

Atelier – 9^{ièmes} Journées Nationales de Prévention du Suicide

Techniques pour augmenter l'espoir des personnes suicidaires, en face à face, au téléphone ou par l'internet.

Présenté par

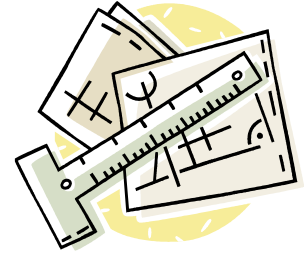
Mme Xénia Halmov, M.T .S.

Formatrice accréditée, Association québécoise de prévention du suicide.
Agente de recherche, Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie,
Université du Québec à Montréal.

- Quelles sont vos attentes face à cet atelier
- Sujets que aimeriez voir aborder



Plan de l'atelier



- Les obstacles à l'espoir
- Quelques composantes du désespoir
- Les moyens d'aider la personne suicidaire à retrouver de l'espoir
- Des stratégies pour obtenir sa collaboration et raviver votre espoir.

Objectifs de l'atelier

- Notions de désespoir - espoir
- Moyens pour reprendre contact avec l'ambivalence, les raisons de vivre, les compétences.
- Pistes de stratégies pour :
 - soutenir le goût vivre
 - garder espoir soi-même comme intervenant

Exercice

- Pensez à une situation où vous avez ressenti un manque d'espoir lors d'une intervention auprès d'une personne suicidaire ou d'une personne en crise.

- 1. Écrivez trois émotions que vous ressentiez à ce moment là.*
- 2. Identifiez une difficulté qui se présentait à vous.*

*“C’est quand on n’a plus
d’espoir qu’il ne faut
désespérer de rien.”*

Sénèque

Les obstacles à l'espoir

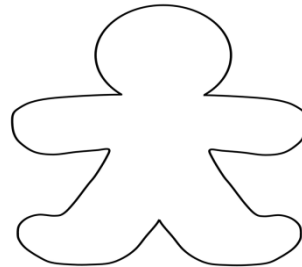
- Ne pas savoir quoi faire
- Le sentiment d'être mal outillé
- Le sentiment d'impuissance
- Le sentiment d'être incompetent
- Travailler seul
- Le sentiment de ne pas avoir de ressources à qui se référer
- Les mythes et les préjugés face au suicide



