

Prévention du suicide et réaction après un décès dû à un suicide

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

9 août 2018

L'augmentation du taux de suicide dans de nombreuses régions du monde est une source de grande préoccupation. Le but de ce document est d'aider les parents, les familles, les dirigeants et les membres de l'Église dans leurs efforts pour servir les personnes touchées par le suicide.

Les membres peuvent utiliser cette documentation pour en apprendre davantage sur la doctrine de l'Église concernant le suicide, ses signes annonciateurs, comment aider une personne en crise et comment réagir après un décès dû à un suicide. Les dirigeants peuvent utiliser cette documentation pour diriger des discussions constructives avec les membres, dans les conseils de pieu et de paroisse et dans d'autres circonstances. Ces discussions ont pour but d'aider les dirigeants et les membres à mieux prendre soin des personnes que le suicide a affectées.

Si tenir une discussion sur le suicide peut contribuer à sa prévention et à servir les personnes qui sont concernées par ce sujet, ce genre de discussion doit être dirigé par deux adultes. Les dirigeants peuvent demander à un professionnel de la collectivité qui comprend et respecte la doctrine de l'Église sur le suicide de participer à la discussion. Des discussions avec les enfants de moins de 12 ans ne doivent avoir lieu qu'après que les parents en aient parlé avec leurs enfants.

Une fois que les conseils de pieu et de paroisse ont examiné ce document, ils doivent discuter des moyens appropriés de soutenir les efforts de la collectivité et d'informer les membres concernant la documentation disponible.

Points de doctrine et principes

Le Seigneur nous a invités à traiter tout le monde avec compréhension et compassion quand il a enseigné : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » ([Matthieu 22:39](#)). Nos efforts pour servir les personnes qui sont affectées par le suicide seront plus efficaces si nous comprenons mieux des points de doctrine et des enseignements, tels que ceux-ci :

- Grâce à son expiation, Jésus-Christ a fait l'expérience de la plénitude des difficultés dans la condition mortelle afin de savoir comment « secourir son peuple selon ses infirmités » ([Alma 7:11-13](#)). James E. Faust a enseigné : « Comme le Sauveur a souffert tout ce que nous pourrions jamais ressentir ou subir, il peut aider les faibles à devenir plus forts » (« [L'Expiation : notre plus grand espoir](#) », *Le Liahona*, janvier 2002, p. 22).
- La condition mortelle est un don précieux de Dieu, un don qui doit être d'une grande valeur et protégé (voir [Doctrine et Alliances 18:10](#) ; M. Russell Ballard, « [Ce que nous savons, et ce que nous ne savons pas sur le suicide](#) », *L'Étoile*, mars 1988, p. 16-20).
- Quand quelqu'un met fin à ses jours, seul Dieu est capable de juger ses pensées, ses actions et son niveau de responsabilité. Le suicide ne doit pas être la caractéristique principale de la vie éternelle d'une personne (voir [1 Samuel 16:7](#) ; [Doctrine et Alliances 137:9](#) ; Dale G. Renlund, « [Faire son deuil après un décès dû à un suicide](#) », vidéo à l'adresse suicide.lds.org).

Prévention du suicide et réaction après un décès dû à un suicide

9 août 2018

Documentation supplémentaire :

- Sujets de l'Évangile à l'adresse topics.lds.org et dans l'application Bibliothèque de l'Évangile.

