

LE SUICIDE

LA SOLUTION IRREVERSIBLE

PAUL G. QUINNETT

Paul G. Quinnett, psychothérapeute à Spokane dans l'Etat de Washington, dirige le service d'hygiène mentale de cette ville.

Né en Californie, à Los Angeles, il a obtenu sa licence de psychologie à l'université de l'Utah, sa maîtrise et son doctorat à l'université d'Etat de Washington. Il est conseiller auprès des services de police de sa ville pour la sélection du personnel. Il a également participé, avec l'administration fédérale de l'aviation, à un rapport sur l'utilisation des drogues et de l'alcool chez les pilotes.

Signataire de nombreux articles dans la presse américaine, il est l'auteur d'un guide du consommateur des thérapies (Continuum, 1982). Le présent ouvrage sur le suicide a été publié, en novembre 1987, aux Etats-Unis.

Traduction: Patricia Marescot

Adaptation française, annexes et notes: Michele Costa Magna.

ISBN 2.227.06706.3

1987 by Paul Quinnett

Editions du Centurion, 1989

41, rue François-Ier, 75008 Paris

LE SUICIDE: LA SOLUTION IRREVERSIBLE

Pour ceux qui y pensent. Pour ceux qui les aiment, vivent et parlent avec eux.

Avertissement

L'auteur et l'éditeur tiennent à préciser que ce livre n'est pas un traitement contre la déprime et qu'il ne peut, en aucun cas, remplacer une consultation avec un thérapeute.

SOMMAIRE

Introduction

- Chapitre 1. Suicide et folie
- Chapitre 2. One idée qui tue
- Chapitre 3. Le droit de se tuer
- Chapitre 4. Le droit de douter
- Chapitre 5. La possibilité de recouler
- Chapitre 6. La mouche et le verre
- Chapitre 7. La solitude apprivoisée
- Chapitre 8. Du coté de la dépression
- Chapitre 9. L'agressivité et vous
- Chapitre 10. Les méfaits du stress
- Chapitre 11. L'espoir malgré tout
- Chapitre 12. Drogues, alcool et erreurs fatales
- Chapitre 13. Mourir à cause de ses parents
- Chapitre 14. Pour ceux qui ont essayé
- Chapitre 15. Les suicides ratés
- Chapitre 16. Ceux qu'on laisse
- Chapitre 17. Le temps qui guérit
- Chapitre 18. Où trouver de l'aide?
- Chapitre 19. Une philosophie de vie
- Annexes: Adresses utiles

INRODUCTION

Cher lecteur,

Je ne vous connais pas et j'ignore pourquoi vous choisissez de lire ça. Je n'ai donc pas d'idées sur les raisons qui vous ont amené à prendre cet ouvrage dans vos mains. Vous en commencez la lecture et j'espère que j'aurai assez de talent pour vous convaincre de le lire jusqu'au bout.

En tant qu'auteur, ça m'aiderait beaucoup de pouvoir vous attribuer un visage, une personnalité, mais je n'ai pas ce plaisir et nous avons effectivement peu de chance de nous rencontrer un jour, quelque part. Nous sommes des étrangers l'un pour l'autre et ce livre constitue la limite de notre connaissance réciproque. Cela ne doit surtout pas nous empêcher de dialoguer. J'ai donc choisi d'écrire pour vous, comme si vous étiez assis en face de moi, dans mon cabinet.

Imaginez que vous êtes dans mon bureau. C'est une pièce agréable, elle est tranquille et intime. Il y a de confortables fauteuils et le téléphone n'y sonne pas. Personne ne viendra nous déranger. C'est dans ce bureau - comme le font les psychothérapeutes - que j'écoute les gens, que je leur parle et tente de les aider à résoudre leurs problèmes.

Tout d'abord, j'ai besoin de faire une ou deux suppositions. Bien qu'il soit dangereux d'avoir un avis a priori sur les gens, il est impossible de ne pas le faire, étant donné le rapport que nous allons entretenir. Je suppose donc que vous lisez ce livre parce que vous avez pensé mettre fin à vos jours ou que vous avez déjà tenté, dans le passé, de le faire. Quoi qu'il en soit, je crois que vous êtes profondément mal dans votre peau et que vous souffrez terriblement.

Dans cet ouvrage, je souhaite vous parler de la difficulté de vivre et des conséquences de la mort, au moins pour ce que j'en connais.

Je vous parlerai du suicide. Et comme votre vie est en jeu, je ne chercherai pas à vous duper. Je ne vous raconterai pas de bobards. Je ne mâcherai pas mes mots. Je

serai aussi franc, honnête et direct que possible. J'ai rencontré professionnellement beaucoup de gens qui ont voulu mettre fin à leurs jours ou qui l'ont fait. Donc, je peux dire que j'imagine assez bien ce que vous ressentez en ce moment.

Vous n'avez sans doute pas envie de vous plonger dans la lecture d'un ouvrage théorique sur le suicide. Mais peut-être pourrez-vous, tout de même, lire celui-ci. J'ai essayé d'être bref et le plus clair possible.

Je n'hésiterai pas à répéter mes convictions aussi souvent que nécessaire. Si j'ai pris la décision d'écrire sur ce sujet, c'est que le suicide est habituellement un sujet tabou. Les gens n'aiment pas en parler. Ils n'aiment pas entendre dire qu'une personne envisage de se donner la mort parce qu'elle est mal dans sa peau. Or, ce silence est gênant. Il n'est bon ni pour les personnes concernées ni pour ceux qui voudraient éviter de penser au suicide. Il est donc temps que nous parlions de ce problème en toute franchise et en toute liberté.

Certains diront qu'un livre comme celui-ci ne devrait pas exister, car parler ouvertement du suicide peut inciter le lecteur à passer à l'acte.

Je suis infiniment persuadé du contraire, et plusieurs recherches scientifiques l'en sont des preuves.

D'après moi, plus on en apprend sur la mort, plus on en découvre sur la vie. Et quand on en sait plus sur l'une ou sur l'autre, on peut mieux vivre le temps de vie qui est imparti à chacun.

J'ai aussi entrepris d'écrire sur ce sujet parce que beaucoup de gens se suicident sans avoir jamais su qu'un simple coup de téléphone aurait pu les sauver. Vous êtes peut-être étonné qu'une telle chose soit possible à notre époque, mais c'est pourtant le cas. A mes yeux, ce livre trouvera sa raison d'être s'il sert à quelqu'un qui ne sait pas qu'une aide est possible quelque part, tout près de lui, à portée de main.

Ce livre donnera peut-être à ce quelqu'un ce petit rien de courage nécessaire pour demander de l'aide et pour tenir encore un jour, une semaine... ou jusqu'à ce que les choses s'arrangent pour lui et que ses idées suicidaires s'estompent.

Un mot encore.

Je n'ai pas de remèdes miracles à apporter aux problèmes existentiels. Personne ne peut en avoir. Je ne propose pas non plus de techniques faciles pour apprendre à vivre. Je n'ai pas de techniques simples à vous offrir pour affronter la souffrance et la douleur, qui sont inhérentes à la vie.

Ce livre parle du suicide et de votre vie - ou de celle d'un proche - qui est en jeu. Je ne chercherai donc pas à me faire pardonner ce que j'ai à vous dire de déplaisant. Mon expérience de thérapeute et de psychologue m'a simplement conforté dans l'idée que cet ouvrage peut vous aider à aborder vos problèmes d'une manière constructive, à voir la vie sous un angle positif.

Paul G. Quinnett

Chapitre 1

SUICIDE ET FOLIE

La première chose que je veux vous dire; c'est qu'on n'a pas besoin d'être fou pour envisager le suicide ni même pour en faire une tentative. Le suicide est une solution parmi d'autres. Malgré tout ce qu'on peut dire, il résout bel et bien des problèmes, et il peut résoudre le votre. Si votre tentative réussit, vos soucis seront effacés une fois pour toutes. Il n'y a pas l'ombre d'un doute que, une fois mort, plus rien ne pourra vous atteindre. Mort, vous ne souffrirez plus. Mort, vous ne pourrez plus vous intéresser à ce qui se passe. Quelle que soit votre douleur, elle cessera des que vous arrêterez de respirer. Comme il n'y a aucune raison de tricher, je ne chercherai pas à vous persuader que le suicide ne marche pas. Il est

efficace, du moins donne-t-il l'impression de l'être.

Lorsque vous entendiez bien encore des personnes vous dire qu'elles voulaient se tuer, vous les imaginiez certainement folles. Maintenant que vous êtes à leur place, vous comprenez ce qu'elles ont pu ressentir. Quelles que soient vos raisons, sachez, que la plupart des gens diront que vous êtes sûrement fou pour penser à vous suicider ou, si vous y parvenez, ils diront que vous deviez être fou pour l'avoir fait.

En fait, la plupart des gens qui se suicident ne sont pas malades mentaux, du moins au sens qu'on l'entend habituellement. Ils ne le sont même pas du tout. Ce sont généralement des gens comme vous et moi. Des gens qui, pour des raisons que vous pourrez découvrir avec moi, ont décidé que la vie ne valait pas la peine d'être vécue. Des gens tellement tristes, tellement désespérés ou tellement révoltés qu'ils ne peuvent plus supporter de vivre. Il arrive aussi qu'ils subissent une épreuve insupportable et ne puissent envisager d'autre solution que le suicide pour faire cesser leur douleur. Mais ils ne sont pas fous, vous ne l'êtes pas non plus.

Je parlerai dans ce livre de la dépression, de la solitude, de la colère, du désespoir, du stress. Je vous expliquerai comment ces états d'âme peuvent nous influencer et provoquer, en vous, des idées suicidaires. Pour le moment, je vous encourage seulement à essayer de lire ce livre du début jusqu'à la fin, pour comprendre le pourquoi, le comment d'une tentative de suicide, pour découvrir ses tenants et ses aboutissants.

Si vous envisagez le suicide comme porte de sortie, curieusement vous constaterez que vous allez, tout à coup, vous sentir mieux, car vous êtes sans doute confronté à des questions insolubles. Découvrir une réponse quand il semble n'y en avoir aucune est un grand soulagement.

Il faut que vous sachiez que les humains que nous sommes peuvent très bien s'imaginer faire des choses qu'ils n'ont jamais faites. Ils peuvent se concevoir dans des endroits où ils n'ont jamais été ou se voir mort. L'homme est le seul à pouvoir envisager sa propre mort. Chacun d'entre nous veut la mettre en scène

comme au cinéma, fermer les yeux et se figurer étendu, sans vie, dans un cercueil. Que nous l'ayons voulu ou non, nous nous sommes tous, à un moment ou à un autre, représenté ce que serait notre propre mort.

C'est cette image qui nous permet de regarder le suicide comme une solution à nos problèmes et personne ne pourra nous empêcher de songer à cette éventualité. C'est notre cerveau, notre imagination, notre capacité d'envisager la mort qui fait de nous des humains. Et personne ne peut nous empêcher d'être des êtres humains.

Vous avez le droit de penser au suicide comme moyen de résoudre votre problème actuel. Le suicide est une décision que chacun peut prendre. C'est, parfois, la seule décision qui s'offre à nous. C'est même pour certains la solution qui leur semble la meilleure.

Pour le moment, j'aimerais mettre cette solution de côté et vous demander de rester avec moi jusqu'à la fin de ce livre. Vous vous imaginez bien que je n'ai pas écrit cet ouvrage pour vous aider à passer à l'acte, mais plutôt pour vous permettre d'aborder le suicide sous un autre angle, d'en étudier les multiples facettes sans en éluder aucune conséquence.

J'aimerais partager avec vous une autre conviction: chaque fois que l'un d'entre nous prend une décision, il le fait de la meilleure façon possible. Personne ne pense à résoudre un problème en se disant : "Je crois que je prends une mauvaise décision!" Comment procédons-nous généralement? Nous commençons par rassembler toutes les informations disponibles. Nous les analysons dans notre petit cerveau et, nous décidons ensuite. Cette démarche, fort simple a priori, n'est pas toujours évidente.

Que se passe-t-il si nous ne disposons pas de toutes les informations nécessaires pour prendre la bonne décision?

Combien de fois avez-vous reconsidéré une décision que vous aviez prise en vous disant: "Je n'aurais pas du faire cela. Je ne savais pas que cela tournerait ainsi.

Comment ai-je pu être aussi stupide?” Si vous êtes comme moi, vous avez du vous faire ces réflexions des centaines et des centaines de fois. Personne n’a une place attiré sur le marche de la bêtise! Prendre des résolutions qu’on regrette plus tard est tout simplement une façon de se comporter comme un être humain.

La vie suppose que nous prenions tous des centaines de décisions chaque jour. Il y a des choix anodins, comme celui de la tenue qu’on va porter et des décisions plus importantes comme: Que faire dans la vie, avec qui se marier, comment continuer à vivre alors que les choses vont si mal. Chacun d’entre nous est confronté aux mêmes problèmes.

Heureusement, nous ne disposons jamais de toute l’information nécessaire pour prendre la meilleure décision. Si c’était le cas, nous prendrions des décisions irréprochables. Or, ce n’est pas le cas. Au contraire, nous continuons à faire des choix imparfaits que nous regrettons par la suite. Malheureusement, je ne vois pas le moyen de faire autrement.

Mais rassurez-vous. Il y a de l’espoir. En vieillissant, nous devenons plus intelligents. Plus nous vivons, plus nous accumulons d’informations et meilleurs sont nos choix. Ainsi il y a des décisions que vous avez prises dans votre enfance et que vous ne reprendriez plus aujourd’hui, compte tenu de ce que vous savez.

Par exemple, vous êtes un gros fumeur. Etant donné ce que vous savez sur la question, prendriez-vous encore cette première cigarette? Sûrement pas.

Un autre exemple: vous vous êtes disputé avec votre meilleur ami, ou un membre de votre famille, et vous avez décidé de ne plus jamais lui parler.

Feriez-vous la même chose aujourd’hui ? Probablement pas.

Nous pouvons tous regarder en arrière et regretter certaines de nos décisions. Nous sommes tous amenés à nous rendre compte à quel point nous étions stupides ou ignorants.

Or, faire preuve d'ignorance, c'est manquer, à un moment donné, d'éléments nécessaires; et c'est ce qui nous arrive la plupart du temps. Si je constate pour ma part cette évidence cela ne veut pas dire que je préfère rester ignorant. Je n'aime pas être handicapé par mes lacunes. Et même si personne ne m'a jamais promis que je saurai tout ce qu'il faut savoir au moment où j'en aurai besoin, j'espère que nous deviendrons tous un peu plus intelligents avec l'âge. Et j'ai toujours senti que, si je pouvais revenir en arrière sur certaines de mes décisions et me dire: "Paul, ceci était une décision idiote", je ne deviendrais pas pour autant plus bête.

Quel rapport avec le suicide, me direz-vous ? Je vous expliquerai.

Lorsque les gens envisagent de mettre fin à leurs jours, ils ne maîtrisent pas tous les faits, même s'ils en ont peut-être l'impression. Or, le suicide étant une solution définitive, sur laquelle nul ne peut revenir, vous vous devez, pour votre sauvegarde, de ne prendre votre décision qu'après avoir examiné tous les faits.

Et je veux attirer votre attention ici - *tous* les faits.

J'ai appris au moins une chose auprès des gens qui voulaient se suicider: une fois leur décision prise, ils se sentent beaucoup mieux. Certains d'entre eux disent même être merveilleusement bien. C'est ce qui se passe pour chacun d'entre nous lorsque nous avons trouvé une solution aux problèmes dans lesquels nous nous débattions. C'est comme si nous nous débarrassions d'un lourd fardeau et, qu'en le déposant, nous ressentions un grand soulagement.

Mais attendez, tout de même, une minute!

D'accord, le suicide va mettre fin à votre souffrance en vous permettant de vous débarrasser de tous vos problèmes. Il va mettre fin à votre cauchemar. Mais est-ce si simple? N'est-il pas aussi inquiétant par son *cote définitif* ?