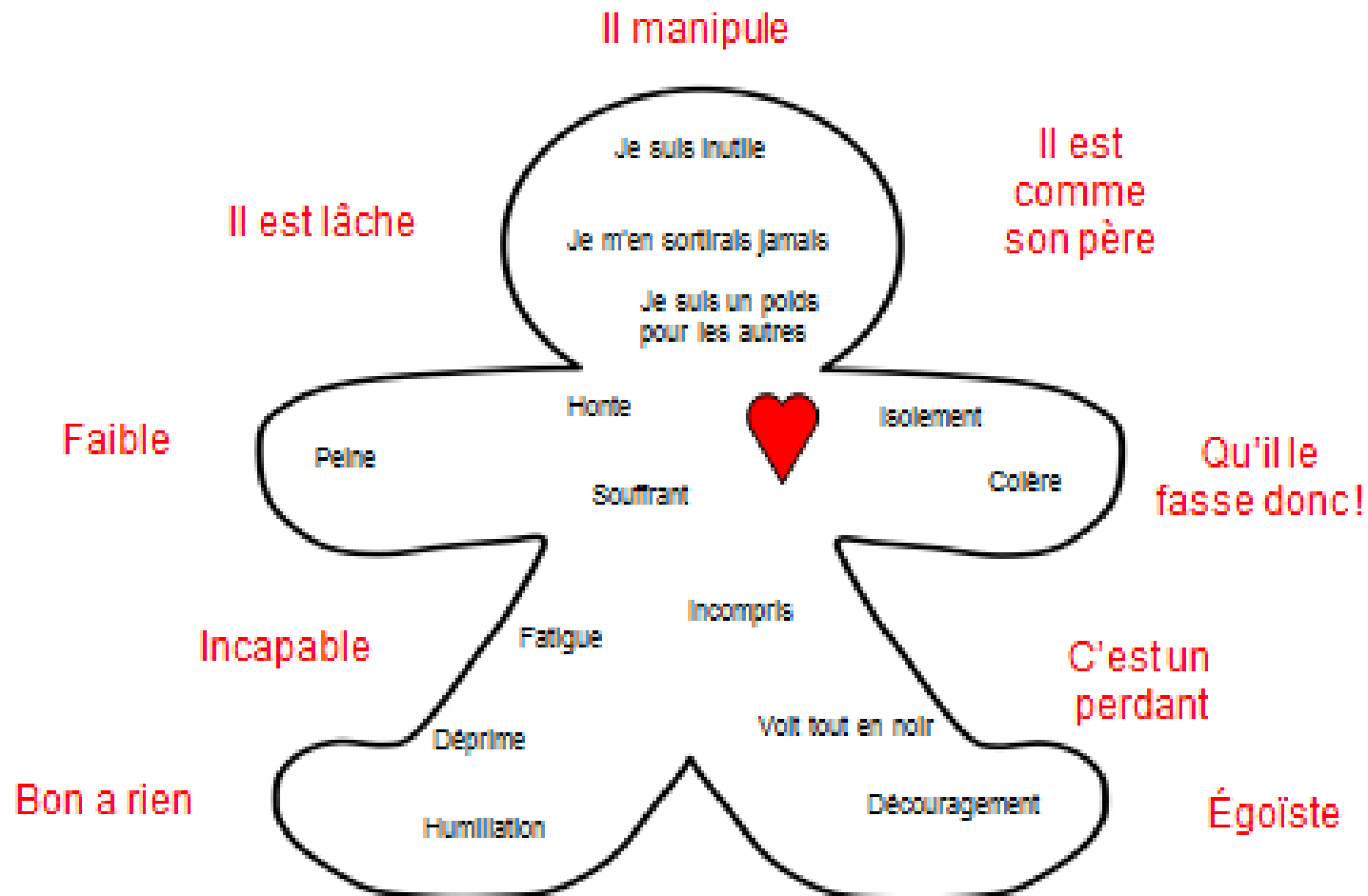
Mythes et préjugés

- Les personnes qui parlent de suicide ne le font pas.
- Parfois, les personnes qui menacent de se suicider le font pour manipuler ou pour attirer l'attention.
- Une personne suicidaire est vraiment décidée à mourir.
- Parler du suicide encourage le passage à l'acte.

*Que se passe-t-il lorsque l'entourage
de la personne suicidaire
croit ces
affirmations,
ou que vous y croyez?*



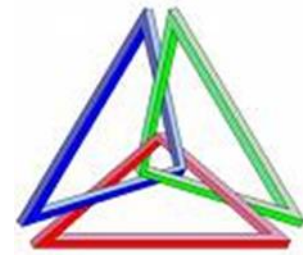
Être suicidaire



Mythes et préjugés

- Les fausses croyances face au suicide
 - favorisent l'inertie et
 - l'absence d'intervention
 - augmentent le désespoir chez les personnes suicidaires et leur entourage
 - augmentent davantage
 - l'isolement,
 - la souffrance
 - les perceptions négatives que peut avoir la personne suicidaire
 - la banalisation du suicide

Des composantes du désespoir : trois triades



Triade 1

- La souffrance est : "*Inescapable, interminable, intolérable*"
- Elle est inévitable
- Elle est interminable
- Elle est intolérable

Chiles & Strohsahl, 1995, 2005.

Des composantes du désespoir

➤ **Triade 2**

- Interminable
- Inacceptable
- Insoutenable



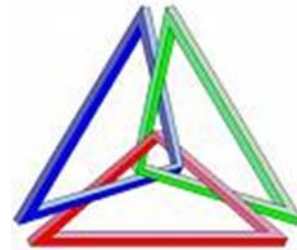
C'est le psymal, la souffrance psychologique insupportable.