Signes annonciateurs d'un suicide

La plupart des personnes qui tentent de se suicider ne veulent pas mourir ; elles veulent simplement être soulagées de la douleur physique, mentale, émotionnelle ou spirituelle qu'elles éprouvent. Beaucoup de gens en crise montrent des signes annonciateurs avant de tenter de se suicider. Si vous apprenez à les reconnaître, vous serez mieux préparés à prendre soin des personnes qui ont besoin d'aide. Soyez attentifs à des déclarations comme « Ça m'est égal de mourir » ou « Tout le monde se porterait mieux sans moi ». Les signes annonciateurs incluent les comportements suivants :

- Chercher un moyen de mettre fin à ses jours
- Exprimer du désespoir ou le sentiment de n'avoir aucune raison de vivre
- Se sentir pris au piège ou ressentir une douleur insupportable et en parler
- Déclarer être un fardeau pour les autres
- Accroître sa consommation d'alcool ou de drogues
- Se séparer d'objets personnels sans raison
- Être agité, anxieux ou se comporter dangereusement
- Se retirer ou s'isoler
- Manifester de la colère ou chercher à se venger
- Afficher des sautes d'humeur extrêmes (voir suicideecoute.pads.fr ; unps.fr)

Un signe annonciateur ne signifie pas en lui-même qu'il y a une crise. Mais si la personne a déjà fait des tentatives ou si vous remarquez un changement soudain de la personne ou commencez à voir de nombreux signes, agissez immédiatement. Des services d'assistance téléphonique gratuits en cas de crise et des renseignements supplémentaires sont disponibles sur suicide.lds.org. (Voir « Comment aider quelqu'un en crise » dans ce guide, pour plus de détails.)

Malgré tous nos efforts, tous les suicides ne peuvent être évités. Certains suicides se produisent sans avertissement évident. Vous n'êtes pas responsable du choix que quelqu'un d'autre fait de mettre fin à sa vie.

Documentation supplémentaire :

- « [Je me fais du souci pour quelqu'un](#) », à suicide.lds.org
- [Proverbes 17:17](#)
- « [Prévention du Suicide](#) », Carol F. McConkie, vidéo sur le site suicide.lds.org
- « [Comprendre le suicide : Signes d'alerte et prévention](#) », Kenichi Shimokawa, *Le Liahona*, octobre 2016, p. 18-23

9 août 2018

- « [Comment savoir si je dois prendre une menace de suicide au sérieux ?](#) », à l'adresse suicide.lds.org

Comment aider quelqu'un en crise

Prenez toujours au sérieux les signes annonciateurs d'un suicide et les menaces de tentative de suicide, même si vous pensez que la personne ne pense pas sérieusement au suicide ou cherche simplement à ce qu'on lui prête attention. Suivez ces trois étapes pour apporter de l'aide : Demander, Se soucier, En parler.

1ère étape : Demander. Demandez directement à la personne si elle pense au suicide. Vous pourriez demander : « Est-ce que vous envisagez de mettre fin à vos jours ? » Si elle dit qu'elle y pense, demandez-lui si elle a un plan. Vous pourriez demander : « Avez-vous un plan pour vous faire du mal ? » Si elle a un plan, aidez-la immédiatement à aller dans un hôpital ou une clinique de soins de santé ou appelez des services d'urgence ou un service d'assistance téléphonique dans votre région. (Consultez suicide.lds.org/crisis pour les services d'assistance téléphonique dans le monde entier.) Si elle n'a pas de plan, allez à l'étape 2.

Étape 2 : Se soucier. Montrez que vous vous souciez de la personne en écoutant ce qu'elle dit. Laissez-lui le temps d'expliquer ce qu'elle ressent. Respectez ses sentiments en disant quelque chose comme : « Je suis désolé que vous souffriez tant » ou « Je ne me rendais pas compte combien les choses étaient difficiles pour vous ». Vous pourriez l'aider à élaborer un plan de prévention du suicide (voir « [Comment créer un plan de prévention du suicide](#) », Doug Thomas, *Ensign*, septembre 2016, p. 63). Un plan de sécurité peut aider les gens à identifier leurs points forts, leurs relations positives et leurs capacités d'adaptation saines. Il peut aussi réduire leur accès à des moyens d'automutilation comme des armes ou des pilules. S'ils vous demandent de ne parler à personne de leurs sentiments, expliquez que vous respecterez leur vie privée autant que possible, mais qu'ils ont besoin de davantage d'aide que vous ne pouvez leur en donner. *Ne promettez jamais de garder secrètes leurs pensées suicidaires.*