Cette question n'est pas si stupide.

Evidemment, le suicide est une solution définitive! Plus on est jeune et moins on

en connaît sur la mort et sa finalité. A l'inverse, plus on vieillit et plus on perçoit la mort pour ce qu'elle est. On sait alors qu'une tentative de suicide réussie met vraiment un terme à sa vie. Un de mes amis qui travaille avec de jeunes suicidaires me disait : "Certains jeunes pensent au suicide comme si c'était un jeu! Quand ils ont un problème sérieux, ils se disent : Je crois que je vais tenter de me suicider cette semaine. Et si ça ne marche pas, j'essaierai autre chose la semaine prochaine !"

La semaine prochaine ?!..

Si j'ai une mission à remplir c'est de vous convaincre, à travers ce livre, que ce qui semble, a priori, une solution simple et rapide ne l'est pas en fait. Il arrive que le suicide soit une affaire compliquée et embrouillée. Il crée autant de problèmes qu'il en résout.

C'est vrai: vous n'avez pas besoin d'être fou pour l'envisager ni même pour passer à l'acte. Mais, si vous me pardonnez cette plaisanterie, le suicide peut être dangereux pour votre santé!

Chapitre 2

UNE IDEE QUI TUE

L'idée du suicide n'a pas surgi, dans votre tête, du jour au lendemain. Nous le savons, vous et moi, et ne pouvons pas vous interroger pour savoir comment elle a germé en vous. Je vais, malgré tout, essayer de faire le point avec vous.

Tout d'abord, demandez-vous quand vous avez songé à vous suicider pour la première fois.

Quelqu'un dans votre entourage a-t-il tenté de se suicider?

Les humains apprennent beaucoup les uns sur les autres. Ils sont très sensibles à ce que leur proches, mais aussi des étrangers ou des personnalités connues, leur donnent un exemple. Nous apprenons à utiliser telle ou telle fourchette au cours d'un grand dîner en observant nos voisins de table. Nous apprenons à nous habiller pour aller danser en regardant les autres. Nous partons généralement les cheveux longs ou courts en fonction des tendances de notre génération.

Les Américains savent tous que l'actrice Marilyn Monroe et l'écrivain Ernest Hemingway se sont donné la mort. Nous lisons, sans cesse, des histoires de suicide. Et nous pensons de temps à autre: "Si quelqu'un comme Marilyn Monroe, avec tout l'argent qu'elle a gagné et le succès qu'elle a remporté, en est arrivée à se suicider, pourquoi ne le ferai-je pas moi aussi?"

Si notre père s'est suicidé, nous risquons de nous demander: "Comment pourrais-je m'en sortir alors que papa n'a pas réussi à le faire?"

Un de nos meilleurs amis a pu mettre fin à ses jours, à moins que ce ne soit un de nos camarades de classe. Si nous regardons autour de nous dans notre ville, si nous lisons la presse ou regardons la télé, une chose est claire: des gens se suicident chaque jour. Bien que ce ne soit pas franchement un jeu, d'autres autour de nous font des tentatives de suicide. Durant ces quelque secondes que vous mettrez à lire ce paragraphe, quelqu'un, quelque part, en fera une.

Les Américains, comparés à d'autres peuples du monde, sont de plus en plus nombreux à se suicider. Au dire des spécialistes, c'est une véritable épidémie. Mais, me direz-vous, qu'est-ce que cela peut bien nous apprendre?

Tout simplement que c'est une autre personne qui nous a donné cette *idée*. Nous n'y avons pas pensé seul. Le suicide est loin d'être une idée nouvelle. De tous les temps, les gens y ont eu recours. Si, d'une façon ou d'une autre, nous avons été attirés par cette idée, c'est qu'elle nous est venue de quelqu'un d'autre: un ami, un membre de notre famille, une personne connue. Quelqu'un, quelque part nous a montré que le suicide était une chose possible. Et à partir du moment où

quelqu'un nous en a montré le chemin, il est plus facile, pour nous, d'emprunter la même voie.

Les études menées sur cette question sont très claires. Quand une personnalité connue comme Marilyn Monroe se donne la mort, le taux de suicide augmente immédiatement. C'est comme si les gens, qui trouvaient jusqu'au là leurs problèmes insolubles, découvraient, à travers l'exemple de Marylin, que se supprimer est une réelle possibilité. Comme s'ils se disaient: "Si c'était une bonne solution pour Marilyn, pourquoi pas pour moi!"

Lorsque, un jour, une jeune idole japonaise s'est tuée en se jetant par la fenêtre, dix adolescents au moins se sont donnés la mort dans les jours qui ont suivi. Certains d'entre eux se sont défenestrés tout comme elle, en laissant un mot précisant qu'ils avaient pris cette décision pour suivre l'exemple de leur idole!

La même chose se produit chez nous. Si un ou deux élèves d'un même lycée mettent fin à leurs jours, d'autres jeunes sont tentés d'en faire autant. Et si un membre d'une famille se suicide, les autres ont plus de chances de passer à l'acte. A tort ou à raison, l'exemple nous inspire.

Un suicidaire, que j'ai suivi en thérapie, était fermement décidé à mettre fin à ses jours. Sa femme avait une aventure, ses enfants, des ennuis, et son travail était insatisfaisant. Je lui ai demandé où il avait dénicher cette idée de suicide.

"Vous savez, mon père et ma mère se sont suicidés!" me révéla-t-il alors. Bien que je n'aie alors jamais rencontré d'homme dont le père et la mère s'étaient suicidés, je savais que, quelles que soient les raisons à invoquer pour que ce patient s'accroche à la vie, il me faudrait me mesurer aux deux personnes les plus influentes de sa vie: son père et sa mère.

"Je n'avais que cinq ans quand ils sont morts," poursuivait-il, "je ne pense pas que cela ait pu me perturber !"

Mais il l'avait été, et comment! Au fur et à mesure que nous avançons dans sa

thérapie, il fut capable de me dire que, chaque fois qu'il avait eu à faire face à un problème difficile, il songeait, malgré lui, à se tuer. C'était comme si, malgré la promesse qu'il s'était faite de ne jamais mourir comme ses parents, il ne pouvait cesser d'y penser. Et maintenant qu'il était face à de sérieuses difficultés il ne pouvait chasser l'idée du suicide. Cet homme ne pouvait pas échapper à ses premiers souvenirs, comme si ses parents lui avaient offert un cadeau monstrueux et lui avaient montré que, lorsque la vie devient insupportable, c'est la seule chose à faire!¹

J'ai besoin de vous redemander à quel moment cette idée d'en finir avec vos jours vous est venue.

Est-ce quelqu'un de proche qui vous en a montré le chemin?

Est-ce qu'un de vos parents, grands-parents, oncles, tantes ou amis vous a montré l'exemple?

Avez-vous comparé votre détresse à celle d'un membre de votre entourage et décidé que, comme lui, le suicide était pour vous la bonne solution?

Si vous répondez affirmativement, je vous demanderai encore:

Votre vie, votre problème, la douleur que vous ressentez, sont-ils les mêmes que les siens ?

Etes-vous la même personne traversant une crise, en tout point, comparable?

Vous devriez répondre non à cette question parce que nous sommes tous différents les uns des autres. Nous sommes, chacun, des êtres humains uniques. Il n'y a jamais eu une personne absolument à notre image sur cette planète, et il n'y en aura jamais. Aussi fort que nous nous détestions, aussi fort que nous regrettions ce que nous avons fait ou ce que nous sommes devenus, chacun est un être unique comme ce monde n'en reverra plus jamais.

Et de nous savoir ainsi des êtres humains uniques ne nous oblige-t-il pas à prendre des décisions qui soient uniques elles aussi?

Chapitre 3

LE DROIT DE SE TUER

Les candidats au suicide que je suis en thérapie me demandent souvent s'ils ont le droit de mettre fin à leurs jours. Je n'ai pas de réponse toute faite à leur donner et j'en suis fort aise. Comme eux, vous vous posez sans doute la question; voici ce que je leur répons.

Ce n'est pas à moi, psychologue de formation, de vous dire si vous avez ou non le droit de vous tuer. Rien dans ma formation ni dans mon expérience personnelle et professionnelle ne m'autorise à le faire. Ni prêtre, ni juge, je ne suis investi d'aucune autorité religieuse ou juridique. J'ai appris à sauver des vies, non à aider des gens à y mettre fin.

D'un point de vue légal, je peux, tout de même, vous donner un début de réponse: votre vie ne vous appartient pas. **Aux Etats-Unis, le suicide est contraire à la loi²**

Pour tout dire, la confusion règne autour de cette question du droit à la mort. A un extrême, il y a ceux qui affirment qu'on n'a jamais, quelles que soient les circonstances, le droit de se donner la mort. A l'autre extrême, on trouve ceux qui disent qu'on a toujours le droit de choisir de mourir, même en se suicidant.

L'essentiel du débat porte sur le droit - pour une personne très âgée ou gravement malade et ne pouvant rien attendre de traitements, parfois douloureux - de refuser les soins médicaux en d'autres termes: Est-ce qu'un malade peut refuser d'être maintenu artificiellement en vie, s'il est condamné à mourir bientôt? A-t-il le droit de se faire aider pour en finir avec la vie?

Il existe aujourd'hui des associations ayant pour but de faire avancer la loi pour le droit des malades au stade terminal à mourir dans la dignité. Même si certains

désapprouvent leur action, les objectifs poursuivis par ces groupes sont, avant tout, humanitaires. Toutefois, aucun d'entre eux ne revendique un droit à la mort pour des gens jeunes et bien portants. A moins que vous n'avez appris récemment que vous étiez gravement malade et que vous alliez mourir très prochainement, je suppose que vous songez au suicide pour d'autres raisons.

Peut-être vous demandez-vous ce qui se passera si vous tentez de vous suicider et si vous échouez ?

Chacun des cinquante Etats américains dispose d'une loi qui permet à un juge, sur le témoignage d'un professionnel, de vous envoyer à l'hôpital pour vous traiter et vous empêcher de faire d'autres tentatives³⁴

En fait, la plupart des gens qui se suicident ne sont pas des malades mentaux, au sens légal du terme. Vous êtes peut-être en train de vous demander si je ne suis pas fou moi-même! Peut-être essayez-vous de comprendre pourquoi je considère toute pensée suicidaire comme un symptôme. Vous aimeriez sans doute savoir de quel symptôme il s'agit?

Comme je l'ai déjà dit à plusieurs reprises, on n'a pas besoin d'être malade mental pour penser à se suicider. D'après les études statistiques, une grande majorité de gens, ont, au moins une fois dans leur vie, songé à se tuer. Certains même ont sérieusement envisagé cette possibilité, peut-être aussi sérieusement que vous. Pourtant, c'étaient des gens normaux, tout comme vous. J'ai parlé à un bon nombre de candidats au suicide. Certains admettent que, lorsqu'ils songeaient à cette solution, ils étaient temporairement malades. Sans doute, est-ce la meilleure explication dont nous avons besoin, pour le moment.

Ceux qui ont le pouvoir de vous empêcher de vous suicider, sont des gens comme moi: des psychologues, des psychiatres, des travailleurs sociaux, des infirmiers, des médecins ainsi que tous les spécialistes des traitements antialcooliques et anti-drogue. La police a également des responsabilités. A défaut de trouver une meilleure façon de les regrouper, on dit que tous ces professionnels appartiennent à l'institution de l'hygiène mentale. C'est cette institution, bonne ou mauvaise,

avec laquelle vous entrerez en contact si vous faites une tentative de suicide et qu'elle échoue⁵

Un mot d'avertissement encore: pour de nombreuses raisons avec lesquelles je ne vous ennuierais pas, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que cette institution fonctionne parfaitement. Si vous attendez à vos jours et que vous échouiez, vous devez savoir que la police peut vous conduire dans un hôpital. Elle peut aussi vous laisser partir, sur la simple promesse que vous ne tenterez pas à nouveau de vous tuer. Aux Etats-Unis, elle risque de vous envoyer en prison, si vous avez mis en danger la vie d'une autre personne. Si vous êtes amené à l'hôpital par un ami, un membre de la famille ou par la police, les médecins se contenteront parfois de vous donner un traitement et vous laisseront rentrer chez vous. Il se peut aussi qu'ils vous fassent admettre dans un service psychiatrique.

Les gens de la profession - psychologues, psychiatres, personnel des services d'urgence, policiers - ont tous des opinions différentes sur ceux qui tentent de se suicider. Pour être honnête, certains d'entre eux n'apprécient guère les gens qui attendent à leurs jours. D'autres - et ceci n'a probablement rien de nouveau pour vous - se fichent totalement de savoir si vous devez vivre ou mourir. J'en ai même entendu certains dire: "Pourquoi s'en préoccuper? De toute façon, tôt ou tard, ils vont recommencer !"

Ce que je veux vous dire, c'est qu'une tentative de suicide est une opération bien risquée. Et, si vous attendez à vos jours, les autorités interviendront, d'une façon ou d'une autre. S'ils vous prennent au sérieux, ils feront tout ce qui est légalement en leur pouvoir pour vous en empêcher.

Les raisons pour lesquelles vous voulez mourir, même excellentes à vos yeux, ne feront aucune différence. Que vous avez ou non de bonnes raisons, vous devez d'examiner le problème de notre point de vue. Si nous croyons vraiment que vous êtes en danger, nous ne vous écouterons même pas quand vous affirmez ne jamais vouloir recommencer. Bien que nous ne vous connaissions pas, nous savons tout de même que vous êtes un être humain qui souffre au point de ne plus vouloir vivre. Sachant cela, nous n'allons pas rester inactifs. Je dois également vous avertir que certains professionnels de l'hygiène mentale ne

pensent pas avoir à empêcher un suicidaire de mettre ses menaces à l'exécution. Ils considèrent que tant qu'une personne n'est pas mentalement malade, elle est responsable de sa vie et de sa mort.

Si vous rencontrez l'un de ces professionnels, il est possible qu'il ne fasse pas tout ce qui est en son pouvoir pour vous arrêter et pour vous faire transférer dans un hôpital. Il se peut qu'il admette avec vous que vous avez le droit de mourir si tel est votre choix. A ses yeux, c'est à vous de prendre vos responsabilités. Mais le personnel soignant, dans leur grande majorité, considèrent tout geste ou toute menace suicidaires comme suffisamment sérieux. Ils feront pour la plupart tout leur possible pour tenter de vous en empêcher. Avec un peu de chance, vous risquez de tomber sur l'un de ces professionnels attentifs. D'une certaine façon, en agissant comme nous le faisons, nous avons l'impression de vous donner les moyens d'entrevoir une alternative, de recevoir de l'aide et de vous aider à réfléchir. Une fois leur crise passée, en effet, la plupart des candidats au suicide se sentent mieux. Tôt ou tard, ils reprennent goût à la vie. Nous essayons donc de gagner autant de temps que nous le pouvons, même si les personnes concernées insistent pour ne pas se faire aider.

Encore deux ou trois réflexions sur le droit à la mort.

Dans la Grèce antique, les gens qui envisageaient de se suicider pouvaient se présenter devant le Sénat pour se justifier et obtenir l'autorisation de mettre fin à leurs jours. S'ils défendaient bien leur cause, on les autorisait alors à absorber du poison. De telles instances n'existent plus aujourd'hui.

Les religions, de tous temps, ont considéré le suicide comme un péché. La plupart d'entre elles le font encore. Dans les principales religions, on admet que Dieu, qui nous a gratifié du miracle de la vie, est le seul à pouvoir y mettre fin. Ses enfants, dont vous faites partie, n'ont pas le droit de mettre eux-mêmes un terme à ce qu'il a créé. Le suicide est ainsi un péché contre Dieu.

