



PASSER PAR LA PAROLE



Benoît Couette

La prévention
du suicide
est de la
responsabilité
de chacun
de nous

La prévention du suicide est l'objectif premier de notre association. Quelle est, à S.O.S Amitié, notre vision de cette prévention ?

Historiquement, à l'instar des Samaritans anglais, elle est de proposer une disponibilité au bout du fil, 24h sur 24, à toute personne prête à un geste suicidaire.

Nous pensons qu'avoir « quelqu'un à qui parler » au moment même de la pulsion suicidaire peut permettre de suspendre, voire de dépasser, cette pulsion. Nous sommes persuadés que de parvenir à mettre des mots sur ce qui fait souffrance, au point de ne plus pouvoir envisager d'autre solution que le suicide, peut aider à prendre du recul et décaler les perspectives.

Sans apporter ni solution ni conseil, l'écoute active que nous pratiquons aide la personne en souffrance à remettre en route sa pensée, autorise, par sa bienveillance, à trouver les paroles qui décriront ce qui était perçu comme indicible.

Le téléphone et – désormais – l'Internet permettent un complet anonymat : pas de visage, de regard, de représentation sociale. Il peut donc s'installer très vite, voire d'emblée au simple son d'une voix accueillante, calme, disponible, un lien de confiance.

L'écouter ne porte pas de jugement, n'émet pas d'avis sur ce que lui rapporte la personne qui appelle. Il lui propose uniquement sa capacité à entendre, à accueillir. Il l'accompagne dans sa tentative de clarifier ce qu'elle est en train de vivre et de ressentir, espérant ainsi desserrer l'angoisse qui étire et la souffrance qui envahit. Nos statistiques ne font pourtant apparaître que quelques pourcents d'appels provenant de personnes suicidaires ou suicidantes : faillirions-nous à notre mission de prévenir le suicide ?

En réalité, c'est le sentiment de solitude, la « déprime », la dépression, la souffrance psychique et la maladie mentale qui forment la majorité des appels que nous recevons... Nous sommes convaincus que notre action ne se situe pas seulement au moment d'un passage à l'acte, mais bien en amont.

S.O.S Amitié (faut-il le rappeler ?) aura cinquante ans en 2010 – demain. Nous avons pu, au cours des décennies, mesurer que l'écoute des souffrances, à un moment où il y a encore possibilité de construire des solutions et de ne pas se laisser totalement envahir par l'impuissance, permet, dans nombre de cas, de désamorcer le processus suicidaire. Notre rôle de prévention, non chiffrable c'est vrai, comme pour toute prévention primaire, aura là été totalement rempli.

Nous avons aussi constaté qu'en cas de crise suicidaire les personnes avaient plus de chance d'appeler une ligne dédiée quand elles avaient déjà eu une expérience de ce que produit l'écoute. C'est parce qu'elles auront été écoutées un jour, à S.O.S Amitié ou ailleurs, dans un moment de difficulté, d'incompréhension de ce qui leur arrive, de désespérance, que le réflexe d'en passer par la parole avant de passer à l'acte aura pu s'ancrer. Découvrir qu'il existe des espaces où il est possible de s'exprimer, sans exhibitionnisme mais aussi loin qu'on le peut ou le veut, sans être jugé, sans a priori, avec respect de ce que l'on est et de nos capacités à trouver des solutions qui nous soient propres, est une expérience humaine essentielle.

C'est parce que l'expérience d'une écoute authentique, centrée sur la personne qui demande à être écoutée, au téléphone ou ailleurs, est indispensable que S.O.S Amitié s'attache à promouvoir « l'écoute désintéressée de l'autre* », en son sein mais également de manière large dans notre société.

La prévention du suicide par l'écoute ne concerne pas seulement S.O.S Amitié, les associations proches, les professionnels des champs sanitaires et sociaux. Elle est de la responsabilité de chacun de nous.

Prendre le temps d'entendre notre voisin, ne pas occuper tout l'espace avec nos propres discours mais autoriser l'autre à partager cet espace de communication par notre attitude, notre sourire, nos silences attentifs, est une manière si simple de redonner place...

Connaître aussi nos limites d'intervention et être en capacité de passer le relais, de proposer un autre interlocuteur, permet de se situer à la juste, et humble, position de citoyen concerné par l'autre, sans se prendre pour un sauveur ni être débordé par une fonction qui n'est pas de nos compétences.

C'est par une mobilisation de chacun, modeste et indispensable, en complémentarité des associations et des professionnels spécialisés, que se joue une bonne part de la prévention du mal-être et de son corollaire, le suicide. ■

* cf. Charte de S.O.S Amitié