Étape 3 : En parler. Encouragez la personne à parler à quelqu'un qui peut offrir un soutien supplémentaire. Donnez-lui une liste de contacts utiles pour obtenir de l'aide dans votre région. Les ressources peuvent inclure des hôpitaux de la collectivité, des cliniques de soins d'urgence ou des services gratuits d'assistance téléphonique de crise. *Si elle ne cherche pas d'aide, vous devez parler à quelqu'un pour elle.* Vous pourriez dire quelque chose comme : « Je me fais du souci pour vous et je veux que vous soyez en sécurité. Je vais parler à quelqu'un qui peut vous apporter l'aide dont vous avez besoin ». Respectez sa vie privée en n'en parlant qu'à quelqu'un capable de l'aider, comme un membre de la famille proche, l'évêque, un conseiller scolaire, un médecin ou un autre professionnel de la santé. *Si vous n'êtes pas certain de la personne à qui vous adresser, parlez à votre évêque ou appelez un service d'assistance téléphonique gratuit en cas de crise, dans votre région. Souvenez-vous que vous ne devez pas soutenir seul la personne.*

Remarque : Si vous dirigez une discussion, vous pourriez demander aux participants de mettre en pratique ces étapes. Proposez-leur une situation où quelqu'un vient à eux et exprime des pensées suicidaires et demandez-leur de s'exercer à réagir.

Documentation supplémentaire :

Prévention du suicide et réaction après un décès dû à un suicide

9 août 2018

- [Mosiah 4:27](#) ; [Moroni 7:45-47](#) ; [Doctrine et Alliances 81:5](#)
- [assistance téléphonique d'entraide](#) (pour les présidents de pieu, les évêques et les présidents de branche)
- « [Prendre le temps de parler et d'écouter](#) », Rosemary M. Wixom, *Le Liahona*, avril 2012, p. 34-37
- « [Prévention du Suicide](#) », Carol F. McConkie, vidéo sur le site [suicide.lds.org](#)
- « [Je me fais du souci pour quelqu'un](#) », [suicide.lds.org](#)
- « [Le suicide](#) », documentation pour les conseils, sur [LDS.org](#) (pour les membres des conseils de pieu et de paroisse)

Comment réagir après un suicide

Malgré tous nos efforts, tous les suicides ne peuvent pas être évités. Il est normal que les personnes qui restent après un suicide aient des sentiments de rejet, de stupeur, de culpabilité, de colère et de confusion. M. Russell Ballard a dit : « Le suicide est une véritable tragédie car cet acte fait d'un coup de nombreuses victimes : d'abord la personne qui meurt, puis les dizaines d'autres, famille et amis, qui restent, et dont certains connaîtront la douleur et le désarroi pendant des années » (« [Ce que nous savons et ce que nous ne savons pas sur le suicide](#) », *L'Étoile*, mars 1988, p. 17). Pour ces personnes, la guérison vient par le Sauveur, qui « est descendu au-dessous de toutes choses » afin qu'il puisse connaître « selon la chair, comment secourir son peuple selon ses infirmités » ([Doctrine et Alliances 88:6](#) ; [Alma 7:12](#)). Des conseils et des ressources professionnelles peuvent aussi être utiles.

Les conseils de paroisse et de pieu peuvent aussi vouloir parler de la manière dont ils peuvent soutenir une personne ou une famille après un suicide. Les questions à discuter peuvent inclure ce qui suit :

- Comment les enseignements et l'expiation de Jésus-Christ peuvent-ils apporter la guérison à la personne ou à la famille ?
- Quels besoins les frères et sœurs de service pastoral ont-ils observé chez la personne ou la famille ? Quel service ont-ils donné ?
- De quel soutien émotionnel ou spirituel continu la personne ou la famille aura-t-elle besoin ? Qui peut apporter ce soutien ?
- La personne ou la famille a-t-elle des besoins temporels, comme les repas ou des moyens de transport ?
- Comment les dirigeants des auxiliaires de paroisse peuvent-ils soutenir les enfants et les jeunes qui ont perdu un être cher ?