Au cours de tous ces siècles, le suicide était considéré comme un péché, on ne pouvait pas être enterré religieusement⁶

Aux Etats-Unis, au dix-septième siècle, un suicide donnait souvent lieu à des sanctions. Les biens du suicidé étaient confisqués et sa famille devait payer pour son crime. En revanche, dans d'autres civilisations, comme au Japon par exemple, non seulement le suicide n'est pas illégal, mais il est souvent considéré comme un moyen honorable de terminer sa vie. Pour les japonais, le suicide est une bonne façon de quitter notre bas monde.

Pour terminer je parlerai aussi de tous ces gens qui sacrifient leurs vies pour le bien d'autrui. Je fais ici allusion au soldat qui se jette sur une grenade pour sauver ses copains, au pilote qui reste aux commandes de son avion pour éviter de s'écraser dans une cour d'école pleine d'enfants et à tous ceux qui, en connaissance de cause, risquent leur propre vie pour sauver celles des autres. Vous l'avez compris, dans ces cas, il s'agit moins d'actes suicidaires que d'actes héroïques.

Aux Etats-Unis, il n'est pas encore admis de se suicider. Et même si vos raisons sont excellentes, si vous êtes effroyablement mal dans votre peau, si votre mort est imminente, ce n'est pas à un autre - comme au temps des sénateurs grecs - de vous autoriser à mettre fin à vos jours.

Et ne ruminez donc pas entre vos dents: "Que diable en sait-il? Il ne peut pas éprouver ce que je ressens. Il ne sait pas ce que je viens de traverser. Comment peut-il savoir ce qu'il y a de mieux pour moi?"

C'est vrai. Je ne vous connais pas. J'ignore tout des circonstances qui vous ont conduit à envisager cette possibilité. Je ne sais pas ce qu'il y a de mieux pour vous. Pourtant si vous vous tuez, cette conversation à sens unique prendra fin. Ainsi que toute autre conversation d'ailleurs. Une fois que vous nous aurez quittés, il importera peu de savoir si, oui ou non, vous aviez le droit de mourir.

Pour le moment, admettons cependant que, même si le suicide est contraire à la loi civile et à la loi de Dieu, vous avez le droit de lui accorder quelque crédit. Malgré les convictions de vos amis et de vos parents, nous savons, vous et moi, que vous

pouvez toujours vous donner la mort. Si vous voulez vraiment mettre fin à vos jours, rien ne vous en empêchera.

Quoi que je fasse ou dise, je ne peux pas vous arrêter. Vos amis, vos parents, la police ne le peuvent pas non plus. Même s'ils vous mettent à l'hôpital pour quelques jours ou quelques semaines, vous pouvez toujours promettre au médecin que vous ne recommencerez plus et - quand ils auront le dos tourné - vous donner la mort.

Nous savons, vous et moi, au moins une chose: il n'y a qu'une seule personne qui puisse décider si vous devez vivre ou mourir. Et cette personne, ce n'est ni moi ni un autre mais *vous*.

Chapitre 4

LE DROIT DE DOUTER

Quand j'ai raconté à un ami que j'étais en train d'écrire ce livre, il m'a dit: "Si ils continuent à le lire, ça veut dire qu'ils n'ont pas encore pris la décision finale."

Alors, si vous êtes encore en train de lire cet ouvrage, cela doit être un bon signe - vous n'avez pas encore décidé d'en finir. Même si cette décision est déjà prise, vous êtes peut-être en train de reconsidérer quelque chose.

Au moment où un homme prend la décision finale et irréversible de se tuer, certains peuvent dire qu'il est déjà mort.

J'espère quand même qu'en ce moment vous n'êtes pas si sûr et certain et que vous hésitez entre la vie et la mort.

J'ai rencontré beaucoup de gens suicidaires, et je crois que même aux moments les plus sombres, vous oscillez entre l'envie d'en finir et l'envie de continuer à vivre. Cette hésitation est absolument normale, presque tous les gens qui veulent

se suicider, ont des doutes, même au moment de la tentative. Je me souviens d'une femme qui s'était jetée dans une rivière impétueuse.... Elle portait un imperméable parce que, comme elle avait dit, elle ne voulait pas être trempée.

Je me permet de faire encore une supposition à propos de votre état d'âme, de ce qui se passe dans votre cœur et dans votre tête. Je suppose que vous avez du réfléchir beaucoup si la vie valait la peine ou pas. Des psychologues appellent cette hésitation 'ambivalence'.

L'ambivalence, c'est quand une personne harcelé par cette décision cherche à anticiper, le mieux possible, son issue. L'ambivalence est le fait d'être en proie à des sentiments contradictoires. Vous désirez faire quelque chose et, en même temps, vous ne le désirez pas.

A un moment il vous semble préférable de mourir, alors qu'une seconde plus tôt le choix de vivre vous semblait le meilleur. Tout est sans cesse remis en cause. Cette oscillation entre la vie et la mort est terrible à endurer. Ces pensées usent toute votre énergie, ce tourbillon vous épuise. L'ambivalence va et vient comme un douloureux mal de dents.

Je ne vais pas vous faire un cours sur la psychologie de l'ambivalence ni sur sa signification profonde. Mais sachez qu'il est normal de douter d'une décision comme celle de vouloir mettre fin à ses jours. Même si vous avez l'impression de devenir fou à force de penser au suicide, de telles pensées sont nécessaires et peut-être indispensables.

Ce qui me déplaît dans votre ambivalence, c'est que tout se passe comme si votre désir de vivre se trouvait sur un plateau d'une balance hypersensible et que, sur son autre plateau, se trouvait votre désir de mort. Chacun de ces deux désirs pèse tour à tour sur la balance sans que personne parmi nous ne sache, pour le moment, ce qui pourrait bien la faire pencher dans un sens plus que dans l'autre!

Je serais ennuyé tout comme vous si, par exemple, une lettre que vous attendiez n'arrivait pas. Une telle déception, minime en soi, pourrait faire pencher la

balance du mauvais côté. A l'opposé, le coup de téléphone d'un être cher pourrait, ce soir, faire pencher la balance dans le bon sens, et tout pourrait changer, en mieux. C'est cela qui est inquiétant dans l'ambivalence et dans ce mouvement de balancier que vous vivez peut-être.

Ceux qui ont pensé, une fois dans leur vie, à se suicider, deviennent plus forts. Ils ont examiné cette solution dans ses moindres détails. Et, après en avoir pesé toutes les conséquences, ils ont décidé que, quelle que soit la dureté de la vie, elle valait tout de même la peine d'être vécue.

Un jeune homme m'a dit: "J'ai pensé une fois au suicide. J'ai même chargé mon pistolet. Mais après, j'ai réalisé que j'avais trop la trouille d'appuyer sur la gâchette!"

"La trouille?" lui ai-je demandé.

"J'avais pensé de mourir à ce moment-là..." m'a-t-il répondu, "bien que je n'en aie plus pensé aujourd'hui. Après tout, j'ai regardé la mort droit dans les yeux!"

Jusqu'à ce que nous regardions la mort en face, nous ne pouvons pas vivre aussi bien. Une fois que nous avons pu l'affronter, il se peut que nous nous rapprochions de la vie. En tout cas, j'ai cette impression.

Vous devriez envisager votre ambivalence de la façon suivante: Aucun d'entre nous n'a jamais vécu l'expérience de la mort. Il est donc plus simple d'être négatif à l'égard de la vie que nous connaissons, que d'être positif à l'égard de la mort que nous ne connaissons pas. C'est seulement au moment où nous sommes confrontés à notre propre mort que celle-ci ne tient plus ses promesses, à nos yeux, d'être plus douce que la vie.

Cela me rappelle l'histoire d'un homme qui s'est jeté dans une rivière et s'est raté. Pendant qu'il se débattait dans le courant, un policier lui lança une corde pour le sauver. L'homme refusa de la saisir. Le policier sortit alors son pistolet et le brandit en direction de l'homme, menaçant de le tuer. L'homme, confronté à une

mort certaine, à tout ce qu'elle a de véritablement négatif, attrapa la corde !...

Et cela vous aidera sûrement de savoir que, même s'il y a des personnes qui ont fait leur choix et n'ont plus aucun doute sur leur désir de mettre fin à leurs jours, il y a des dizaines de gens qui vous ressemblent et qui restent incertains et hésitants. Si vous étiez dans mon bureau, j'espère que, l'un comme l'autre, nous aurions le courage de regarder la mort en face, sans craindre d'en parler.

Nous commencerions alors par admettre que nous devons tous y passer un jour ou l'autre. En parler nous permettrait de mieux comprendre la vie et ce que nous pouvons faire du temps qui nous reste à vivre.

Un jeu dangereux

Quand nous souffrons et avons du mal à prendre la décision de vivre ou de mourir, nous flirtons parfois avec la mort. Nous jouons avec le suicide. Nous faisons les gestes qui pourraient nous tuer mais nous ne prenons pas l'entière responsabilité de ce qui peut se passer. Nous nous disons des choses comme: "Si je meurs qu'il en soit ainsi" ou "Si je survis, cela voudra dire que je ne devais pas mourir cette fois-ci". Cela revient à lancer une pièce en l'air: face - je vis, pile - je meurs.

Je me souviens d'un jeune homme qui s'appelait Joe et qui roula comme un fou sur une route sinueuse de montagne. Il était furieux que sa petite amie l'ait quitté pour un autre. Il pensa alors qu'il ferait tout aussi bien d'en finir avec la vie. Il prit son virage à vive allure et s'écrasa finalement sur le bas-côté. Sa voiture était fichue mais il survécut. Quand je l'ai vu à l'hôpital, il a admis avoir agi en suicidaire.

"Vous vouliez mourir?" lui demandai-je.

"Je ne sais pas. Peut-être que oui."

“Voulez-vous toujours mourir maintenant?”

“Bien sur que non!” me répondit Joe, “c’était stupide, maintenant mon assurance sera plus chère!”

Puis il a ri et affirmé qu’il était sur d’avoir bouclé sa ceinture avant son accident... pour le cas où...

C’est cela l’ambivalence.

Bien qu’on n’ait pas besoin d’être fou pour penser au suicide, ce jeu avec la mort est vraiment fou. C’est comme si, tenant un pistolet chargé, vous le pointiez sur votre temple et appuyiez sur la gâchette ou encore comme si je disais : “Je ne sais pas si je veux vraiment mourir mais je donne sa chance à la mort!” Cela ressemble aussi à une personne qui, avalant un tube de somnifères, ne sait pas si elle en prend assez pour que ce soit efficace. Elle peut se réveiller comme elle peut en mourir. Elle laisse le destin décider à sa place.

Mettre sa vie en jeu, même si on touche le fond du désespoir, est la pire des solutions.

Il est normal de ne pas être sur de vouloir mourir quand on traverse une crise. Je ne veux pas que vous imaginiez que cette incertitude s’estompera rapidement, en un jour ou deux. Elle finira tout de même par s’en aller. Dans ces heures désespérées d’ambivalence, on réfléchit, en général, comme si le temps s’était arrêté. C’est comme si le reste de la planète continuait à vivre à un rythme normal alors que, pour vous, le temps n’existe plus. L’important est que vous puissiez tenir jusqu’à ce que ça aille mieux. Cela vous aidera peut-être de savoir que ce que vous vivez actuellement est comparable à ce que d’autres ont vécu avant vous, dans la même situation.

J’aimerais que vous preniez conscience de la logique suicidaire.

Quand vous êtes prisonnier de l’ambivalence “vivre ou mourir” et que vous ne savez plus où aller, vous croyez y voir clair. Il est possible que vous soyez déprimé, et les déprimés ne réfléchissent pas toujours de façon claire et limpide.

Si l'analyse suivante vous est familière: "Soit ma vie s'améliore, soit je me tue!" demandez-vous si les choses peuvent tourner de cette seule façon, s'il faut vraiment choisir entre la solution A et la solution B. Si vous répondez *oui* à cette question, vous pouvez vous dire que vous êtes bel et bien coincé dans une voie à sens unique, dans une logique dangereuse.

Dans l'immédiat, je veux bien admettre que votre vie risque de ne pas s'arranger, que la situation va continuer à être désespérée. Si vous êtes déprimé, votre dépression risque de durer indéfiniment.

Nous voilà donc face à la solution A: votre vie ne va pas s'améliorer. Vous heurtant à la solution A, avez-vous alors vraiment à opter pour la solution B et à mettre fin à vos jours?

Ce n'est pas nécessaire. Il existe toujours une troisième solution.

En optant pour la solution C, vous pouvez, par exemple, continuer à vivre avec votre déprime. C'est le choix que font beaucoup de gens. L'illogisme de votre façon de penser, c'est que vous ne vous êtes donné que deux moyens d'aborder vos problèmes: soit vous devez vous en sortir, soit vous plongez. Il vous faut donc vivre ou mourir. Vous n'avez pas réfléchi à la troisième option, la solution C qui vous permet de continuer à vivre comme vous êtes aujourd'hui.

Rappelez-vous que la seule personne qui affirme devoir mourir si sa vie ne s'arrange pas, c'est *vous*.

A ce stade, se trouve une autre pièce du puzzle de la logique suicidaire. On l'appelle la logique infernale. Elle fonctionne de la façon suivante :

"Je vais me tuer parce que je n'arrive pas à résoudre mes problèmes."

"Comment le savez-vous?"

"Si j'avais pu les résoudre, je ne serais pas sur cette pente suicidaire."

Cette logique vous place dans la situation de quelqu'un dont les chaussures seraient clouées au sol et qui voudrait tenter de faire un cent mètres! Plus vous courez... sur place, plus vous êtes étourdi.

Mais il ne vous vient pas à l'idée de vous asseoir, de retirer vos chaussures et de marcher, pieds nus, dans une autre direction?..

Parfois, on peut avoir intérêt - ne serait-ce que pour briser cette logique infernale à parler à quelqu'un qui voit les problèmes de l'extérieur.

Je me doute que ces exemples de logique suicidaire ne vous disent rien de bon. Si je souhaite améliorer votre situation ou votre humeur, il ne sert à rien que je vous dise: "Réjouissez-vous! Vous avez tout ce qu'il faut pour vivre!" Pourtant, je veux que vous sachiez que si vous annoncez au commun des mortels que vous avez l'intention de vous tuer, il ne faudra pas vous étonner d'entendre ce genre de remarque.

L'argumentation avancée par cette personne pour contrecarrer la votre, est tout ce qu'il y a de plus logique. Son propos est aussi simplet que le votre! Malheureusement, quand on désespère au point de ne pas vouloir vivre, même un jour de plus, on se moque éperdument de l'une ou l'autre de ces deux logiques.

Une vieille plaisanterie raconte à peu près ceci:

Essayez donc de reconforter un déprimé en lui disant : "Rassure-toi, les choses pourraient être pire encore" et vous verrez si ce déprimé se ragaillardit, il y a de fortes chances que sa situation empire!

Je ne veux pas vous raconter d'histoires. Je ne chercherai pas à vous convaincre. Sortir d'une crise suicidaire ou en finir rapidement avec l'ambivalence qui vous hante, est chose dite facile. D'un côté, vous en êtes peut-être venu à opter pour cette solution après une longue bataille perdue d'avance, une bataille dont je ne sais absolument rien. Vous allez de déception en déception et avez été à deux doigts de la mort? Peut-être avez-vous vécu une perte immense que vous ne

pouvez imaginer surmonter. Dans les deux cas, quand la crise suicidaire se déclenche, je ne peux pas vous dire: “ça y est, votre crise est passée!”

En réalité, aucune crise ne dure éternellement et il est tout à fait normal de ne pas être sûr de vouloir mourir. Dans tous les cas, je veux que vous sachiez que, quoi qu’il arrive, et à condition que vous ne vous soyez déjà suicidé, les choses vont changer. Et elles changeront parfois en mieux...

Chapitre 5

LA POSSIBILITE DE RECULER

J’aimerais faire une nouvelle hypothèse. Je vais partir du principe que, si vous avez pensé au suicide, vous avez aussi pensé à la façon de vous y prendre. Peu ou prou, quand l’un d’entre nous se trouve dans une telle disposition d’esprit, il réfléchit aux moyens à mettre en œuvre pour se tuer.

