

Bonjour,

Je m'appelle Dr. Charles David Tauber et je suis directeur général de *The Coalition for Work with Psychotrauma and Peace (CWWPP)* (en français, La Coalition pour le travail avec les psychotraumatismes et la paix). Vous pouvez en savoir plus sur notre organisation sur www.cwwpp.org. Vous pouvez également y commenter et nous donner des idées pour de futurs podcasts. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Comme indiqué, nous allons parler du suicide. Ce podcast s'adresse principalement à deux groupes. Le premier groupe est celui des personnes qui envisagent de se suicider et le second celui des personnes qui veulent l'empêcher.

Pourquoi les gens veulent-ils se suicider ? Tout d'abord, très souvent, ils n'ont pas de but dans leur vie et ils ne voient pas d'avenir pour eux. Ils ne voient aucun avenir dans leur travail, leurs loisirs, leurs relations, et ils ne voient pas de relation dans la spiritualité. Tous ces éléments sont très importants pour tout le monde.

Les personnes qui veulent se suicider pensent très souvent qu'elles sont insuffisantes. Ils ont peut-être des problèmes d'enfance. Ils ont peut-être été maltraités, rejetés par d'autres, c'est-à-dire par des membres de leur famille ou par des personnes sur leur lieu de travail, ou par d'autres personnes dans certaines parties de leur environnement. Ils se sont peut-être imposé des objectifs trop exigeants qu'ils ne peuvent pas atteindre.

Ils peuvent également se trouver dans une situation où ils ne sont pas en mesure de s'occuper de leur famille ou d'eux-mêmes. Il peut s'agir d'aspects financiers, médicaux ou autres de leur vie. Ils peuvent avoir récemment perdu un proche, que ce soit par décès, maladie ou rejet. Il se peut qu'ils ne perçoivent pas la réalité de la bonne manière. Cela peut être simplement dû à des malentendus. Cela peut aussi être dû à une psychose. Cela peut être dû à la drogue. Les drogues utilisées peuvent être légales, comme les drogues utilisées en médecine, ou illégales de différentes sortes. Cela inclut l'alcool.

Certaines maladies peuvent provoquer une perception erronée de la réalité.

Les personnes très seules se suicident.

De nombreux facteurs déclenchants donnent envie de se suicider. Il peut y avoir certains jours, par exemple Noël et d'autres fêtes, événements familiaux et autres. Les souvenirs peuvent aussi être un facteur déclenchant. Très souvent, les gens sont dépressifs et anxieux.

Parfois, une menace de suicide est utilisée pour manipuler les gens. Parfois, une menace de suicide est un appel à l'aide. Il peut y avoir des antécédents familiaux de suicide.

Les groupes vulnérables au suicide sont les hommes, les personnes âgées et les membres de groupes minoritaires.

Si vous envisagez de vous suicider, parlez-en à quelqu'un. Il est très important de ne pas garder vos sentiments à l'intérieur. Parlez. Parlez directement à quelqu'un. Vous pouvez également appeler un service de prévention du suicide si une telle ligne existe dans votre région, et dans la plupart des régions, cela existe. Rejoignez un groupe, soit en personne, soit en ligne. Il peut s'agir d'un groupe de thérapie ou d'un groupe d'activité comme un cours, un sport, un groupe artistique ou tout autre type de groupe dans lequel vous vous adresserez à d'autres personnes. Il peut même s'agir d'un groupe de voisins. Cela peut être n'importe quoi.

Si vous envisagez de vous suicider, réfléchissez à vos objectifs et redéfinissez-les. Rédigez une autobiographie. Réfléchissez à vos objectifs dans la vie. Nous avons déjà dit que le fait de ne pas avoir de buts dans la vie est parfois la raison pour laquelle les gens veulent se suicider. Définissez-les. Planifiez quelque chose dans ce contexte qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Examinez vos perceptions. Correspondent-elles aux perceptions des autres personnes qui vous entourent ? Ou sont-elles différentes ?

