

STRASBOURG Journée nationale de prévention du suicide

# Suicide d'un proche : « La clé, c'est la parole »

À l'occasion de l'édition 2019 de la Journée nationale de prévention du suicide, SOS Amitié Strasbourg mettra un coup de projecteur sur le suicide des jeunes, de ses causes à ses conséquences dévastatrices sur les proches.

**S**elon l'Observatoire national du suicide, une personne sera confrontée, sur une période de quarante ans, au décès par suicide d'une à trois personnes de son entourage immédiat. Comment surmonter un tel drame ? Est-ce seulement possible ? Mardi 5 février, à l'invitation de SOS Amitié, Marie-Frédérique Bacqué, psychologue, psychanalyste, professeure de psychopathologie clinique à l'Université de Strasbourg et auteure de nombreux ouvrages sur la question du deuil (\*), s'intéressera tout particulièrement au suicide des adolescents et aux répercussions sur « ceux qui restent ».

## En quoi le deuil consécutif au suicide d'un proche diffère-t-il d'un deuil « classique » ?

« Le deuil après suicide est un deuil traumatique. Ses conséquences sur les proches sont très souvent catastrophiques, quel que soit l'âge de la personne suicidée, et même si elle était dépressive. L'autre appellation du suicide, c'est le « meurtre de soi » : cela signifie qu'à la violence du meurtre en tant que telle s'ajoute le fait que la « victime » s'est anéantie elle-même. C'est un choc profond : alors que dans le cas d'un accident ou d'une maladie, on peut trouver une



En moyenne, chacun d'entre nous sera confronté, au cours de sa vie, au décès par suicide d'une à trois personnes de son entourage immédiat. PHOTO ARCHIVES DNA - CÉDRIC JOUBERT

chaîne de causalité, la quête de sens est beaucoup plus difficile lorsqu'il s'agit d'un suicide. Pour les proches, les effets du deuil vont être majorés si le suicidé n'a pas

expliqué son geste, et dans tous les cas par la culpabilité d'avoir été impuissant à empêcher son passage à l'acte.

C'est donc d'abord à soi qu'on en veut : on se demande sans cesse ce qu'on n'a pas vu, pas fait. La quête obsédante de réponses s'accompagne parfois aussi de colère contre le suicidé. Et quand celui-ci est son propre enfant, cette double culpabilité est atroce et particulièrement perturbante. Les parents vont relire tout ce qu'ils ont vécu avec lui à la seule lumière de son suicide, et vont aussi questionner leur histoire familiale et individuelle : qu'ai-je transmis, biologiquement et psychologiquement, pour avoir un enfant qui en arrive à se supprimer ? »

## Justement, les suicides d'adolescents ont-ils des dénominateurs communs ?

« Certains cas ont une composante

sociétale (lire ci-contre). D'autres sont liés à la dépression, au manque, à l'incapacité de supporter une inégalité — je n'ai pas autant de moyens que les copains, mes parents ne m'aiment pas autant que ceux de mes copains... Le suicide est presque toujours une tentative de communiquer, un message pour dire à la société ou/et à sa famille : « J'en ai marre / C'est pas juste / Ma vie est beaucoup moins intéressante que prévu... »

## Ce qui renforce encore la culpabilité des proches...

« Tout à fait. Mais il faut parvenir à admettre qu'effectivement, on peut avoir une responsabilité, qu'on a éventuellement pu se désintéresser de l'existence psychique de son enfant, de ce qu'il pense, de ce qu'il ressent, pour se focaliser sur ses résultats



DR - © C. SCHROEDER

« Il arrive régulièrement que des parents me disent : "On ne l'a pas suffisamment aimé". Je leur réponds : "Vous ne lui avez sans doute pas suffisamment dit que vous l'aimiez" »

Marie-Frédérique BACQUÉ, psychologue, psychanalyste et professeure de psychopathologie clinique à l'Université de Strasbourg

scolaires, sur un fantasme de réussite. Il arrive régulièrement que des parents me disent : "On ne l'a pas suffisamment aimé". Je réponds : "Vous ne lui avez sans doute pas suffisamment dit que vous l'aimiez" — et souvent, c'est parce que leurs propres parents n'avaient eux-mêmes pas su exprimer leur amour. »

## Quelle est la clé pour surmonter un tel drame, continuer à vivre ?

« Se sentir coupable, c'est s'attribuer une faute, parfois à tort, parfois à raison, il faut alors progressivement l'assumer. S'il n'y a pas de médiateur qui permette aux proches d'exprimer ce qu'ils ressentent, ils vont retenir uniquement la violence du message qui leur a été adressé via le suicide. Pour avancer, diminuer la douleur de l'impuissance, il faut parler : d'abord lors d'au moins un entretien familial, puis à SOS Amitié, à son médecin généraliste, à un psychologue, ou à un groupe d'endeuillés. Ça prend du temps, mais il ne faut surtout pas s'isoler, au risque de se laisser entraîner par la noirceur ». ■

Propos recueillis par Florian HABY

► (\*) Dont *Approviser la mort* (éd. Odile Jacob), réédité l'an dernier.