Dans le suicide, ce n’est pas seulement la décision qui importe, c’est aussi la façon dont on envisage de passer à l’acte. Comme je ne peux pas deviner où vous en êtes dans votre réflexion, je ne peux me fier qu’à mes suppositions. Prenez en considération ce que je vous dit, réfléchissez bien - non pour moi mais pour vous-même.

Laissez-moi revenir en arrière, juste une minute. Ce n’est pas chose aisée de tuer un être humain. Même si vous avez décidé de faire le travail vous-même, il vous a fallu réfléchir, quelques instants, à la façon de procéder. Dans ma profession, on appelle cela la méthode. Et quand nous suivons un suicidaire, nous cherchons systématiquement à savoir comment il envisage de mettre fin à ses jours. Si la personne nous répond: “Je ne sais pas encore”, nous considérons alors que le risque est moins important que si la personne nous disait: “Avec un "45" automatique, vendredi après-midi à 15 heures!”

Plus le projet est précis, plus le risque est grand. Et comme je ne peux rien savoir de votre plan, j’ai une suggestion à vous faire, qui vous semblera peut-être un peu

tordue.

Je veux vous demander de revenir sur votre décision, de faire un petit pas en arrière. Ceci ne veut pas dire que vous ne pourrez pas reconsidérer votre décision plus tard. Mais, pour le moment, pour aujourd'hui au moins, reculez d'un tout petit pas.

Vous pouvez jeter dans les toilettes les somnifères que vous avez mis de cote, faire cadeau de votre fusil à un ami, vous débarrasser de vos lames de rasoir ou cesser d'avancer sur le parapet de ce pont. Faites tout ce qui est nécessaire pour réduire l'efficacité des moyens que vous avez mis en œuvre pour tenter de vous suicider.

La raison pour laquelle je vous demande de faire ceci est simple: n'importe lequel d'entre nous serait tenté par une occasion rêvée. Lorsqu'on est troublé, malheureux ou en colère, c'est encore plus difficile de résister à la tentation. Si nous mettons hors de notre vue ou de notre portée ce qui nous tente, c'est comme si nous introduisions un léger laps de temps entre nous et nos pulsions. Et une fois que nous avons fait ce pas en arrière, nous pouvons voir les choses différemment.

Ayant souvent eu l'occasion de parler à des suicidaires, j'ai appris qu'une fois leur plan mis en mouvement, ils avaient beaucoup de difficultés à stopper leur élan. J'ai même rencontré des gens qui me racontaient qu'à la dernière minute, juste avant de se donner la mort, c'était comme s'ils se devaient de continuer.

“Après tout,” m'a dit l'un d'eux, “je suis allé trop loin pour pouvoir reculer!”

N'oubliez pas que ce n'est jamais tard de reculer!

Pensez au problème de la façon suivante. Cela vous aidera peut-être. Aucun d'entre nous ne va quitter, vivant, ce monde. L'horloge tourne pour chacun d'entre nous. Ainsi, il ne s'agit pas tant de savoir *si* on va mourir mais *où* et *quand* cela nous arrivera.

Ce raisonnement peut vous sembler un peu macabre. Mais si nous ne l'abordions pas, ce serait comme si nous ne parlions pas de problèmes sérieux dans ce livre. Rappelez-vous cette plaisanterie de Woody Allen: "Je n'ai pas peur de mourir, simplement, je ne veux pas être là quand ça se passera!"

La mort est le seul rendez-vous qu'aucun d'entre nous ne peut annuler...

Beaucoup de suicidaires l'affirment: s'ils ne peuvent plus rien contrôler de leur vie, ils peuvent au moins décider du comment et du quand de leur mort. Cette sensation de contrôle est un sentiment agréable, un peu comparable à ce qu'on ressent la première fois qu'on trouve son équilibre à vélo. Cette impression de tenir en main notre propre destin est très importante, si importante que beaucoup de gens se tuent justement pour se convaincre qu'ils contrôlent, au moins, quelque chose de leur avenir.

Il faut cependant se méfier de ces projets suicidaires quand on les met à exécution: ils ont leur propre pouvoir, échappant au contrôle de celui qui les a conçus. Le candidat au suicide n'est plus maître de ses actes mais se laisse déborder par eux.

Une jeune femme de ma connaissance a tenté de se suicider le jour-anniversaire de la mort de sa fille. Son enfant adolescente était morte d'un cancer, l'année précédente. Son mari l'avait quittée, et dans sa détresse elle avait voulu en finir. En mettant son projet au point, elle avait pensé que ce serait une bonne chose de partir le même jour que sa fille. Mais plus le jour se rapprochait, plus sa vie s'arrangeait et moins elle avait envie de se tuer. "Je me suis promis de le faire le 14," m'avait-elle dit. "Et une promesse est une promesse!" Heureusement, elle ne l'a pas tenue!...

Il y avait une autre contrainte dans les plans de cette femme: elle s'était engagée à rejoindre sa fille. Mais quand nous avons parlé ensemble, elle a admis que sa fille ne voudrait sûrement pas qu'elle meure. Débarrassée de son fardeau, cette mère est devenue capable de prendre une toute autre décision.

Comprenez bien ce que je vous dis. Je ne cherche pas à vous faire abandonner vos

projets. Ce serait stupide de ma part. Je ne peux pas contrôler vos pensées, ni celles de qui que ce soit. Tout ce que je vous demande, c'est de revenir un tout petit peu en arrière et de vous accorder le temps de revoir la situation. Par la suite dans d'autres chapitres, vous trouverez des arguments qui vous aideront, peut-être, à changer d'état d'esprit. A moins que, dans les prochaines heures, jours ou semaines, il ne se produise quelque chose que vous n'attendiez pas, quelque chose qui vous donne des raisons de vivre.

Aussi pour votre propre sauvegarde, s'il vous plaît, revenez un pas en arrière.

Chapitre 6

LA MOUCHE ET LE VERRE

Imaginez que depuis quelques semaines ou quelques mois, vous soyez pris au piège, comme une mouche dans un verre.

Comment en êtes-vous arrivé là? Vous seul le savez peut-être.

Comment vous en sortirez-vous ? Ce sera à vous de trouver mais je peux peut-être vous aider.

L'idée de la mouche dans le verre ne vient pas de moi. Je l'ai empruntée à un autre psychologue qui, dans ses conférences, avait coutume de prendre cet exemple pour illustrer un problème important auquel nous avons tous, un jour ou l'autre, à faire face.

Quand nous sommes prisonniers d'une situation, les seules solutions qu'on puisse envisager se limitent à celles que nous voyons. A force de tourner et tourner encore dans notre verre sans voir aucun moyen d'en sortir, nous décidons que tout espoir s'est envolé et que nous sommes prisonniers à jamais. Nous avons beau tenter de grimper le long de la paroi du verre, nous retombons sans cesse vers le fond. Toutes nos tentatives échouent et nous finissons par nous convaincre qu'il n'y a aucune issue de secours. C'est alors que, désespérés, désespérés, les idées

noires nous envahissent, la dépression nous gagne et, parfois même, nous devenons suicidaires.

Nous avons beau être plus grands et prétendument plus intelligents que les mouches, nous ne faisons pas un meilleur boulot qu'elles quand il s'agit de nous sortir d'un mauvais pas. Une fois pris dans certains problèmes, je ne suis pas bien sûr que nous soyons tous vraiment capables de réfléchir seuls à la façon de nous en sortir.

Dans le journal du matin, il n'y a pas très longtemps, je lisais le récit racontant la vie d'un agriculteur qui s'était tué. Il laissait derrière lui une femme et des enfants. Pendant la plus grande partie de sa vie, il fut un homme comble. Jusqu'au jour où il eut à faire face, du fait de la chute des prix du bétail et du blé, à d'énormes dettes qu'il ne put rembourser. Il avait hérité de son père et, comme on peut s'en douter, perdre sa ferme revenait, pour lui, à tout perdre. C'est ainsi que cet homme en bonne santé et encore dans la force de l'âge mit fin à ses jours.

En lisant ce drame, je repensais à l'image de cette mouche dans le verre. Je voyais cet homme coincé dans une situation à laquelle il ne pouvait entrevoir aucune issue. Quand je relus à nouveau cette histoire, il me parut évident que l'agriculteur n'avait parlé ni à sa femme ni à ses amis de ce qu'il ressentait. Tout son entourage avait, en effet, été atterré par son suicide. Il était clair que si tous ceux qui le connaissaient et l'aimaient avaient été à ce point émus, c'est parce qu'ils n'avaient pas la moindre idée du piège dans lequel il était enfermé. Cet agriculteur s'était donné la mort sans *jamais* s'être confié, sans *jamais* avoir envisagé d'autres moyens de sortir du verre. Il avait gardé ses problèmes pour lui et était mort en sauvant les apparences.

Bien sur, c'est une tragédie de voir un homme se donner la mort pour la simple raison qu'il ne peut pas payer ses dettes. A sa place, vous auriez peut-être décidé de vendre la ferme ou de démarrer une autre affaire, de déménager dans le Sud ou de reprendre des études pour devenir ingénieur... Qui sait ce que cet homme aurait pu faire d'autre s'il était aujourd'hui en vie? N'oubliez cependant pas que autant que l'un d'entre nous cherchera à s'en sortir seul comme cet agriculteur il ne

pourra pas faire grand-chose!

Imaginons maintenant, si vous le voulez bien, que nous partions en voyage sur une autre planète. Notre place est réservée et le départ est fixé pour le mardi prochain. Nous avons quelques jours pour faire nos valises et les organisateurs de notre vol nous ont demandé d'être prêts dans trois jours. Nous savons que la nourriture et l'eau nous sont fournies et que chacun d'entre nous n'a droit d'emporter que dix objets pour le voyage qui va durer une année. Comment allons-nous d'abord réagir ?

Chacun devrait-il, par exemple, retourner chez lui faire la liste des dix objets qu'il souhaite à tout prix emmener avec lui?

Ou devrions-nous d'abord nous concerter et choisir ensemble les vingt objets?

La réponse est évidente pour tous ceux qui ont déjà participé à ce petit jeu. En effet, il ne semble pas souhaitable de séjourner sur une autre planète avec deux guitares, deux téléviseurs ou deux exemplaires du même livre. Et vous savez que si nous réfléchissons ensemble, nous dresserons une liste plus adaptée qui offrira, à l'un et à l'autre, plus d'objets qu'il ne souhaiterait en emmener lors de ce voyage.

Je veux en venir à ceci: si vous pensez que vous devez résoudre seul tous vos problèmes, alors vous avez intérêt à être drôlement débrouillard !

Ne surestimons donc pas notre intelligence. Nous avons beau avoir des yeux, des oreilles et un cerveau, nous ne savons pas toujours ce qu'il faut faire, lorsque nous sommes confrontés à des situations nouvelles. Nous sommes tous comme la mouche dans le verre. Nous voyons bien l'intérieur du récipient mais n'en devinons pas la sortie. Nous sommes incapables de voir ce qui se passe hors du verre. Et ce qu'on ne peut voir avec nos yeux, on n'arrive pas à l'imaginer.

Qu'importe, il y a là de quoi nous faire réfléchir. Je suis convaincu que chacun de nous prend les meilleures décisions possibles, compte tenu des informations dont

il dispose. Je n'ai donc guère de doute sur le fait que la décision de se suicider soit la meilleure décision possible pour celui qui la prend. Il a pensé à tout, pesé chaque détail et quand il fait entrer toutes les données disponibles dans l'ordinateur de son cerveau, le suicide lui apparaît comme la solution.

Mais attendez donc un peu!

Le candidat au suicide avait-il bien toutes les informations disponibles pour prendre sa décision?

Savait-il, par exemple, que la dépression qu'il traverse aurait probablement une fin?

Savait-il que quelqu'un, quelque part sur cette planète pourrait l'aimer et tenir à lui un jour?

Savait-il qu'en peu de temps, les choses pourraient s'arranger et que sa décision aurait donc du tenir compte de ces changements?

Ou réagit-il comme la personne de notre voyage interplanétaire? Fait-il partie de ces passagers rentrés seuls chez eux pour mettre les dix objets dans leur valise?

Je ne prétends certes pas que le suicide est toujours une décision stupide. J'aimerais, en revanche, vous convaincre de vous accorder un peu de temps avant de la prendre. C'est une façon de vous amener peut-être à découvrir quelque chose que vous ne saviez pas avant, quelque chose qui pourrait vous ouvrir une autre perspective et, pourquoi pas, vous donner un aperçu de ce qui se passe en dehors du verre dans lequel vous êtes piégé.

Si vous continuez à me lire, vous pourrez découvrir des éléments dont vous ne disposez pas, des informations précieuses qui risquent de faire toute la différence. J'en fais en tout cas le pari.

Chapitre 7

LA SOLITUDE APPRIVOISEE

Pour vous parler de la solitude, j'aimerais bien vous demander quel âge vous avez. Si je le savais, je saurais aussi comment il faut vous parlez de ce que vous ressentez. Mais je ne dispose pas de cette information et je vais donc vous parler comme si vous étiez une personne sans âge.

J'approche de mes soixante-dix ans. Je sais donc ce que c'est que d'avoir été un petit garçon, un adolescent, un étudiant, un soldat, un jeune marié, un père et même un homme parvenu à la moitié de sa vie. Par contre, j'en sais moins sur les gens de soixante-dix ou même quatre-vingts ans et je ne peux guère savoir ce qu'on ressent quand on approche de la fin de sa vie.

Je ne me justifierai pas davantage sur mon age car cela ne change rien à votre problème.

Si vous êtes plus jeune que moi, vous penserez sûrement: "Qu'est-ce que ce vieil homme peut bien avoir d'intéressant à me dire sur la solitude?"

Si vous êtes plus âgé, vous devez vous dire: "Qu'est-ce que ce petit jeunot peut m'apprendre que je ne sache déjà?"

Si, enfin, vous êtes du sexe opposé, vous risquez de vous demander: "Comment un homme peut comprendre ce que la solitude signifie pour moi?"

A toutes vos interrogations, je n'ai qu'une seule réponse à vous apporter: Je ne sais rien de la solitude dans laquelle vous êtes enfermé et je ne prétends pas le savoir.

Tout comme vous, cependant, je suis seul face aux vrais problèmes de la vie et c'est seul que je quitterai ce monde. Chacun de nous a vécu l'expérience de la solitude. Je crois donc pouvoir partager, au même titre que vous, ce que j'en sais.

La solitude, quand on cesse d'y penser en termes personnels, est une expérience universelle. Elle est notre lot à tous. Personne ne peut y échapper. Grâce à elle, nous pouvons nous comprendre un peu mieux les uns les autres.

Certes, nous sommes tous prisonniers. De notre génération, de notre race, de notre sexe et de notre condition sociale. Les courbes d'espérance de vie sont là pour en témoigner. Qu'on le veuille ou non, nous sommes également conditionnés par l'époque dans laquelle nous vivons et par la place que nous occupons dans l'existence. Tant que ce sera le cas, il nous faudra apprendre à vivre avec ces limites. Et nous serons toujours seuls face à nous-mêmes pour découvrir ce que nous devons savoir de la vie.

Notre vision du monde est extrêmement restreinte. Notre compréhension des autres est bien imparfaite. De ce point de vue, nous sommes tous aveugles. Ne comprenant pas le sens que la vie a pour d'autres, nous faisons inévitablement des faux pas.

Je ne pourrais jamais me mettre dans la peau de quelqu'un qui a été élevé dans une famille de réfugiés ou qui, à cause de la couleur de sa peau, s'est vu affublé de sobriquets déplaisants.

Je ne parviendrai jamais à m'imaginer ce que ressent un enfant riche, vivant en permanence dans le luxe. Mais une chose est de ne rien savoir de toutes ces situations, c'est une autre d'essayer de les comprendre.