Shneidman

Des composantes du désespoir

➤ **Triade 3**

- Perception négative de la personne suicidaire :
 - D'elle-même
 - De son entourage
 - De son avenir



Beck

Mise en situation



Comment créer une brèche dans le désespoir?



Désespoir

- Intolérable – Insoutenable - Inacceptable
 - Interminable – Inévitable - Intolérable
 - Je ne suis pas bon - Ils ne sont pas bon - L'avenir n'est pas bon
- *Comment ouvrir une brèche dans un de ces triades de désespoir?*



Être dans la zone du “JE NE SAIS PAS”

- Lorsqu'il n'y a plus de

SAVOIR

ni de

SAVOIR-FAIRE,

que reste-il?



Le savoir-être de l'intervenant

“Ne me secoue pas, je suis plein de larmes”

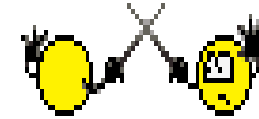
- Être humble
- Être bienveillant
 - Être patient
- Prendre le temps
 - Se taire
- Être respectueux
- Ne jamais oublier que



“Dans toutes les larmes s'attarde un espoir”

Des stratégies pour raviver l'espoir

“Il y a un apprenti et un maître.



L'apprenti est l'intervenant, le maître est le client.

Avec du respect et de la curiosité, l'apprenti apprendra à écouter l'histoire, elle contient l'espoir, et ensemble, ils la raconteront autrement.”

Heather Fiske (traduction libre de Xénia Halmov)



« Si je peux voir
une petite lumière
au bout du tunnel,
qui n'est pas
un train. »

Valoriser la personne

- *Cela prenait beaucoup de courage de votre part d'en parler, de demander de l'aide.*
- *Vous faites de votre mieux dans votre situation, et ce que vous êtes capable de faire en plus, je suis certain que vous le ferez.*
- *Je vous remercie de me faire confiance.*

S'intéresser à la personne

Valoriser la personne

Inviter la personne à parler d'elle plus que son problème

- Ses forces : talents, qualités, valeurs, compétences
- Les personnes importantes pour elle et celles pour qui elle est importante
- Ses réalisations passées dont elle est fière
- Ses projets d'avenir
- Les façons dont elle s'est sortie de situation difficiles auparavant (compétences)
- Ses activités et intérêts quotidiens

NB : Ne pas oublier de valider les émotions et la souffrance de la personne.

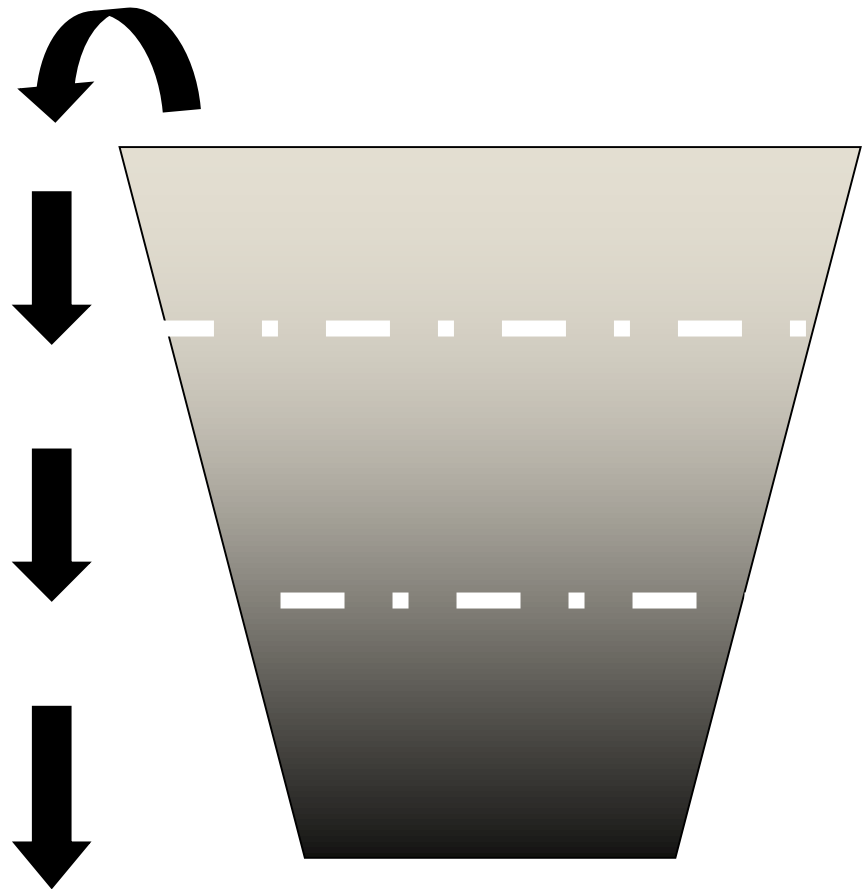
Déterminer le problème sur lequel on veut agir