Écrivez. Écrivez tout ce à quoi vous pensez. Écrivez les faits et les sentiments. Faites une vidéo ou enregistrez ce que vous ressentez, non seulement les faits mais aussi les sentiments. Faites de l'art, faites de la musique. Trouvez un moyen de faire ressortir vos sentiments, quelque chose que vous aimez. Faites un peu d'exercice. L'exercice aide à faire circuler le sang dans le corps et vous permet de vous sentir mieux. Assurez-vous d'avoir suffisamment de sommeil. Faites des choses qui vous donnent du plaisir.

Si vous travaillez avec des gens pour empêcher le suicide, ne pensez jamais, et je dis bien jamais, que quelqu'un qui menace de se suicider ne le fera pas. Il y a une grande possibilité qu'il le fasse. Prenez chaque menace de suicide sérieusement, même si vous pensez que la personne est manipulatrice. Même lorsque quelqu'un utilise une menace de suicide comme une manipulation ou un appel à l'aide, il pourrait essayer et réussir. Cela arrive trop souvent.

Il y a certains signes d'avertissement que les personnes qui pourraient se suicider donnent parfois. Ces personnes parlent et écrivent sur le suicide. Elles se retirent de la société. Elles consomment de plus en plus de substances telles que des drogues illégales, des médicaments, de l'alcool, etc. Les personnes qui ont un comportement agressif peuvent être sur le point de se suicider. Les personnes qui ont un comportement impulsif peuvent être sur le point de se suicider. Les personnes qui sont sur le point de se suicider peuvent avoir des changements d'humeur. Ces changements peuvent être forts un jour et faibles le lendemain. Ils peuvent même changer d'heure en heure, ou même plus rapidement. Un comportement inhabituel chez une personne peut être un signe de suicide. Dire au revoir, donner les choses qui sont importantes pour la personne peut également être un signe d'une intention de suicide.

Or, ce sont tous des signes possibles de suicide. Ils ne sont pas définitifs et peuvent avoir d'autres causes. Vous devez avoir une bonne image de la personne. Ne supposez rien. Parlez à la personne en détail.

La chose la plus importante que vous pouvez faire pour empêcher le suicide est d'écouter. Veuillez écouter notre podcast sur l'écoute pour obtenir quelques détails sur la façon de le faire. Une personne qui pense à se suicider peut n'avoir personne, peut avoir besoin de se défouler, peut avoir besoin de relâcher la pression. Écoutez ! N'en dites pas trop. Écoutez ! Fournissez un lieu sûr et une atmosphère sans jugement pour que la personne puisse parler librement et régulièrement. Soyez empathique. Laissez la personne régler ses problèmes. Ne leur donnez pas de solutions. C'est à la personne de trouver une solution. Soyez là, soyez empathique, ne portez pas de jugement. Tendez la main à la personne.

De plus, mettez en sûreté tout ce que la personne pourrait utiliser pour se suicider. Cela comprend des choses comme des pilules, des couteaux, etc. Demandez à la personne de vous contacter lorsqu'elle envisage de se suicider. Restez en contact avec la personne à ce moment-là.

Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous faites, contactez un professionnel. Il est extrêmement important de faire cela. Ne restez pas seul dans vos pensées. Si vous pensez qu'une personne va se suicider et vous n'avez pas d'autre moyen de faire les choses, appelez une autorité telle que la police et/ou un hôpital. Vous pouvez empêcher un suicide de cette manière.

Si vous travaillez à la prévention du suicide, il est très important que vous parliez à d'autres personnes. Rejoignez un groupe qui travaille sur la prévention du suicide. Ces groupes existent dans de nombreux endroits. S'il n'y en a pas dans votre région, formez un.

Renseignez-vous sur le suicide, apprenez ce que vous pouvez faire. Il existe de nombreuses informations à ce sujet sur Internet et dans d'autres endroits.

Il est très important pour vous d'obtenir une supervision psychologique. Parlez à un autre praticien, parlez à un professionnel. Ne le laissez pas rester en vous. Ce sont des choses très lourdes. Si vous n'obtenez pas de supervision, vous risquez de vous faire exploser.

Nous avons parlé des premières étapes de la prévention du suicide et, si vous pensez au suicide, ce que que vous pouvez faire vous-même.

Écoutez nos autres podcasts et écoutez notre prochain.

Merci de m'avoir écouté.

À la prochaine.