Ce n'est pas parce que je ne peux pas me mettre dans la peau de quelqu'un d'autre, qu'il m'est impossible d'écouter et de partager ses problèmes.

J'aimerais que vous répondiez franchement à cette question:

Etes-vous sur et certain qu'il n'y a pas quelque part quelque un qui aie déjà vécu ce que vous êtes en train de vivre?

Etes-vous sur et certain qu'il n'existe pas une personne qui en sache autant sur votre souffrance que vous-même ?

J'entends déjà votre réponse. Vous êtes convaincu d'être le seul dans votre cas. Les êtres humains croient souvent qu'ils se connaissent parfaitement. Ils n'en disent pas autant des étrangers ni même de leurs proches dont les problèmes leur semblent plus difficiles à percer. Mais n'essaient-ils pas néanmoins de les comprendre et de se faire comprendre d'eux?

Et c'est pour mieux comprendre ce sentiment de solitude que nous devons l'aborder ensemble. Nous avons tous des pensées et des sentiments que nous gardons secrètement pour nous, tout au long de notre vie. Nous avons tous des espoirs, des craintes, des rêves intimes que nous préférons enfouir plutôt que de les partager, même avec nos proches.

C'est un tort.

Il est essentiel que nous puissions parler ouvertement de la solitude. Sous sa forme la plus destructrice, elle est notre ennemi numéro un. Tous ceux qui réfléchissent au sens de la vie, la rencontrent, un jour ou l'autre, sur leur passage. Elle nous donne l'atroce impression que, dans le monde entier, personne ne s'intéresse à nous.

De tous les sentiments que je connais, la solitude est celui qui fait le plus souffrir. A cause d'elle, nous sommes parfois convaincus que personne ne veut de nous ni ne se préoccupe de notre existence.

Je ne chercherai pas à vous raconter d'histoires: la solitude est sûrement une des dispositions d'esprit dans laquelle on songe le plus fréquemment à se donner la mort.

Enfermés dans leur solitude, les candidats au suicide se persuadent facilement que la mort vaut mieux que la vie. Si je meurs je ne serais plus jamais seul. Alors pourquoi ne pas en finir tout de suite? Telle est la terrible logique dans laquelle la solitude peut nous entraîner.

Avez-vous remarqué que lorsque nous nous sentons effroyablement seuls, les

autres nous paraissent très entourés? Et le sentiment d'une telle différence rend la solitude insupportable.

Certes, il m'est impossible de mesurer la profondeur de la solitude que vous vivez actuellement. Je risque donc d'être totalement incapable de vous dire quoi que ce soit qui puisse vraiment vous soulager. Mais je sais à quel point la solitude peut devenir insoutenable. Aussi, j'ai l'espoir de pouvoir vous aider à la combattre.

Etre seul et se sentir seul

Tout d'abord, précisons un certain nombre de choses. Il existe une grande confusion sur l'idée même de solitude.

Etre seul ne veut pas dire nécessairement se sentir seul. On peut être complètement isolé au sommet d'une montagne et ne pas se sentir seul pour autant. On peut vivre entouré de milliers de gens, dans une grande ville, et crever, en même temps, de solitude. On peut cohabiter en famille et, au plus profond de son cœur, se sentir désespérément seul.

La question n'est pas de savoir si on se retrouve, physiquement, seul ou avec d'autres, mais quelles relations on entretient avec son entourage: comment on communique avec lui, comment il nous entend et s'intéresse à nous. C'est là que réside toute la différence entre être seul et se sentir seul.

Beaucoup de candidats au suicide que j'aide ne supportent absolument pas l'idée de se retrouver seuls. Ils confondent, pour la plupart, être seuls avec solitude.

Lorsqu'ils se retrouvent seuls

face à eux-mêmes, ils se sentent, comme ils l'expriment souvent, vides et incomplets. C'est comme si la présence des autres était indispensable pour les remplir et leur donner tout leur sens. Ils sont prêts à n'importe quoi, simplement pour se trouver en présence d'autres personnes.

“Je fréquente les bars toutes les nuits, me racontait une jeune femme, je ne peux pas supporter d'être seule chez moi!” Elle avait été très étonnée que je lui

demande: “Etes-vous d’une si mauvaise compagnie pour vous-même?” Je me souviens qu’elle m’avait répondu : “Je n’avais jamais envisagé ce problème sous cet angle. Je suppose que ce doit être le cas!”

Au cours de notre conversation, elle m’apprit qu’elle ne s’était jamais considérée comme une personne intéressante, drôle ou brillante. Elle n’avait pas une très haute opinion d’elle-même. Il lui était même impossible d’imaginer qu’on puisse s’intéresser à elle autrement que pour le sexe. En un mot, elle ne s’aimait pas et quand elle se sentait trop gênée, elle préférait encore la compagnie de quelqu’un, même de totalement inintéressant, à sa solitude. Plus tard, quand elle alla mieux, nous avons plaisanté de cette situation: “Après tout, ne vaut-il pas mieux être désirée pour son sexe que de ne pas l’être du tout?” m’avait-elle confié en riant.

Cette femme était, comme vous le voyez, enfermée dans un cercle vicieux. Elle n’aimait pas particulièrement le sexe pour le sexe et pourtant elle l’acceptait parce qu’elle avait besoin d’être avec quelqu’un. Ce quelqu’un pouvait être n’importe qui. Elle avait une telle peur de la solitude qu’elle était prête à tout sacrifier, même son amour-propre. Dans ce marche de dupés, il est clair qu’elle avait beaucoup à perdre. Mais, comme elle me le dira plus tard: “Seul quelqu’un de complètement paumé comme je l’étais alors peut en arriver à faire ce que j’ai fait!”

Une des causes de la solitude, vous l’avez compris à travers cet exemple, est que nous ne nous aimons pas suffisamment.

Il ne m’est pas facile de vous aider à vous aimer, bien que ce soit mon souhait le plus cher. Mais souvenez-vous que si je ne peux vous aider avec ce livre, quelqu’un d’autre le pourra peut-être.

Vous pouvez également compter sur vous. Mais tant que vous ne commencerez pas à vous aimer un peu plus, ne vous attendez pas à faire beaucoup de progrès pour lutter contre la solitude. Tant que vous ne reconnaîtrez pas vos qualités, tant que vous ne vous jugerez pas à votre propre valeur, il vous sera toujours insupportable de passer des journées seul face à vous-même.

Il m'arrive souvent de recommander à mes patients qui se sentent seuls de passer quelque temps en solitaire. Je me souviens ainsi de l'avoir proposé à un homme dont l'histoire vous intéressera sûrement.

Ted travaillait comme disc-jockey dans une radio. Il intervenait sur les ondes d'une voix enjouée et chaleureuse. Il avait des fans très fidèles. Il était bien paré et avait une charmante amie. De l'extérieur, sa vie semblait merveilleuse. Pourtant, un jour, il vint me voir avec l'impression de devenir fou.

“Qu'est-ce qui vous fait penser cela?” lui demandai-je.

“Croyez-le ou non,” me répondit-il, “mais malgré les apparences je me sens terriblement seul. Je ne peux me supporter que lorsque je suis entouré de monde. Les autres me sont aussi indispensables que l'air que je respire. Si je reste seul, même quelques minutes, je commence à paniquer comme si je ne pouvais plus respirer. Mon amie et moi voulons nous marier, mais je ne me sens pas prêt. J'ai trop besoin d'elle. Une fois marié, j'ai terriblement peur d'être incapable de vivre sans elle et de l'étouffer par ma demande trop pressante!”

Au fur et à mesure que j'apprenais à connaître Ted, je découvrais qu'il s'était laissé envahir par le vide. Sans ses fans, ses amis, des gens autour de lui en permanence pour lui dire à quel point il était intelligent, brillant et drôle, il se sentait complètement vide et seul. Il en était arrivé à éviter la solitude à tout prix. Il n'en supportait d'ailleurs pas l'idée et aurait été bien incapable de faire des choses par lui-même. De cette façon, il était clair qu'il n'avait aucune chance d'apprendre à se connaître et à s'aimer. Au plus profond de son âme, il était convaincu qu'il ne pouvait vivre sans les autres et que, seul, il risquait de mourir de solitude.

Aussi saugrenue que puisse lui sembler ma proposition, je lui suggérai, un jour, de marcher de mon bureau jusqu'au square d'en face. Je lui demandai de s'asseoir pendant une heure sans parler à personne. Quelques jours plus tard, quand nous nous sommes revus, Ted a reconnu n'avoir pu tenir son pari: “Figurez-vous que je me suis même surpris à discuter avec un canard! Aucune heure ne m'avait semblé

aussi longue! Même mon corps me faisait mal. Vous savez, les canards ne rient pas facilement de mes plaisanteries. Ils ne sont pas aussi complaisants que mes fans!”

Malgré cet échec, ma proposition avait porté ses fruits. A force de passer du temps avec lui-même, cet homme commençait, peu à peu, à réaliser qu’il était capable de survivre sans avoir des gens en permanence autour de lui. Il pouvait respirer facilement, se mettre à penser par lui-même et se familiariser avec des pensées et des sentiments très intimes. Il sentait enfin qu’il pouvait faire les choses par lui-même sans avoir à craindre, autant que par le passé, de se retrouver seul.

Jusqu’à la fin de nos entretiens thérapeutiques, je demandais à Ted d’entreprendre quelque chose d’inédit, une chose qui lui donnerait la force de vivre seul le jour où il devrait affronter cette situation. Cette simple proposition l’effraya au plus haut point.

“De quoi voulez-vous parler?” s’inquiéta-t-il faisant semblant de ne pas comprendre. Mais sur mon insistance, Ted réfléchit un moment: “J’ai toujours rêvé de Caire, une expédition en pleine nature en canoë, peut-être pourrais-je réaliser ce rêve!”

“Seul?” lui demandai-je pour être bien sur que nous nous sommes compris.

“Voyez-vous une autre solution?” m’interrogea-t-il alors. Et moi de lui confirmer: “J’ai bien peur que non.”

Peu de temps après, Ted louait un canoë et pagayait, seul pendant trois jours, sur une rivière en pleine nature sauvage. Quand il revint, il rayonnait. Il avait survécu à cet isolement et ne s’était jamais vraiment senti seul. Nous mimes fin à nos entretiens. Un mois plus tard, Ted était marié et avait trouvé un nouveau travail dans une autre ville.

A travers cette histoire, j’aimerais vous faire comprendre un point important. Ce n’est pas la solitude par elle-même qui est notre ennemie mais plutôt la crainte

qu'on en a. Ne vous méprenez pas. Il n'est pas dans mes intentions de vous donner l'impression que je vous propose une tâche facile. Pourtant, j'ai la conviction que nous devons chercher tous les moyens qui sont en notre pouvoir, non pas pour endurer la solitude, mais pour en jouir et devenir, grâce à elle, plus adulte.

Sortir de l'isolement

Auprès de mes patients j'ai appris une autre chose précieuse sur la solitude. Dans la plupart des cas, c'est nous qui sommes responsables de cet état qui nous fait souffrir. Nous exigeons des autres qu'ils fassent tout leur possible pour ne pas nous laisser ainsi. Nous leur demandons de venir à nous pour deviner ce que nous pensons et ressentons. Eh bien non, je suis désolé d'avoir à vous le dire mais je ne crois pas que cela soit la meilleure façon de procéder.

Il faut vous rendre à l'évidence. Les gens préféreront toujours éviter ceux qui se comportent en pauvres bougres abandonnés.

Rappelez-vous! Vous vous êtes sûrement déjà lamenté en disant : "Personne ne s'intéresse à moi!" Très honnêtement, je l'ai fait moi-même plus d'une fois. Il nous arrive tous de nous plaindre ainsi. C'est notre façon d'exprimer notre sentiment de solitude.

Mais de là à nous persuader que nous sommes d'éternels mal-aimés, il y a un pas dangereux à franchir.

S'enfermer dans l'idée que personne ne s'intéressera jamais à nous, revient, d'après mon expérience auprès de candidats au suicide, une véritable sentence de mort. Avec cette ferme conviction en tête, quel espoir nous reste-t-il de pouvoir nous battre contre la solitude?

Aucun.

Que se cache-t-il derrière cette conviction? Accordons-nous quelques instants

pour essayer de comprendre.

Un jour où nous nous sentions très seuls, nos proches ne nous ont pas apporté le soulagement que nous attendions d'eux. Trop occupés ou trop absorbés par eux-mêmes, nos parents ou nos amis ne nous ont pas écoutés avec suffisamment d'attention.

Bien que tous les cas de figure soient possibles ce n'est pas une raison suffisante pour croire que ce qui a pu être vrai un jour le sera à jamais. J'ai bien peur qu'en agissant ainsi, nous nous comportions d'une manière absurde. Nous voulons à tout prix

apporter la preuve d'une théorie qui nous est chère: "Les gens se fichent de moi. La preuve: je suis seul et personne ne fait rien pour m'aider!"

Vous ne le savez peut-être pas, mais il est relativement facile de vérifier si votre théorie est justifiée.

Supposons un instant que vous ne soyez pas l'être le plus esseulé au monde. Quelque part, sur cette planète, quelqu'un se sent encore plus seul que vous. Vous avez peut-être du mal à l'admettre, mais restez tout de même encore un petit moment avec moi.

Imaginons maintenant que vous, la personne qui arrive en deuxième position au hit-parade des êtres les plus seuls au monde, vous décidiez de retrouver votre concurrent. Comment allez-vous procéder?

Vous n'avez guère d'autre choix que de partir à sa recherche. Pour l'aborder, vous pourrez toujours entamer une conversation anodine: lui demander, par exemple, s'il a passé une bonne journée ou s'il a aimé le film de la veille à la télé. Vous lui poserez la première question qui vous viendra à l'esprit. Mais comme vous savez déjà qu'il arrive, avant vous, en tête du hit-parade, vous n'êtes pas forcément obligé de lui parler de la pluie et du beau temps. Vous pouvez tout aussi bien tenter d'en savoir plus sur lui, l'interroger sur ses pensées, ses sentiments, ses espoirs et ses craintes. D'après vous, que risque-t-il alors de se passer?

Tout d'abord, sachez que vous avez de fortes chances de chuter dans le classement au hit-parade des esseulés. En partant à la recherche de votre concurrent, vous vous êtes mis à parler aux autres et vous avez, sans le vouloir, perdu toute raison de figurer dans le peloton de tête.

Mon raisonnement vous semble sûrement un peu simplet. Mais avez vous un autre moyen de vérifier que vous n'avez aucune chance de vous en sortir? Si c'est le cas n'hésitez pas. Il n'y a rien de pire que d'attendre que le monde vienne vers nous pour mettre fin à notre solitude. Pour la bonne raison que l'attente risque d'être longue!

Les gens seuls s'abritent souvent derrière des excuses du genre: "Vous savez c'est beaucoup plus dur que vous ne pensez. Je ne peux pas, comme cela, m'approcher d'un étranger et me mettre à lui parler!"

Ce à quoi je réponds toujours: "Et pourquoi donc?"

"Parce que je n'ai rien à dire," se justifient-ils.

Il ne me reste plus qu'à les convaincre: "Eh bien, rien ne vous oblige à dire quoi que ce soit. Il est même souvent préférable de ne rien dire. Ce qu'on vous demande c'est de découvrir qui sont les autres, non de leur dire qui vous êtes."

J'ai fait appel, plus d'une fois, à ce scénario. Jamais je ne l'ai vu échouer. En faisant ce simple petit pas en avant, les gens seuls apprennent quelque chose que la plupart d'entre eux ignore. Ils découvrent que chacun d'entre nous est confronté, d'une façon ou d'une autre à ce sentiment de solitude et que nous aimons tous parler de nous-mêmes. Sur ce sujet, quand on nous en donne la possibilité, nous sommes intarissables. La seule difficulté restant, bien sur, de trouver quelqu'un pour nous écouter! Et quand nous avons la chance de tomber sur la personne qui nous encourage à parler de nous-mêmes, nous nous mettons à l'aimer. Nous voulons en savoir plus sur elle et commençons à lui poser des questions. Plus vite qu'on ne peut l'imaginer, une amitié naît alors de ce contact.