Le processus de deuil après un suicide peut durer longtemps. Si quelqu'un continue à ressentir une douleur ou un chagrin intense, tenez conseil avec d'autres personnes qui s'occupent de la personne. Priez et réfléchissez à la façon dont vous pouvez le mieux apporter votre aide. Vous pouvez aider la

Prévention du suicide et réaction après un décès dû à un suicide

9 août 2018

personne à obtenir une bénédiction de la prêtrise ou à entrer en contact avec les ressources de votre région. Des groupes de soutien lors de deuils, des médecins ou d'autres professionnels de la santé peuvent être utiles.

Remarque : Si vous dirigez une discussion, ne parlez pas de la *façon dont* une personne a mis fin à sa vie. Cela peut involontairement encourager quelqu'un du groupe à reproduire le comportement décrit. Si une personne commence à parler de ces détails dans un contexte de groupe, redirigez la conversation avec gentillesse.

Documentation supplémentaire :

- « [Deuil après un Suicide](#) », Dale G. Renlund, vidéo sur le site suicide.lds.org
- « [Aux Parents qui ont perdu un enfant qui s'est suicidé](#) », Dale G. Renlund, vidéo à l'adresse suicide.lds.org
- « [Réconfort après un suicide](#) », Carol F. McConkie, vidéo sur le site suicide.lds.org
- « [J'ai perdu quelqu'un qui s'est suicidé](#) », suicide.lds.org
- « [How Survivors Heal](#) » (Comment les survivants guérissent), Services SDJ pour la famille, *Ensign*, septembre 2017, p. 69

Documentation supplémentaire

Conseils des dirigeants de l'Église

- « [Comprendre le Suicide](#) », Dale G. Renlund, vidéo sur le site suicide.lds.org
- « [Les miséricordieux obtiennent miséricorde](#) », Dieter F. Uchtdorf, *Le Liahona*, mai 2012, p. 70-76
- « [Les cantiques chantés et non chantés](#) », Jeffrey R. Holland, *Le Liahona*, mai 2017, p. 49-51.
- « [Guérir les conséquences désastreuses des sévices](#) », Richard G. Scott, *Le Liahona*, mai 2008, p. 40-43
- « [D'abord observez, ensuite servez](#) », Linda K. Burton, *Le Liahona*, novembre 2012, p. 78-80

Expériences personnelles de membres

- « [Histoire de Rodolfo : père, dirigeant et survivant d'une perte due à un suicide](#) », vidéo à l'adresse suicide.lds.org
- « [Histoire de Princess : Après une tentative de suicide](#) », vidéo à l'adresse suicide.lds.org
- « [Histoire de Melinda : trouver de la joie après le suicide de mon mari](#) », LDS.org
- « [Assis sur le banc : Réflexions sur la prévention du suicide](#) », LDS.org

Autre documentation de l'Église

Prévention du suicide et réaction après un décès dû à un suicide

9 août 2018

- « Ambassadeurs de l'espérance : Travailler ensemble pour la prévention du suicide », Maryssa Dennis, *Le Liahona*, septembre 2018
- « Es-tu un ami épingle de sûreté ? » Marissa Widdison, *Le Liahona*, septembre 2018
- [MentalHealth.lds.org](https://www.lds.org/health/mental-health)
- « [LDS Family Services Offices](https://www.lds.org/family-services) », sur LDS.org (pour des conseils ou des consultations)
- « [Diriger des discussions inspirées](#) », *Enseigner à la manière du Sauveur*, 2015, p. 33-34

Voir [suicide.lds.org](https://www.lds.org/suicide) pour obtenir une documentation supplémentaire