouver la motivation et retrouver un sentiment de bien-être.
- C'est l'objectif qui devient la source de la motivation au lieu de l'humeur.

B. Se remettre en action

- Il ne faut pas attendre d'aller bien pour se remettre en action. Il faut plutôt se remettre en action dans l'optique d'aller mieux...
- Nous pouvons commencer par les activités qui nous procuraient du plaisir avant notre dépression.
- Il faut se donner de petits objectifs réalistes qui tiennent compte de notre état actuel (ex. : lire quelques pages d'un roman, marcher 10 minutes, écrire une page, cuisiner un plat)
- Les petits objectifs sont préférables puisqu'ils nous permettent de vivre des réussites.
- C'est le meilleur moyen de combattre le sentiment de perte de contrôle ou d'impuissance : commencer par les éléments sur lesquels on exerce du contrôle, ce sur quoi on a du pouvoir.

B. Se remettre en action

La routine de vie

La dépression est un état de déséquilibre. Établir une routine régulière peut aider à reprendre et à maintenir le contrôle sur sa vie :

- Manger des aliments nutritifs
- Bouger (à notre rythme, mais le faire! 10 minutes, c'est déjà un bon pas!)
- Prendre sa douche
- Se coucher et se lever à des heures fixes même si on est encore fatigué
- Sortir de chez soi
- Avoir des activités planifiées à chaque jour
- Voir des gens (même si on a le goût de s'isoler)

C. Réseau social

Notre réseau social peut endosser différents rôles selon nos besoins.

Lorsque nos idées suicidaires ne sont pas complètement envahissantes, les autres peuvent nous aider à nous décentrer de celles-ci. Même si le cœur n'y est pas, faire une activité avec une personne qui nous fait du bien peut nous permettre de prendre une pause.

Lorsque nous sommes submergés par nos idées suicidaires, en parler à quelqu'un de confiance est essentiel. Les autres ont du recul face à notre situation, ils ne vivent pas la charge émotionnelle que nous avons. Ils peuvent donc voir des aspects qui nous échappent par rapport aux solutions possibles.

De plus, partager nos émotions avec quelqu'un peut être une forme de soulagement en soi. Elles deviennent souvent moins lourdes à porter par la suite parce qu'on réussit à prendre une distance émotionnelle par rapport à ce qu'on vit.

C. Réseau social

Explorer notre réseau social actuel :

- Faire la distinction entre les gens qui peuvent nous divertir, les personnes proches à qui nous pouvons nous confier et les professionnels.
- Certaines personnes peuvent être nocives pour nous quand nous n'allons pas bien. Il vaut mieux éviter de se confier à des gens qui ne sont généralement pas à notre écoute ou de qui nous nous sentons incompris.
- Qui est important dans ma vie et pourquoi?
- En qui ai-je confiance?
- Si je me sens isolé, y'a-t-il des personnes que j'ai perdues de vue que je pourrais recontacter?
- Si ce n'est pas le cas, par quoi je pourrais commencer pour me construire un nouveau réseau social qui correspond à mes besoins? Où pourrais-je aller pour briser ma solitude?

D. Boîte de vie

La « Boîte de vie », c'est la représentation physique de toutes nos raisons de vivre.

Lorsque les idées suicidaires commencent à se manifester, il devient plus difficile de se souvenir des raisons qui font en sorte que nous nous sommes battus jusqu'ici pour rester en vie. Aussi le filtre noir de la dépression provoque des difficultés à voir les choses positives qui sont présentes dans notre vie. C'est pourquoi cette boîte doit être idéalement préparée à titre préventif dans une période où nous nous sentons relativement en équilibre.

Le fait d'avoir une boîte qui contient toutes les choses qui nous tiennent à coeur peut nous aider à reprendre contact avec ce qui nous pousse à vouloir aller mieux et à continuer.

D. Boîte de vie

En plus d'être un outil pour gérer les idées suicidaires, préparer la « Boîte de vie », peut aider dans le rétablissement de la dépression. Cela peut contribuer à la réactivation dont nous avons déjà parlé.