Je ferai, pour vous aider à mieux comprendre où je veux en venir, une analogie qui m'est chère. Si l'on doit reconnaître que la solitude est souvent notre ennemi numéro un, nous devons aussi admettre que l'amitié joue, dans notre vie, le rôle d'ange gardien.

Cette évidence n'a rien de nouveau. Les gens débrouillards savent, depuis des siècles, que la façon la plus rapide de se faire des amis et de ne jamais se retrouver seul dans la vie est tout simplement de s'intéresser aux autres et de les amener à parler d'eux-mêmes. Nous devons tous apprendre à cesser de parler de nous pour écouter et en apprendre plus sur les autres. C'est aussi simple que cela.

Si vous êtes seul et que vous souhaitez prouver que les gens ne s'intéressent pas vraiment à vous, faites donc l'expérience suivante.

Choisissez n'importe qui - la personne qui est assise en face de vous, la femme placée à vos côtés au restaurant, l'employé qui nettoie le hall de l'hôtel - et posez-lui quelques questions simples du style: "Comment ça va aujourd'hui? Il fait drôlement chaud, n'est-ce pas?" Engagez la conversation sur le premier sujet qui vous vient à l'esprit.

Ensuite, mettez votre point d'honneur à découvrir trois choses sur cette personne. Cherchez à connaître son nom, ce qu'elle fait dans la vie et dans quel quartier elle habite. Muni de ces trois informations, vous pouvez déjà repérer si vous avez des points communs et si une amitié est possible entre vous.

Vous le verrez, votre difficulté à vous faire entendre et à mettre fin à votre solitude se résoudra d'elle-même. Les gens vers lesquels vous vous dirigerez voudront, à leur tour, très vite, en savoir plus sur vous. A moins, bien sur, qu'ils ne soient tellement prisonniers de leurs problèmes qu'ils ne s'intéressent qu'à eux-mêmes. Si tel est le cas, vous pourrez toujours vous consoler en vous disant qu'il n'était pas intéressant pour vous de les rencontrer.

La clé du mystère pour rompre notre solitude, c'est de ne parler de nous-mêmes

que quand on nous pose une question et, dans ce cas, de ne donner que des réponses brèves. Plus tard, quand nous aurons vraiment fait connaissance, nous pourrons enfin parler librement de nous. Les psychologues, les psychiatres, les thérapeutes comme moi, ont en général cette attitude dans leur travail. Et c'est une des raisons pour lesquelles les patients en viennent souvent à nous aimer. Nous aimons tous ceux qui savent écouter.

Il est vrai que certains vous regarderont d'un sale œil quand vous entamerez une conversation sur ce mode mais, souvenez-vous, c'est leur problème, pas le votre.

Si j'en crois mon expérience et celle de mes patients qui ont traversé cette épreuve, on a tous terriblement peur d'être rejeté. Il nous faut cependant surmonter cette crainte si nous ne voulons pas rester cloîtrés à jamais dans notre solitude.

Etes-vous sûr de ne pas avoir une part de responsabilité à vivre comme vous le faites en ermite?

N'avez-vous jamais pensé que vous puissiez réagir comme ce défaitiste qui s'évertue à prouver, contre vents et marées, que les gens ne s'intéressent pas à lui?

Demandez-vous si vous avez vraiment fait le nécessaire pour trouver, parmi les cinq milliards d'individus qui peuplent cette planète, l'ami que vous cherchez encore?

Si vous ne l'avez pas fait, vous pouvez être sûr d'avoir joué efficacement contre vous. Jusqu'à ce que vous fassiez le premier pas pour sortir de votre solitude, rien n'ira jamais mieux dans votre vie.

Je vous entends réagir à tout ce que je viens de vous dire: "Il a peut-être raison. Mais qu'est-ce qui me garantit qu'en cherchant à m'en sortir, je ne vais pas souffrir à nouveau? Si je vais vers lui, qui me dit qu'il m'aimera vraiment? Moi, je suis persuadé que ça ne marchera pas."

Vous avez peut-être raison de penser ainsi. Il est très possible que ma stratégie

échoue. Les gens que vous aborderez risquent, en effet, de vous faire mal et vous aurez ainsi le sentiment qu'ils ne s'intéressent pas à vous et que vous êtes bel et bien condamné à ne jamais vous en sortir.

Mais qui peut nous garantir qu'on n'aura plus jamais à vivre ce sentiment de solitude?

Qui peut nous assurer que, chaque fois que nous rencontrons et aimons quelqu'un, nous ne risquons pas de souffrir?

Désolé de vous le dire mais vous n'aurez jamais cette assurance. Nul ne peut certifier que notre vie sera exempte de difficultés et de souffrances.

Alors quel choix nous reste-t-il? Peut-on se contenter de s'asseoir gentiment et d'attendre que quelqu'un vienne nous chercher pour mettre fin à notre solitude? Ne devons-nous pas plutôt faire ce petit pas en avant que je viens de vous suggérer? Impossible de savoir à l'avance quel en sera le résultat mais, tant qu'à faire, autant parler qu'il sera positif.

Qu'on le veuille ou non, nous n'avons pas le choix. Nous devons tous prendre ce risque.

Essayez encore de vous rappeler ce que je vous ai dit. Parmi les cinq milliards d'individus qui peuplent notre planète, il se trouve, de toute évidence, quelqu'un qui s'apprête à faire le même pari et à prendre le même risque que vous. Qui sait même, ils sont peut-être nombreux à s'engager sur ce chemin semé d'embûches que vous vous apprêtez à emprunter.

Alors, s'il vous arrive de les croiser au hasard de vos rencontres, n'oubliez pas que vous vivez, les uns et les autres, les mêmes difficultés. Vous n'avez pas l'exclusivité. D'autres êtres humains se sentent, comme vous, affreusement seuls.

Chapitre 8

DU COTE DE LA DEPRESSION

Me croiriez-vous si je vous disais qu'à la seconde même où votre dépression va s'envoler, vous allez tout à coup vous sentir mieux?

Me croiriez-vous si je vous disais que, comme bon nombre de déprimés, vous allez vous en sortir?

M'entendriez-vous si je vous affirmais que votre épreuve ne sera bientôt plus qu'un mauvais souvenir?

Non, bien sur. Vous allez probablement me répondre que je ferais mieux de me faire soigner!

Eh bien, vous avez tort de ne pas me prendre au sérieux. A de rares exceptions près, la dépression ne dure pas. De quatre à huit millions d'Américains souffrent aujourd'hui de dépression.⁷

Je suis sûr qu'il vous est déjà arrivé d'être triste et déprimé et pourtant vous avez toujours fini par vous en sortir. Cela a sûrement déjà été le cas plusieurs fois.

Il se peut aussi que vous n'ayez jamais été déprimé de cette façon. Cependant, à moins que vous n'ayez eu la vie facile jusqu'ici, vous avez du, comme nous tous, traverser des moments de dépression. Et ce n'est pas la première fois que vous vous sentez vraiment au bout du rouleau.

Je n'ai pas l'intention d'entrer dans des explications très compliquées. J'aimerais tout de même vous aider à comprendre certaines choses à propos de la dépression. Soixante pour cent des gens qui tentent de se suicider sont déprimés. Il y a donc de fortes chances que vous le soyez, vous aussi, même si tout cela est très nouveau pour vous.

Vous n'êtes pas un spécialiste de la dépression. Laissez-moi donc vous fournir quelques informations sur cette forme très commune de détresse émotionnelle. (Si

vous n'êtes pas déprimé actuellement mais que vous vous sentiez plutôt révolté ou tendu, passez donc ce chapitre. Il ne vous intéressera pas. Si par contre, vous vous sentez désespéré ou désemparé, restez donc avec nous.)

Comme tous les déprimés, vous avez des choses intéressantes à découvrir sur votre état. Pour avoir suivi en thérapie plusieurs centaines de déprimés et pour l'avoir été moi-même, je sais combien il est dur de s'accrocher à la lecture d'un ouvrage traitant de la dépression. Quand on est dans cet état, on a plutôt envie de s'enfuir à l'autre bout de la planète. On aimerait pouvoir dormir sans arrêt, s'abrutir devant la télévision ou se faire reconforter par un être cher. Je vous promets par conséquent d'être bref et de me limiter à l'essentiel.

La dépression est une disposition d'esprit dangereuse. Elle menace autant le corps que l'esprit. Lorsqu'elle est sérieuse, elle nous rend malade, nous plonge dans le désespoir et nous donne l'impression qu'il en sera toujours ainsi.

Un jour, j'ai rencontré un jeune homme vraiment déprimé. Quand je lui ai demandé s'il avait des raisons particulières d'être angoissé, il a eu cette réponse terrible: "Non, je suis trop déprimé pour être angoissé!"

Quand on est au fond du gouffre, la dépression ne laisse place à aucun autre sentiment. La vie n'a ni goût ni saveur. Plus rien ne sonne juste. Rien ne nous fait rire. Tout ce qui valut la peine d'être vécu perd sa valeur. Vivre ou mourir ne fait plus aucune différence et il nous est impossible de réagir aux contrariétés de l'existence.

Quand on est franchement déprimé, on ne peut plus rien envisager de bon pour l'avenir. Sans compter que, de surcroît, nos pensées macabres nous entraînent, de plus en plus profondément, au fond du gouffre, sans nous laisser entrevoir les moyens de nous en sortir. A l'extrême, la dépression ressemble à une paralysie physique et mentale.

Le deuil difficile

Les raisons de plonger dans la dépression sont nombreuses. Elles le sont plus encore que les professionnels ne le croient généralement. Certaines vont de soi et il n'est pas nécessaire d'être un génie pour les deviner.

Commençons par la plus évidente de toutes: la perte d'un être cher ou de quelque chose auquel nous tenons particulièrement.

Quand nous perdons quelque chose ou quelqu'un, nous avons tendance à nous sentir déprimés. Si c'est un ami proche qui nous quitte, nous souffrons de ne plus l'avoir à nos cotes. Si c'est notre travail que nous perdons, nous ressentons un grand vide. Si notre petit ami nous laisse tomber pour une autre fille, nous souffrons aussi et réagissons par la colère ou la déprime. Perdre sa santé, son statut social ou échouer à un examen important provoque, en nous, des sentiments comparables. Chaque fois que nous souffrons ainsi de perdre quelqu'un ou quelque chose, il y a de fortes chances pour que nous soyons déprimés.

Il faut néanmoins admettre une évidence: il y a perte et *perte*. C'est une chose de perdre un petit doigt, c'en est une autre de perdre une main, surtout si l'on est pianiste.

Nous avons tous, dans la vie, à affronter le manque, mais les pertes qui en sont la cause peuvent être minimes ou sérieuses. La perception qu'on en a est toute relative. Pour chacun de nous perdre une main est un drame mais comment savoir ce qu'éprouve un pianiste qui ne pourra plus jamais jouer ses morceaux préférés?

Ce que je veux que vous compreniez, à travers cet exemple, c'est que personne ne peut savoir, a priori, comment vous allez vivre la prochaine perte que l'existence vous imposera.

Il y a quelques années, j'ai fait la connaissance d'une vieille femme qui devait être hospitalisée. Elle venait d'apprendre qu'elle était très malade et qu'elle devrait quitter son domicile pour un mois au moins. Son mari était mort l'année précédente et le seul être cher qui lui restait au monde c'était son fidèle compagnon: un chat. Malheureusement, elle n'obtint pas l'autorisation de

l'emmener avec elle. Et quand elle demanda à son fils unique de s'en occuper, celui-ci fit la pire des choses à laquelle elle pouvait s'attendre: il le fit piquer. Apprenant la nouvelle, la vieille dame tomba dans une forte dépression, cessa de manger et mourut au bout de trois jours.

Bien sur, vous avez peut-être du mal à vous mettre à la place de cette pauvre femme. Vous trouvez peut-être idiot de se laisser mourir à cause d'un chat. Mais qu'importe ce que vous pensez!

L'essentiel, en l'occurrence, c'est ce que cette vieille femme pensait et, pour elle, cette perte était insupportable. C'est la même chose pour chacun de nous. Nous sommes les seuls aptes à juger de l'intensité de notre souffrance.

Arrêtons-nous maintenant un instant sur des deuils extrêmement douloureux, comme ceux que nous souhaitons, de tout notre cœur, ne jamais vivre et auxquels nous avons pourtant de grandes chances d'être confrontés. Imaginons que nous perdions des proches que nous chérissons particulièrement. Ils nous ont quittés, ont déménagé ou, pire, sont morts. Inutile de nous leurrer! Perdre un être cher fait un mal de chien. A moins que vous soyez solide comme un roc, vous allez souffrir atrocement et traverser une phase que vous prendrez pour une dépression. Imaginons maintenant que nous perdions la santé. Tant que nous ne sommes pas malades, il nous est impossible de comprendre ce que signifie vraiment être en bonne santé. On se croit éternel jusqu'au jour où, face à la maladie, on se met à changer d'idée. Malade, on ne peut plus prétendre être fabriqué en acier trempé! A force de souffrir physiquement dans son corps, on se met alors à déprimer. Il est quasi impossible, quand on doit supporter de trop longues souffrances, de l'éviter.

Imaginons encore que nous perdions de l'argent. Vous avez peut-être du mal à imaginer que perdre de l'argent puisse conduire à la dépression. Pourtant c'est bien le cas pour certains. Dans notre société, l'argent est synonyme de pouvoir et en disposer signifie souvent avoir une certaine forme de contrôle sur sa vie. Quand nous perdons toute notre fortune, nous avons ainsi la sensation de perdre le contrôle de ce qui nous arrive. La situation devient vite insupportable et peut nous conduire à la dépression.

Je pourrais multiplier ainsi à l'infini les exemples tant ils sont nombreux autour de nous. Mais je m'arrête là dans mon énumération pour vous faire comprendre qu'on peut aussi souffrir de pertes en cascade. Si vous devez traverser de pareilles épreuves, préparez-vous. De gros nuages noirs s'amoncellent au-dessus de votre tête. Il va y avoir un long et violent orage. La dépression n'est pas loin.

Bien sur, vous avez compris le message mais vous semblez ne pas réaliser que vous êtes au cœur du problème.

Avez-vous envisagé votre avenir immédiat si vous venez de passer une année particulièrement difficile?

Avez-vous pensé à la manière dont vous allez réagir le jour ou vous aurez à surmonter la perte d'un être cher?

Je vous demande de prêter attention à ce que je vais vous dire. Aussi dure qu'ait pu vous paraître l'année qui vient de s'écouler, dites-vous bien qu'il est possible que ce soit la plus mauvaise que vous aurez jamais à vivre. Et si vous êtes déprimé en ce moment, il se peut que vous ne le soyez plus jamais aussi sérieusement. Espérons au moins que ce sera le cas.

Toute personne dans votre situation serait, elle aussi, déprimée. Il faut que vous en soyez conscient. Votre dépression est peut-être une réaction tout à fait normale aux pertes récentes dont vous avez souffert. Vous le voyez, vous n'êtes peut-être pas aussi différent des autres que vous le pensez. Et si vous croyez avoir mis le doigt dans l'engrenage de la dépression, vous faites fausse route.

Souvenez-vous de ce que je vous disais en début de ce chapitre : huit millions d'individus aux Etats-Unis souffrent des mêmes symptômes que vous. Vous n'êtes pas seul.

On a tous à souffrir, un jour ou l'autre, de la perte d'un être cher ou de quelque chose auquel on tient. La dépression est un mal qui s'attrape comme un mauvais

virus. On a beau ne pas être déprimé aujourd'hui, rien ne prouve qu'il en sera encore ainsi demain ! Personne ne peut vivre sur cette planète en évitant ces moments de dépression. Sauf, bien sur, ceux qui ont appris à se blinder et à ne pas souffrir quand ils perdent quelque chose ou quelqu'un qui leur est cher.