- Même si le suicide est multi déterminé, il y a toujours certains aspects sur lesquels on peut agir immédiatement.



Rester dans l'ici et maintenant : LA CUVE

- Voir et illustrer la crise actuelle comme une cuve qui déborde.
- Explorer ce qui l'a fait déborder.
- Si vous allez au fond de la cuve, vous risquer d'aggraver la situation et affaiblir votre espoir.
- Aborder la séquence des événements qui ont amené la présente crise et le déclencheur.
- Ne pas aller dans l'histoire de vie, au risque d'augmenter le débordement



L'ambivalence

- Pensez à une situation où vous étiez dans l'ambivalence face à une décision : achat important, mariage, séparation etc.
- Quels étaient vos sentiments et vos émotions?
- Quelles étaient vos pensées?
- Aviez-vous de la facilité à vous concentrer sur autre chose?
- Quel était votre niveau de confort?



"Me, ambivalent?... Well, yes and no..."

Travailler avec l'ambivalence

- Obtenir la collaboration de la personne
- Semer le doute dans la planification du suicide.
- La perception du client que l'intervenant a de l'espoir pour lui fait une différence, même s'il n'a pas d'espoir lui-même.



“Le doute est un hommage rendu à l'espoir” Lautrémont

Une seule molécule d'espoir...

« De nombreux patients [suicidaires] rapportent que...l'unique et la plus importante chose qui les a aidés à continuer était la foi que leur thérapeute avait en eux...C'était la croyance tenace du thérapeute en une issue positive qui a mené à la victoire ultime sur le désespoir et sur le dénouement fatal».



*Paul Quinnett, 2000
Traduction libre de Xénia Halmov*

Explorer le sens de la souffrance

- Quelle est la fonction du suicide pour cette personne?



« La pensée du suicide est une consolation puissante, elle aide à passer plus d'une mauvaise nuit ».

Friedrich Nietzsche, Par-delà le bien et le mal

Respecter la personne

- Montrez lui que vous voulez comprendre.
- Elle vous donne des tranches de sa vie personnelle, donnez lui quelque chose en retour : un reflet.
- Créez le lien de confiance en lui permettant de corriger vos reflets.
- Écoutez sa douleur et sa façon de percevoir le monde.
- Respectez ses silences

Que se passe-t-il dans le silence?

- Selon Confucius, il y a :
 - CE QUE JE SAIS QUE JE SAIS
 - CE QUE JE SAIS QUE JE NE SAIS PAS
- CE QUE JE NE SAIS PAS CE QUE JE NE SAIS PAS

“Nous allons le découvrir ensemble,

TOI, LE DÉSESPÉRÉ, ET MOI, L'INTERVENANT.”

Explorer les raisons de vivre

- Passer au moins autant de temps sur les raisons de vivre que sur les raisons de mourir.
- Trouver ce qui est pertinent, approprié et important pour la personne.
- Trouver une force, un talent, une motivation.
- Reconnecter avec quelque chose de plus grand que soi : comment allez-vous faire une différence dans votre communauté?