D. Boîte de vie

- Le contenant peut être personnalisé : un tiroir, un coffre, un sac, un babillard, scrapbooking, etc.
- Nous pouvons y ajouter des articles variés qui nous rappellent la valeur de la vie (photos de personnes chères, souvenirs de voyage, objets qui nous rappellent nos animaux, etc.)

D. Boîte de vie

En plus des objets, nous pouvons ajouter des écrits qui nous retiennent à la vie :

Exemples:

- Mes rêves, objectifs ou projets
- Mes raisons de vivre
- Mes réalisations personnelles
- Quelques questions positives

D. Boîte de vie

Des écrits qui nous retiennent à la vie :

- Mes rêves, objectifs ou projets

Il peut être difficile de trouver des rêves, des objectifs et des projets lorsque nous sommes en crise. Avoir accès à la liste de nos rêves et aspirations en période de crise peut nous aider à redonner un sens, un but à notre vie et nous aider à continuer à avancer. Quel pourrait être le premier pas (le plus petit) à faire pour avancer vers cet objectif?

- Mes raisons de vivre

Même s'il peut être ardu de les voir du premier coup, elles sont bel et bien présentes puisque vous êtes encore ici ce soir...

Aucune raison n'est trop petite!!!

- Mes réalisations personnelles

Ex. artistiques, académiques, sportives, professionnelles, humaines, quelque chose que vous êtes fier d'avoir accompli.

D. Boîte de vie

Des écrits qui nous retiennent à la vie :

- Quelques questions positives

Les idées suicidaires viennent la plupart du temps avec une vision négative de tout ce qui nous entoure. Se faire une liste de questions positives à répondre en période de crise peut nous aider à sortir de cette spirale qui nous aspire encore plus bas. Cela peut nous aider à stopper les ruminations négatives qui alimentent nos raisons de mourir.

Exemples :

- Quel est mon plus beau souvenir d'enfance? Pourquoi?
- Qu'est-ce que j'aime de mon animal de compagnie?
- Qu'est-ce qui m'a déjà provoqué un éclat de rire? Décrire une ou des situations que j'ai trouvée(s) vraiment drôle.
- Quel a été mon plus beau voyage? Pourquoi?

D. Boîte de vie

Ma liste de choses à éviter :

Exemples :

- L'alcool et la drogue
 - L'alcool et un dépresseur du système nerveux central et peut aggraver notre état. De plus, il nous porte souvent à agir plus impulsivement.
 - Attention au « down » de stimulants (ecstasy, cocaïne, speed, etc.)
- Certaines personnes
 - Se confier, oui! Mais pas à n'importe qui...
- Mes situations à risque

Et si la crise arrive?

2. GÉRER LES SITUATIONS DE CRISE

Malgré toutes les choses que vous avez mises en place, les idées suicidaires peuvent se manifester ou augmenter. Si cela arrive, il est important de ne pas paniquer. Comme nous l'avons mentionné plus tôt, vous pouvez voir vos idées suicidaires comme un baromètre de votre souffrance, elles vous signalent que quelque chose ne va pas. Il est encore temps de reprendre du pouvoir sur vos idées en posant certaines actions.

A. Stratégies connues

La première étape est de se questionner sur la source de notre souffrance :

- 1- Qu'est-ce qui s'est passé pour que mes idées suicidaires apparaissent ou augmentent?
- 2- Est-ce que certaines stratégies que j'ai déjà utilisées dans le passé pourraient m'aider à atténuer cette souffrance?
- 3- Si oui, poser des actions en conséquence ou aller chercher de l'aide pour le faire.

B. Mon plan de sécurité

Si vous n'êtes pas capable de trouver la source de votre souffrance ou si vous ne pouvez pas changer la situation qui cause votre souffrance et que vos idées suicidaires s'intensifient, il est temps de sortir votre « plan de sécurité ».

Le « plan de sécurité », c'est la liste de vos stratégies et de vos ressources pour vous aider à gérer vos situations de crise.

Il faut le compléter avant qu'une crise se pointe pour qu'il soit déjà prêt à utiliser dans un moment où rien ne va plus.

B. Mon plan de sécurité

Il doit être :

- Bref
- Facile à lire
- Écrit dans un langage simple
- Facilement accessible (on peut le mettre dans notre boîte, mais aussi sur notre frigo, dans un calepin à portée de main, dans notre cellulaire, sur un babillard, dans notre sac à main, etc.)