Si vous avez souffert d'une terrible perte ou, pire, si vous devez en endurer plusieurs, je ne peux pas savoir comment vous allez réagir mais je sais au moins que vous ne resterez pas de marbre.

Quand on se coupe, on saigne. Quand on se cogne, on se fait mal. Quand on perd quelque chose auquel on tient, on a de la peine. Quand on perd un être cher, on se sent déprimé, on se replie dans sa coquille.

Vous n'y pouvez rien et personne n'osera jamais vous empêcher de ressentir ce que vous ressentez - il n'y a rien de mal à être déprimé. Ce n'est pas un péché! Pour un être humain, la dépression est plutôt une réaction normale. Elle permet d'affronter les pertes dont nous avons tous à souffrir, un jour ou l'autre.

Suivez-moi un petit peu plus loin dans mon raisonnement. Supposons que vous soyez déprimé depuis quelque temps et que vous vous posiez cette question: "Quand vais-je enfin m'en sortir?"

Je suis persuadé que vous avez tendance à répondre spontanément: "Jamais! "

Quand on est en pleine déprime, on réagit souvent de cette façon. Si vous demandez à une personne déprimée de vous raconter l'événement le plus heureux de sa vie, il en sera bien incapable. Il vous parlera plus volontiers de ses expériences malchanceuses. Quand on est déprimé, on pense comme un déprimé. On devient incapable d'imaginer le moyen de sortir du fameux verre qui tient la mouche prisonnière.

Croyez-moi, je connais bien les symptômes de votre mal. Vous ne portez plus aucun intérêt aux choses que vous aimiez jusque-là. Vous avez du mal à vous concentrer. Vous n'avez aucune énergie. Vous avez l'impression de ne rien

pouvoir faire à l'école ou au travail. Votre volonté s'est dégonflée comme un ballon de baudruche et vous êtes à court d'ambition. Vos pensées restent complètement figées. Dans un tel contexte, comment pourriez-vous imaginer sortir de ce fameux verre?

Mais écoutez-moi encore une minute! Que diriez-vous si je vous apprenais que les dépressions s'estompent, en général, toutes génies et que presque toutes se guérissent en quelques mois? Ne seriez-vous pas surpris d'apprendre que votre dépression peut s'arranger en quelques semaines ou quelques mois avec l'aide d'un conseiller ou d'un médecin?

Je vous l'assure: vous n'êtes pas responsable de votre état. Il se peut que vous ayez hérité une tendance dépressive de votre famille.

Vous serez surpris d'apprendre que votre corps est peut-être perturbé chimiquement et que vous êtes en manque de carbonate de lithium. Dans ce cas, le remède est simple. Une dose de ce sel peut suffire à vous aider.

Tout ce que je vous dis là est scientifiquement prouvé par de nombreuses recherches. Certaines dépressions sont de nature biologique et on ne peut que les traiter médicalement. D'autres dépressions sont considérablement affaiblies par une alimentation saine et beaucoup d'exercice. D'autres encore peuvent cesser d'elles-mêmes pour des raisons que nous ne comprenons pas encore vraiment.

Souvenez-vous de ce que je vous ai déjà dit. La plupart des personnes qui se sentent déprimées, ne le sont plus au bout de six mois, avec ou même parfois sans traitement médical.

Il est certain que la psychothérapie est un antidote puissant à de nombreuses dépressions et que celles qui ne peuvent être traitées de cette façon le sont souvent par la médecine moderne. Conjuguées, psychothérapie et médecine font leur preuve dans les dépressions les plus sérieuses. Les gens qui ont ainsi entrepris une psychothérapie ou commencé un traitement antidépresseur se sentent mieux en moins de dix jours.

Il existe cependant des dépressions rebelles auxquelles les professionnels continuent à se heurter. Mais de telles dépressions sont rares et les scientifiques font chaque jour des découvertes sur la façon de les traiter.

Ne minimisez pas ce que je vous dis.

Je sais ce que vous pensez: "Il est en train de parler de la dépression de quelqu'un d'autre, pas de la mienne. Il ne peut pas savoir ce que je ressens."

Vous avez raison mais en partie seulement. A moins que vous ne veniez d'une autre planète, votre dépression ne peut pas être très différente de celles des autres.

Soyez honnête et reconnaissez-vous dans ces déprimés que je décris. Vous avez perdu l'appétit. Vous devenez insomniaque. Vous faites des cauchemars jour et nuit. Vous êtes étendu dans votre lit à cinq heures du matin à ressasser, dans votre tête, de "vieux disques rayés". Vous voyez sans doute ce que je veux dire: je fais, ici, allusion à toutes ces pensées qui n'en finissent plus de tourner autour de problèmes apparemment insolubles. Quand on en a fait le tour, elles reviennent automatiquement à la case départ pour refaire un tour complet. Finalement, quand vient l'heure de se lever, c'est comme si nous avions déjà travaillé toute une journée.

Quels autres symptômes avez-vous? Tout vous est indifférent: le sexe, le cinéma ou même ces fameux petits plats que vous aimiez tant par le passé. Désolé pour vous mais, comme je vous le disais, vous êtes exactement comme chacun de nous quand nous sommes déprimés.

Vous avez beau avoir en vous une bonne dose de déprime, cela ne veut pas dire que vous ne vous sentirez pas mieux un jour. Si vous me demandez de parier, je vous affirmerai que vous allez vous en sortir d'une façon ou d'une autre. Votre dépression, vous allez soit la traverser, soit la contourner. Et ne pariez pas trop gros car j'ai de grandes chances de gagner.

Bien sur, je sais que vous avez mis votre vie en jeu. Je ne l'oublie pas. Le suicide

est, pour vous, une façon de vous sortir de cette dépression et du verre dans lequel vous êtes enfermé. J'aimerais tout de même que vous vous rappeliez une chose.

Quand nous prenons la décision d'en finir, nous commençons toujours, dans un premier temps, par nous sentir beaucoup mieux. Faire un arrêt sur image et envisager le suicide comme la meilleure des solutions possibles qui nous procure un merveilleux sentiment de soulagement. Pour la première fois depuis des semaines, vous allez peut-être éprouver un regain d'énergie. Vous avez retrouvé suffisamment de force pour prendre votre décision.

Mais suivez-moi encore quelques lignes. N'est-ce pas une terrible épée de Damoclès que vous avez choisi de suspendre au-dessus de votre tête? N'avez-vous pas, en songeant au suicide, inventé la thérapie qui tue en même temps le malade?

Votre décision d'en finir vous libère peut-être de la souffrance et de la douleur dans lesquelles vous a plongé votre dépression. Mais elle vous libère aussi de l'existence et de tout ce que vous pourriez encore vivre ici-bas. C'est pour moi une certitude et j'aimerais que ça le soit aussi pour vous. Le suicide est une médecine beaucoup trop puissante pour guérir nos maladies, aussi graves soient-elles.

Chapitre 9

L'AGRESSIVITE ET VOUS

Souvenez-vous de votre enfance. N'avez-vous jamais menacé de retenir votre respiration jusqu'à en mourir quand vous étiez en colère contre vos parents? Ne les avez-vous jamais menacés de vous enfuir et de ne jamais revenir pour les obliger à vous dire qu'ils vous aimaient?

Avec le recul, ces comportements vous semblent peut-être puérils. Vous vous dites qu'il faut être un peu fou pour retenir sa respiration jusqu'à en mourir ou même pour menacer de quitter ceux qu'on aime. J'aimerais tout de même que

vous réfléchissiez à ceci: la menace d'un suicide n'est-elle pas finalement la version adulte de ces comportements infantiles?

Nous ressentons la même chose quand, sous le coup de la colère et de la frustration, nous décidons de quitter les nôtres en mettant fin à nos jours. Nous savons fort bien qu'ils vont être profondément affectés! Nous pouvons agir sur les autres avec nos menaces de suicide de façon très efficace. Je vous l'expliquerai plus en détail par la suite.

Pour le moment, je souhaite vous parler de la colère. J'aimerais très sincèrement vous aider à comprendre qu'elle peut être votre alliée plutôt que votre ennemie. Il est tout à fait possible que vous n'en ressentiez pas pour le moment. Vous vous sentez simplement perturbé, pessimiste, aigri, enduré, irrité, agacé ou même comme le disait un de mes patients: "Trop déprimé pour être en colère!"

L'agressivité prend des formes extrêmement variées. Elle se cache sous des noms très divers mais, quelle que soit la façon dont on la nomme, elle aboutit au même résultat. Elle nous rend impuissants, surtout quand nous la retournons contre nous-mêmes. Il est essentiel que vous en appreniez plus sur elle. J'aimerais donc vous éclairer sur son origine et les conséquences qu'elle a sur nos pensées, nos sentiments, nos faits et gestes...

Vous ne vous percevez peut-être pas comme un coléreux. Vous ne vous fâchez peut-être jamais. Méfiez-vous tout de même. Il est possible que vous vous voyez ainsi parce que vous n'êtes tout simplement pas en contact avec ce qui vous perturbe. Vous semblez ne pas avoir d'idée précise sur ce qui vous met en colère ou, au contraire, vous ne le savez que trop bien mais vous décidez d'ignorer ou de minimiser les obstacles ainsi que tous les gens ou les événements qui s'interposent entre vous et vos désirs.

C'est dans la petite enfance qu'on nous apprend à extérioriser notre colère. Il se peut donc que, dans votre famille, il ait été mal vu de manifester son agressivité. Depuis que je travaille comme psychothérapeute, beaucoup de gens m'ont fait ce genre de confidences: "A la maison je n'avais pas le droit de perdre mon sang-

froid. Ce n'était pas admissible.”

Si vous avez vécu cette situation dans votre enfance, vous tenez peut-être la une explication. Comme beaucoup, vous n'avez jamais pu vraiment réaliser à quel point vous étiez en colère.

Or, le suicide est souvent un acte de colère déclenché par la frustration et le ressentiment qui brûlent en nous. Il est important que vous sachiez que vous êtes, peut-être, suffisamment furieux pour vous donner la mort. Vous êtes-vous déjà demandé si vos idées de suicide n'avaient pas un rapport avec la frustration que vous ressentiez? Si c'est le cas, vous êtes probablement beaucoup plus en colère que vous ne le pensez. Continuez donc à me suivre et lisez ce que j'ai à vous dire sur cette colère.

De toutes nos émotions, la colère est sans doute la plus élémentaire de toutes. Elle fait partie intégrante de notre constitution biologique et de notre vie. A moins que votre existence soit sans nuage et que vous soyez solide comme un roc, vous devez savoir ce qu'est la frustration. Et à travers elle, vous avez sûrement expérimenté la colère - même si vous la baptisez d'un autre nom.

Détaillons ce qui se passe en nous quand nous commençons à nous sentir frustrés et à sentir la moutarde nous monter au nez.

Notre cœur se met à battre plus vite, notre pression artérielle et notre taux de glycémie augmentent, nos muscles se tendent et tout notre organisme se met en position de combat. Biologiquement, nous sommes prêts à réagir à la douleur, à la menace, à la peur.

On a beau tenter d'empêcher une bouffée de colère de se manifester, il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour maîtriser notre réaction. Beaucoup d'individus ne savent même pas quand ils sont en colère. Ils préfèrent dire qu'ils sont contrariés ou qu'ils vont mal. Ils affirment vouloir simplement rester seuls. Ils ont beau vivre une émotion intense - les veines de leur cou s'enflent, leur visage rougit, ils serrent les poings ou les mâchoires - ils se contentent de sourire.

“Mais non, qu’est-ce que vous inventez? Je ne suis pas en colère. Tout va très bien!” osent-ils même prétendre. Ils nient le plus ouvertement du monde la colère qui les assaille, en toute bonne foi, car ils ne savent tout simplement pas comment la nommer. Comme je le disais plus haut, la façon dont vous allez appréhender votre colère va dépendre, en grande partie, de ce que vous avez vécu dans l’enfance.

Dans certaines familles, l’extériorisation de la colère n’est pas admise. Dans d’autres, elle est non seulement acceptée mais aussi encouragée. Dans les familles où la colère peut s’exprimer naturellement, on s’en accommode très bien. En revanche, quand les enfants sont élevés dans la crainte de leur colère, elle peut devenir une ennemie redoutable. Dans de telles familles, on assimile volontiers la colère à un animal en furie qui, une fois lâché, foncerait droit devant lui et serait capable de tout détruire sur son passage. Les sentiments coléreux n’ont donc pas le droit de s’exprimer et si, par malchance, ils se manifestent, la faute incombe à celui qui n’a pu se maîtriser.

Dans ma clientèle, j’ai rencontré beaucoup de gens qui confondaient colère et folie. Chaque fois qu’ils étaient furieux, ils avaient la sensation de perdre le contrôle d’eux-mêmes et de faire quelque chose d’épouvantable. C’est ainsi qu’il leur venait à l’esprit de retourner leur agressivité contre eux-mêmes.

L’expression de la colère

Quand on demande à la société de nous renseigner sur le sens de la colère et la manière dont elle doit s’exprimer, on obtient des réponses confuses. Pourtant, on ne voit rien à redire quand un joueur de football se met en colère lors d’un match et qu’il essaie de se débarrasser d’un joueur de l’équipe adverse. En revanche, on n’est pas d’accord quand ce sont les supporters d’une équipe qui agressent d’autres supporters.

Personne ne voit rien à redire non plus quand nos héros du petit écran lancent des coups de poing, des coups de couteau, font tout sauter ou tirent sur n’importe qui. En revanche, il n’est pas question que les jeunes téléspectateurs en fassent autant.

Nos gouvernements prêchent la paix, ce qui ne les empêche pas, par ailleurs, de lancer des bombes sur leurs adversaires. Nos Etats enseignent la paix et pratiquent, en permanence, la vengeance.

Cette façon de raisonner est franchement illogique! C'est le moins qu'on puisse dire. Beaucoup de nos concitoyens sont aujourd'hui convaincus que la colère doit s'exprimer de façon agressive ou même destructrice. D'un côté, nous affirmons que nous haïssons la violence et de l'autre nous l'acceptons dans tous les domaines, aussi bien dans le sport qu'au cinéma et dans les séries télévisées. Chacun d'entre nous sort de ses gonds, et réagit aussitôt en affichant clairement la couleur: "Maintenant que vous m'avez bien mis en colère, vous avez intérêt à faire attention!"

Les hommes d'église essaient de nous empêcher d'entrer dans ce cercle vicieux frustration-colère-agression, mais je pense qu'ils se trompent quand ils nous conseillent de suivre les préceptes de la Bible. On a du mal à imaginer par les temps qui courent que quelqu'un puisse encore tendre l'autre joue, sans réagir!

Vous vous demandez probablement quel est le rapport avec le suicide?

Ne vous impatientez pas, je m'explique. Supposons que vous méconnaissiez totalement une colère rentrée qui vous ronge. Vous ne ressentez rien. Vous ne savez ni d'où elle pourrait bien venir ni ce que vous pourriez en faire. Supposons maintenant qu'une bouffée de colère monte tout à coup en vous. Vous devenez de plus en plus énervé, au point que vous vous sentez prêt à perdre le contrôle de vous-même. Vous êtes fou furieux et avant que votre colère ne passe, quelqu'un ou quelque chose va devoir en subir les effets.

Reste à savoir qui va payer? La personne qui vous a mis en colère? Bien sur que non. Vous ne pouvez tout de même pas frapper votre professeur, votre patron, votre mari ou votre femme, votre frère ou votre sœur. Cogner un ami est le plus sur moyen de se retrouver seul. Et puis, rappelez-vous, vous n'êtes pas supposé frapper les autres. Alors que va devenir votre colère si vous êtes prêt à bondir sans

savoir sur quoi ou sur qui jeter votre dévolu ? Il y a de fortes chances que, dans ce cas, vous vous en preniez à vous-même; et, si vous devez vous agresser ainsi, comment pouvez-vous espérer que la colère devienne, un jour, votre alliée ?

