

Mon proche dépressif présente-t-il un risque de suicide ?

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara

Validé par

 le Comité Scientifique Médecine générale, le Comité Scientifique Pédiatrie, le Comité Scientifique Psychiatrie et le Comité Scientifique Urgences

Le suicide est l'un des risques majeurs de la dépression. Il faut donc être particulièrement vigilant et ne pas le sous-estimer si un de vos proches souffre de dépression, exprime des idées morbides ou se trouve dans une situation personnelle difficile.

Une personne dépressive peut-elle avoir des idées suicidaires ?

Tous les suicidés ne sont pas dépressifs, mais une grande majorité de personnes ayant commis un suicide était dépressive et avait exprimé des idées suicidaires peu avant de passer à l'acte.

Si votre proche parle de suicide, il se peut qu'il l'envisage réellement. Prenez-le au sérieux et portez-lui une attention particulière. Il se trouve peut-être dans une situation de profond désespoir, et le suicide lui apparaît comme la seule porte de sortie envisageable, quelle que soit la gravité de la situation dans laquelle il se trouve. Le problème n'est pas le niveau de gravité tel que vous l'estimez, mais tel qu'il le ressent. Songer au suicide ne veut pas dire qu'il est fou.

Que faire si mon proche exprime des idées suicidaires ?

Exprimer des idées suicidaires peut être une manière inconsciente de demander de l'aide : il a confiance en vous et pense que vous l'appréciez suffisamment pour entendre la souffrance qu'il exprime.

Dans tous les cas, soyez à l'écoute : votre présence et l'attention que vous lui portez le soulageront et lui permettront de ne plus se sentir seul avec sa souffrance. N'exprimez aucun jugement et restez naturel.

N'hésitez pas à lui demander de quelle manière il a songé au suicide : cela vous permettra de savoir jusqu'où il a envisagé d'aller. Si ses réponses sont factuelles (date, circonstances, moyens...), ne le laissez pas seul et éloignez les éventuels moyens possibles de passer à l'acte (médicaments, produits toxiques, armes à feu...).

Dans tous les cas, faites appel à un professionnel de santé sans attendre. La prise en charge sera d'autant plus efficace qu'elle aura été précoce. Soyez rassurant et présentez les avantages de l'aide obtenue, au détriment des craintes (peur du rejet, du regard d'autrui, des conséquences professionnelles possibles...). Expliquez à la personne que vous tenez à elle mais que vous n'êtes pas qualifié pour l'aider au mieux, même si vous restez présent et à ses côtés.

Ne cherchez surtout pas à gérer la situation seul.

Quels signes doivent m'alerter ?

En l'absence d'expression d'idées suicidaires par la personne dépressive, divers signaux doivent vous alerter :

- **La survenue d'un évènement traumatisant** tel qu'une rupture sentimentale, un licenciement, l'expulsion de son logement ou le décès d'une personne proche.
- **L'apparition d'un comportement inhabituel** comme un stress important au sein de la famille, des conflits répétés, une baisse des résultats scolaires, une perte d'intérêt pour ses activités habituelles.
- **L'apparition d'un comportement à risque** : blessures volontaires, conduite automobile dangereuse, consommation de drogues, arrêt ou prise irrégulière du traitement prescrit.
- **La détérioration de la condition physique** , par exemple la négligence de l'hygiène corporelle, la détérioration de l'apparence physique, la modification des habitudes de sommeil ou alimentaires.
- **Une baisse du moral** due à l'attente d'une mauvaise nouvelle, un sentiment d'inutilité, d'humiliation, de culpabilité, de haine de soi ou d'autres causes non identifiables.
- **Des actes évocateurs** : accidents inexplicables chez les jeunes enfants ou les personnes âgées, adieux faits de manière inappropriée, rédaction d'un testament ou don de ses objets personnels, demande d'informations sur l'euthanasie, etc.

Comment puis-je aider mon proche ?

Restez vous-même, montrez-vous concerné et à l'écoute. Le simple fait de le laisser exprimer sa souffrance sans crainte d'être jugé représente une aide réelle. Restez calme et patient, et surtout ne cherchez pas à

débattre ni à imposer votre point de vue. N'oubliez pas que le problème n'est pas la situation telle que vous la percevez, mais la souffrance telle qu'elle est ressentie, qui est subjective et ne peut donc pas être raisonnée.

Si l'un de vos proches souffre de dépression, soyez à l'écoute car le risque de suicide ne doit pas être occulté. Il est indispensable d'obtenir l'aide d'un professionnel de santé qui pourra prendre en charge sa souffrance et la soulager grâce à un suivi adapté.