Bien poser les questions

- Avoir une attitude positive comme intervenant : prendre pour acquis que la personne a des compétences. Poser les questions en ce sens.
- Présupposer que le client est capable en posant des questions ouvertes mais ciblées : “Quelles sont les choses que vous avez faites cette semaine et qui vous ont aidé à vous sentir un peu mieux?”
- Plutôt que : “Avez-vous fait quelque chose pour vous aider à vous sentir mieux?”

Modifier les perceptions de la personne

- Faire nommer des exceptions au problème
- Quand les idées suicidaires viennent, combien de temps restent-elles?
- Que faites-vous pour les faire partir?
- Qu'est-ce qui fait que les choses ne sont pas pires que ça?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à continuer?
- Est-ce que tout va mal à 100%?

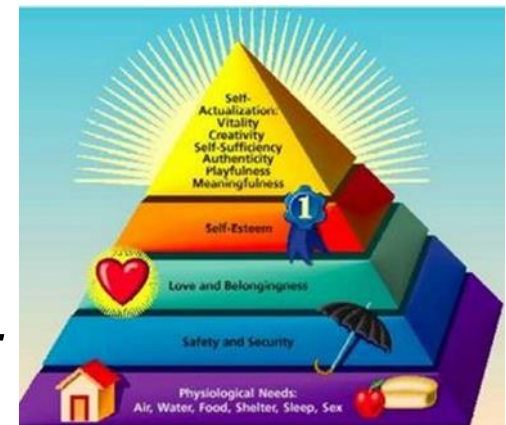
Mise en situation



Ne pas oublier les besoins physiologiques

- La nourriture, le sommeil, la respiration, sources de vie.
- La respiration est le meilleur outil thérapeutique (Marie-Paul Ross)
- Le faire, même si c'est difficile au début.

“Vous êtes venu ici, il y a une force de vie en vous. Respirez, marchez, expirez la lourdeur en vous, l'échec, les souffrances. Inspirez votre désir profond.”



Se brancher dans l'espoir, saisir toutes les pistes

Exercice en dyades



YOU

EYE

UNDIVIDED ATTENTION

HEART

EAR

The image features two large, bold Chinese characters in a calligraphic style. The character on the left is '身' (Shen), which is composed of the radical '身' (body) and the radical '耳' (ear). The character on the right is '聽' (Ting), which is composed of the radical '耳' (ear) and the radical '心' (heart). The characters are arranged vertically, with '身' on the left and '聽' on the right. English labels are placed around the characters to identify their components: 'YOU' is positioned above the top of '聽'; 'EYE' is to the right of the middle of '聽'; 'UNDIVIDED ATTENTION' is to the right of the bottom of '聽'; 'HEART' is to the right of the bottom of '聽'; and 'EAR' is to the left of the middle of '身'.

危机

Aide-mémoire

- ~~Est-ce que...?~~ - Qu'est-ce que...?
 - Quels sont les moments où...?
- Questions à échelles
- Question miracle
- Raisons de vivre
- Moments d'exception
- Valider la démarche d'aide
- Reconnaître la souffrance
- Refléter l'ambivalence, reconnaître la partie qui veut vivre
- Souligner les forces, qualités, compétences

Mises en situation



Désespoir

Désespoir

ESPOIR

L'ESPOIR CHEZ LES INTERVENANTS

- Sentez vous que vous avez plus de “prises” sur l'espoir?
- Lesquelles?
- Comment pouvez-vous modifier votre contexte de travail et/ou de vie pour favoriser la transmission de l'espoir et augmenter vos facteurs de protection?

Merci beaucoup

- Vos commentaires.
- Questions, réponses?
- Éléments que vous allez retenir.



xucha@live.ca

halmov.xenia.2@uqam.ca

*L'espoir est comme le ciel des nuits :
il n'est pas coin si sombre où
l'oeil qui s'obstine ne finisse par
découvrir une étoile.*