## LA VERTU PRÉVENTIVE DES RITES DE PASSAGE

Comme c'est souvent le cas chez les plus de 65 ans, le suicide des jeunes peut parfois trouver ses racines dans un sentiment d'inutilité sociale, pointe Marie-Frédérique Bacqué, qui salue à ce titre la volonté du gouvernement de (re) mettre en place un service national : selon la spécialiste, la disparition, dans les pays occidentaux, des « rites de passage » qui permettaient aux adolescents d'abandonner l'insouciance de l'enfance et de prendre la mesure de leur nouveau statut d'adulte, génère en effet chez les ados une perte de repères. Ils ne comprennent pas toujours pourquoi on leur demande d'être extrêmement performants, sur le plan scolaire notamment, dans la mesure où ils n'ont pas été « intronisés » en tant qu'adultes, avec les responsabilités que cela induit. « Un certain nombre de passages à l'acte violents, qu'il s'agisse de *binge drinking*, de djihadisme ou de tentatives de suicide, traduisent ainsi la volonté des jeunes, souvent inconsciemment, d'accéder au statut d'adulte. Pas de mourir, mais d'obtenir une reconnaissance sociétale, illustre Marie-Frédérique Bacqué. Plus généralement, recréer des lieux de parole pour les jeunes, et au sein de la famille rétablir un niveau d'échange suffisant, pourrait largement réduire le risque de passages à l'acte suicidaires. »

## Du 1<sup>er</sup> au 5 février, trois projections-débats et une conférence

Du 1<sup>er</sup> au 5 février, date de la Journée nationale de prévention du suicide, SOS Amitié Strasbourg organise trois projections-débats de films qui évoquent ce thème ainsi qu'une conférence-débat sur le mal-être des jeunes et le deuil des familles dont un proche s'est suicidé.

**9 109 DÉCÈS PAR SUICIDE** ont été enregistrés en France en 2015, ce qui représente une moyenne de 25 décès par jour (lire également l'encadré). Depuis vingt-trois ans, l'Union nationale de prévention du suicide organise en février une Journée nationale de sensibilisation. À Strasbourg, elle est déclinée par l'antenne locale de SOS Amitié, membre fondatrice de ce réseau.

Pour illustrer le thème national 2019, « Suicide et violences – Violence du suicide », l'association strasbourgeoise s'appuiera d'abord sur trois films abordant le thème du suicide à trois

épisodes de la vie : **le 1<sup>er</sup> février** *Virgin Suicides* de Sofia Coppola (1999), qui raconte l'histoire vraie des sœurs Lisbon, cinq adolescentes qui se sont donné la mort dans une riche banlieue de Detroit dans les années 1970 ; **le 2 février**, *The Hours* de Stephen Daldry (2002), centré sur la grande auteure anglaise Virginia Woolf et deux femmes marquées par la lecture de son roman *Mrs Dalloway*, explore divers chemins qui mènent, ou non, au choix du suicide à l'âge adulte ; enfin, **le 4 février**, *Umberto D.*, l'un des chefs-d'œuvre de Vittorio de Sica (1952), voit un vieux professeur acculé à la misère à la fin de sa vie envisager, pour préserver un reste de dignité, à se suicider. Les projections seront suivies d'un débat animé par les médecins du club « Ciné-psy » de L'Odyssée (1).

## Des ravages dévastateurs

Puis, **le 5 février, une conférence** « Allô, je veux en finir... » Et après ?... sera animée par deux spécialistes : Marie-Frédérique Bacqué,

psychologue, psychanalyste et professeure de psychopathologie clinique à l'Université de Strasbourg, s'intéressera à « Ceux qui restent » et aux caractéristiques du deuil consécutif au suicide d'un proche, particulièrement d'un ado (lire ci-dessus). Au préalable, le docteur Julie Rolling, pédopsychiatre responsable du Centre d'accueil médico-psychologique pour les adolescents des Hôpitaux universitaires de Strasbourg, aura abordé « La tentation du suicide » chez les jeunes et les moyens de le dépister.

Le choix de SOS Amitié Strasbourg d'orienter cette soirée d'information sur le mal-être des jeunes se justifie par deux constats frappants, indique Thérèse Jauffret, la chargée de communication de l'association. D'une part le fait que, selon l'observatoire national des souffrances psychiques de SOS Amitié, la moitié des appels à l'aide passant par la plateforme en ligne sos-amitie.com sont le fait de jeunes de 12 à 25 ans. Et le fait que la cinquantaine d'écouterants bénévoles



## Ce vendredi 1<sup>er</sup> février, *Virgin Suicides*, premier film de Sofia Coppola, permettra d'ouvrir le débat sur le mal-être des jeunes.

DR - © PARAMOUNT CLASSICS

strasbourgeois reçoivent « très souvent » des appels émanant de familles dont un enfant s'est suicidé : « Chez les parents, les frères et sœurs, les ravages sont dévastateurs », souffle Thérèse Jauffret. ■

F. H.

► (1) Vendredi 1<sup>er</sup>, samedi 2 et lundi 4 février à 20 h 15 à L'Odyssée, 3 rue des Francs-Bourgeois. 4,50 €.

## LE CHIFFRE

## Un mort chaque heure

Selon les derniers chiffres du Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès de l'Inserm, 9 109 morts par suicide ont été enregistrés en France en 2015, ce qui représente un décès chaque heure.

La part du suicide dans la mortalité générale est particulièrement élevée chez les jeunes : il est la première cause de mortalité des 25-34 ans (20 % du total des décès) et la deuxième, après les accidents de la circulation, chez les 15-24 ans (16,3 % du total).

► (2) Mardi 5 février à 19 h 30 à l'église protestante Saint-Pierre-le-Vieux, 1 place Saint-Pierre-le-Vieux. Entrée libre, plateau au profit de SOS Amitié Strasbourg.