B. Mon plan de sécurité

Comment faire son plan de sécurité? ⁴

1. Faire les activités qui me calment ou me réconfortent habituellement.
2. Repenser à mes raisons de vivre.
3. Appeler un(e) ami(e) ou un membre de ma famille.
4. Appeler une autre personne si la première n'est pas disponible.
5. Appeler un professionnel qui me suit (ex. psychologue, travailleur social, psychiatre, médecin de famille).
6. Appeler une ligne d'intervention de crise.
7. Aller dans un endroit où je serai en sécurité.
8. Aller à l'urgence de l'hôpital le plus près.
9. Si je ne suis pas capable de me rendre à l'hôpital par mes propres moyens, appeler le 911.

⁴ Samra, J. & Bilsker, D. « Coping with Suicidal Thoughts » (2007), trouvé sur le web le 5 août 2011 : http://www.comh.ca/publications/resources/pub_cwst/CWST.pdf

B. Mon plan de sécurité

Exemple :

Mon plan de sécurité

1. Sortir de la maison, lire un livre réconfortant, écrire ma peine.
2. Consulter ma « Boîte de vie ». Voir mes « patterns » et mes alternatives.
3. N° de téléphone de ma soeur : 514-123-4567
4. N° de téléphone de Revivre : 1-866-REVIVRE
5. N° de téléphone de mon médecin : 514-514-1234
6. N^{os} de téléphone du Centre de prévention du suicide (1-866-APPELLE) et de mon centre de crise 514-415-5441.
7. Me rendre au Centre de crise Le Transit.
8. Aller à l'urgence la plus proche. Hôpital Jean-Talon, 1385 rue Jean-Talon est, 514-495-6767
9. Appeler 911 pour me rendre en ambulance.

CONCLUSION

Quand nous sommes sous le coup d'une émotion vraiment intense, nos décisions tiennent rarement compte de toutes les perspectives possibles. Nous ne voyons que le nuage et il prend toute la place à l'intérieur de nous. Cela ne signifie pas que le reste n'existe plus.

Avant de prendre une décision aussi drastique, se donner du temps est une bonne idée. Les pensées et les actions sont deux choses différentes. Quand nous pensons au suicide, il n'y a rien d'urgent à poser des actions en ce sens. Prendre une pause et se donner assez de temps pour que la tempête s'apaise un peu permet de voir plus clair et d'être plus rationnel face aux actions qu'on désire vraiment poser.

Si nous faisons des activités qui nous nourrissent, que notre réseau social est soutenant et que nos besoins de base sont comblés, il devient plus facile de conserver notre équilibre lorsque nous faisons face à l'adversité.

“Pour retrouver la vie et les rêves enfouis, il nous faut les rêver à nouveau!”

Orhan Pamuk – Le château blanc (1996)

RÉFÉRENCES

- Samra, J. & Bilsker, D. « Coping with Suicidal Thoughts » (2007), trouvé sur le web le 5 août 2011 : http://www.comh.ca/publications/resources/pub_cwst/CWST.pdf
- Institut universitaire en santé mentale Douglas :« Le rôle du psychiatre et des professionnels de la santé mentale dans l'évaluation et le traitement du patient suicidaire : Cognitive Therapy for Suicidal Behavior », conférence donnée par Gregory K. Brown, Ph. D. , le 29 octobre 2010.
- National Alliance on Mental Illness (2011), Suicide : Helping Patients & Their Families After an Attempt, trouvé sur le web, le 5 août 2011:
<http://www.nami.org/template.cfm?template=/contentManagement/contentDisplay.cfm&contentID=281555>
- Help Guide.org (2011) Feeling Suicidal? Coping with Suicidal Thoughts and Help to Get you Through, trouvé sur le web, le 5 août 2011 :
http://helpguide.org/mental/suicide_help.htm



5140, rue Saint-Hubert,
Montréal (Québec) H2J 2Y3

Ligne d'écoute sans frais partout au Canada :

1 866 REVIVRE (738-4873)

Internet : revivre.org

Courriel : revivre@revivre.org