Exprimée à l'état brut, une colère ne peut jamais être notre alliée. J'en ai la conviction. Une colère qui se déverse ainsi sans aucune retenue est toujours notre ennemie mais, d'un autre cote, une colère qui ne peut s'extérioriser risque fort de conduire au suicide.

Que faire alors ?

Charlie, un de mes patients martelait les murs avec ses poings serrés quand il entrait dans une colère noire. Alors que je demandais à Charlie si cela lui arrivait souvent, il me répondit: "Plusieurs fois par semaine. Vous savez, c'est mieux que de taper sur les autres. En plus, c'est un mur en plâtre et je le traverse souvent avec mon poing. Il m'arrive aussi, de temps en temps, de tomber sur un clou. Je m'en prends plein les doigts!"

Charlie s'est brisé les os de la main tant de fois qu'il en à perdu l'usage. Encore heureux qu'il n'habitait pas dans une maison en brique! La colère n'était pas son amie !

Efficace également, l'art de désarçonner les gens avec ses sarcasmes. Vous pouvez apprendre à rétorquer, de façon désagréable et méchante, aux gens qui vous font mal. Bien qu'elle ne nous atteigne pas physiquement, l'agression verbale fait très mal. Mais attention, si vous l'utilisez, vous risquez de vous retrouver bientôt sans ami et, pire encore, de ne pas avoir une très haute opinion de vous-même. Les sarcasmes laissent des cicatrices profondes. Au risque de me répéter, je vous rappelle que la colère n'est pas notre amie.

Alors que faire? Il vous reste encore une autre solution. Vous pouvez retenir votre colère jusqu'à ce que vous ayez de l'hypertension artérielle, des maux de tête, des ulcères ou n'importe quelle autre maladie engendrée par une tension constante et

des colères rentrées. Mais la pire façon de transformer notre colère en ennemie, c'est, de toute évidence, de la retourner contre nous. Si nous sommes assez frustrés pour ne pas être en mesure de la diriger vers qui de droit, nous avons de fortes chances d'en devenir la victime. Je n'aime guère cette expression, mais je dirai que le suicide est parfois un véritable meurtre commis contre soi-même. Nous nous en servons pour nous agresser et nous détruire, faute d'avoir pu exprimer notre colère autrement.

Alternative à la colère

Laissez-moi vous faire une autre suggestion. Comment réagiriez-vous si je vous disais que vous n'avez pas le droit de tout casser, d'insulter les gens, de les frapper, ou même de vous faire du mal, sous prétexte que vous êtes en colère?

Comment réagiriez-vous si je vous disais que vous n'avez pas le droit de crier et de perdre le contrôle de vous même, sous prétexte que vous êtes fou furieux?

Que m'importe ce que vous avez lu ou entendu sur les bienfaits de l'extériorisation de la colère. Moi, je vous affirme que la laisser s'échapper ainsi est la plus stupide des choses à faire. Surtout si vous devez vous suicider par la suite.

Laisser sa colère exploser et perdre le contrôle de soi-même ne libère pas définitivement de l'agressivité, les chances de recommencer existent toujours. D'après toutes les études sur la question, la façon dont nous exprimons notre colère est une habitude qui s'acquiert dès l'enfance, tout comme la lecture, l'apprentissage du vélo. Si on vous a appris à l'exprimer de telle façon qu'elle devienne votre ennemie, vous avez tout intérêt à abandonner vos vieilles habitudes pour en acquérir de nouvelles. C'est ce que j'aimerais que vous fassiez.

Ne vous récriez donc pas: "Il ne sait strictement rien de ma colère. Chez moi c'est différent!" Si vous étiez assis en face de moi dans mon bureau et avanciez cet argument nous ne serions pas d'accord. Je vous dirais qu'en tant qu'habitant de la même planète, de la même galaxie, et étant de la même espèce que moi, votre

colère ne peut pas être bien différente de la mienne ou de celle des autres. Vous avez appris à l'exprimer ou à la retenir comme nous tous. La leçon a peut-être été différente mais le résultat est identique. Comme, par ailleurs, vous êtes doté d'un cerveau en bon état de fonctionnement, vous pouvez probablement décider d'en faire quelque chose de plus intelligent.

Vous pouvez apprendre à l'utiliser différemment, choisir de la manier de façon plus utile et productive. Si vous acceptez l'idée que votre colère n'est pas un réflexe incontrôlable, vous avez de bonnes chances de changer.

D'ennemie, votre colère peut devenir votre amie. Pour y réussir, vous pouvez vous faire aider par des professionnels. Dans certaines villes, il existe même des ateliers de thérapie pour apprendre à gérer sa colère! Vous pouvez aussi trouver d'excellents livres sur le sujet. Sachez-le, rien ne vous oblige à vous enfermer dans le cercle vicieux frustration-colère-agression. Apprenez plutôt à vous familiariser avec les règles de base qui permettent de bien connaître et d'utiliser sa colère. Ces règles les voici :

Apprenez à identifier rapidement votre colère. Si vous sentez une brusque poussée de tension, si une bouffée de chaleur vous monte au visage ou si vous serrez les mâchoires en pensant: "Bon sang que je suis furieux!" Dites-vous alors: "Tiens, voilà le premier signe de ma colère. Ça y est. Je l'ai identifié!"

Sermonnez-vous ensuite. "Si je suis en colère, c'est parce que j'ai tendance à laisser mes émotions mener le jeu. Mon cerveau ne fonctionne plus."

Bien sur, vouloir diriger sa colère, dans un sens bien précis, est stupide. Mais, quand un train de marchandises s'emballé, on ne dit pas non plus au conducteur d'abandonner sa locomotive! On lui demande plutôt de rester en poste et de tenter d'actionner les freins. Eh bien, rappelez-vous ceci: la réflexion est à la colère ce que les freins sont au train emballé!

Demandez-vous maintenant pourquoi vous vous sentez aussi furieux. Essayez de savoir qui vous met dans un tel état. Avez-vous peur? Vous sentez-vous menacé? Quelqu'un vous a-t-il dit quelque chose qui vous fait mal? Cherchez à savoir

pourquoi vous vous sentez aussi frustré. Toutes les réponses à vos questions vous seront d'une aide précieuse. Grâce à elles, vous commencerez au moins à comprendre d'où vient votre colère. Et cela vous conduira à la question essentielle que voici:

Que puis-je faire de cette puissante locomotive qu'est ma colère? N'oubliez pas qu'il s'agit d'une émotion intense. Quand elle vous envahit, vous vous sentez fort. Encore faut-il savoir à quoi employer utilement ce pouvoir et cette force.

C'est sans doute le plus difficile. Savoir comment utiliser sa colère demande beaucoup d'imagination. Prétendre que tout va bien alors que rien ne va, exploser ou retourner la colère contre soi ne débouche sur rien de constructif et ne profite à personne. Quand nous nous mettons en colère, nous avons plutôt besoin de nous fixer un but précis pour envoyer la balle au bon endroit.

Nous avons besoin de savoir ce qui nous met en colère et ce que nous souhaitons changer, dans l'immédiat, autour de nous. Vous êtes dans la bonne direction si vous cherchez ce qui a pu vous mettre dans une colère pareille. Vous ne le savez peut-être pas mais il peut se produire des choses merveilleuses quand, au lieu de vivre leur colère, les gens se mettent à penser.

Rappelez-vous: Martin Luther King a voulu changer une nation parce qu'il était révolté contre la discrimination raciale. Martin Luther King ne perdait pas son sang-froid. Il connaissait bien sa colère, le visage qu'elle prenait, d'où elle venait. Il savait bien que la colère ne débouchait pas obligatoirement sur l'agression et la violence. Il ne brûlait pas tout autour de lui. Il ne frappait pas les autres. Il ne se rendait pas malade et ne cherchait pas à mourir parce qu'il était en colère. Il ne retournait pas sa fureur contre lui.

Non, Martin Luther King mit sa colère au service d'une bonne cause. Et de ce fait, elle devint une merveilleuse colère extrêmement constructive. Quelle ironie du sort de voir que ce non-violent a été assassiné par un homme qui, lui, était un violent à l'agression non contrôlée!

Mais revenons maintenant à vous.

Puisque votre colère est aussi naturelle que votre respiration, il vous est facile de la reconnaître. La colère est une grande ressource. Elle permet d'en savoir beaucoup sur ce que nous aimons et détestons dans ce monde. Grâce à elle, nous pouvons nous fixer des buts et entreprendre de bonnes choses pour nous et pour les autres. En la reconnaissant et en la contrôlant, nous pouvons nous en faire une solide et fidèle alliée. Nous n'avons nul besoin d'être les esclaves de nos rages. Nous n'avons jamais besoin d'en être leurs victimes.

Ainsi, si nous pouvons connaître et nommer notre colère, découvrir ce qui déclenche en nous cette puissante émotion, elle ne risque plus de nous faire peur. Ce n'est plus elle qui nous contrôle. Bien au contraire, nous pouvons l'arrêter, réfléchir, nous fixer un but et prévoir comment agir pour changer la situation dans laquelle nous nous débattons.

S'il vous plaît, rappelez-vous encore ceci: être en colère est une chose tout à fait naturelle. Etre en colère contre soi-même et les autres est normal. Mais être en colère contre quelqu'un au point de retourner une terrifiante agressivité contre soi n'est ni naturel, ni normal. C'est plutôt une des expressions les plus destructrices du fameux cycle infernal: frustration-colère-agression. Si nous ne faisons pas attention et que nous ne sommes pas plus malins que la moyenne de nos congénères, nous risquons de devenir la victime de notre propre fureur.

Avant donc de mettre fin à vos jours pour exprimer votre colère, je vous supplie de bien vous mettre les idées suivantes en tête. Si vous réussissez votre suicide, vous ne changerez rien et vous n'aurez rien entrepris de constructif. Vous aurez tout juste démontré à votre entourage à quel point vous étiez furieux.

Mais était-ce vraiment utile de le faire de cette façon? J'espère bien que non.

Chapitre 10

LES MEFAITS DU STRESS

J'aimerais commencer ce chapitre par une histoire et le finir par une autre histoire, mais, entre les deux, je voudrais aussi vous faire partager quelques informations qui peuvent vous intéresser sur le stress. On en a tellement parlé ces derniers temps que le sujet est devenu, en lui-même, stressant ! J'en suis tout à fait conscient mais je pense que si vous avez déjà eu l'occasion d'en souffrir, vous allez trouver quelque intérêt à ce que je vais vous dire. Surtout si ce fameux stress est responsable de vos idées suicidaires. Mais commençons donc par ma petite histoire.

Amy avait 22 ans. Elle était très belle et venait juste d'épouser son amour d'enfance. Son mari avait accepté un travail d'ingénieur dans la ville où j'exerçais, un travail qui avait obligé Amy à déménager dans l'Utah. Le déménagement avait été difficile. Amy avait du laisser beaucoup de choses auxquelles elle tenait derrière elle: son appartement, son travail, sa meilleure amie, sa mère, sa ville...

Peu après son départ, Amy apprit qu'elle était enceinte. Elle était heureuse, mais son mari ne partageait malheureusement pas son bonheur. Chuck ne voulait pas d'enfant pour le moment. Il était furieux contre Amy. Il lui reprochait de ne pas avoir pris de contraception. Il avait emprunté une grosse somme d'argent pour l'achat de leur nouvelle maison et avait l'impression de ne pas pouvoir se permettre, financièrement, d'agrandir sa famille.

Chuck commença à rentrer tard et Amy le suspecta d'avoir une aventure. Malgré la demande réitérée d'Amy, il refusait de voir un conseiller conjugal. Sentant l'urgence de s'occuper d'elle-même, Amy se mit à chercher du travail. Perturbée par ce qui se passait entre Chuck et elle, elle grilla, un jour, un feu rouge en se rendant à un de ses rendez-vous. Son véhicule dérapa sur le bas-côté et elle fut blessée. Elle s'était cassé la clavicule et fait une sérieuse blessure au cou qui la faisait beaucoup souffrir. Le bébé allait bien, heureusement, mais Amy devait être prudente jusqu'à la fin de sa grossesse. C'est à ce moment-là que sa sœur l'appela

pour lui annoncer que sa mère n'allait pas bien. Le diagnostic, confirmé la semaine suivante, annonçait un cancer au stade terminal.

Quand Amy annonça la nouvelle à son mari et exprima le souhait de retourner dans l'Utah pour être au chevet de sa mère, Chuck lui assena un dernier coup: "Très bien, de toute façon tu peux rester là-bas. Je veux le divorce."

Enceinte, seule, déprimée, souffrant des suites de son accident, Amy s'ouvrit les veines. C'est dans ces circonstances que je fit sa connaissance.

Je ne vous raconterai pas dans le détail comment Amy s'en sortit finalement mais le fait est qu'elle survécut à toutes ces épreuves. Amy avait toujours été quelqu'un de solide. Une fois l'orage passé et les décisions les plus dures prises, elle fut capable de se reprendre et de mener sa vie comme elle l'entendait.

Aujourd'hui elle se porte très bien. A travers cette histoire, je voudrais vous faire prendre conscience des épreuves qui nous attendent parfois dans la vie. Alors qu'on se prépare à recevoir quelques gouttes de pluie, il arrive que ce soit un véritable cyclone qui s'abat sur nous ! Et c'est difficile de ne pas se laisser emporter.

Face au stress

Il m'est impossible de savoir quel a été votre degré de stress dans le passé. Votre histoire est peut-être aussi dure que celle d'Amy ou même encore pire. Il se peut également que vous n'ayez jamais été confronté à des situations particulièrement stressantes dans votre vie et que vous soyez pourtant rangé par une tension permanente. Laissez-moi vous en dire plus sur ces différents types de stress.

Tout d'abord, j'aimerais vous rassurer. Il n'y a rien de mal à être stressé. Ce n'est pas l'enfer. Nous devons tous apprendre à nous débrouiller avec lui car il est omniprésent. Sans lui, nous ne pourrions jamais nous dépasser ni découvrir de quelle étoffe nous sommes faits. A petites doses, le stress est donc une bonne chose pour chacun de nous. Ce qui n'empêche pas qu'à certains moments nous

sommes totalement dépassés par ce stress qui nous envahit complètement. Supposons que vous ayez déjà envisagé de vous suicider et que vous soyez forcé de vivre, en permanence, avec un maximum de stress. Avec un stress que vous ressentez, en tout cas, comme intolérable et insurmontable. Que vous importe d'ailleurs de savoir ce que les autres pensent ! Les événements que vous vivez vous plongent dans une tension insupportable et c'est cela qui est important. Tout ce qui est, pour vous, stressant: voilà l'essentiel. Ce peut être de parler en public, de passer un examen, de décrocher un rendez-vous amoureux...

Que sais-je ! Vous et vous seul pouvez définir ce qui vous met dans un tel état de tension. Pour ce faire, mettez-vous à l'écoute de votre corps. Que dit votre estomac? Que disent les battements de votre cœur? Et vos glandes sudoripares? Votre corps, peut-être ne le savez-vous pas, ne réagit qu'à ce que votre cerveau perçoit comme stressant. Il le fait de deux façons: la lutte ou la fuite. Votre système nerveux entre ainsi en action chaque fois que vous devez faire face à un danger ou surmonter une souffrance.

La plupart d'entre nous connaissent bien ce type de réponses corporelles quand ils affrontent un stress particulièrement aigu. Si nous sommes suffisamment avisés, nous y prêtons attention. Nous pouvons même nous en servir, lors d'une compétition sportive ou face à une épreuve de l'existence. A l'opposé, le stress peut tout aussi bien nous empêcher de fonctionner normalement. Nous devons alors trouver les moyens de l'éviter. Si c'est notre travail ou nos amis qui en sont la cause, nous devons en changer tout en risquant de nous priver de la sorte de certains stress utiles.

L'aspect physiologique du stress est aujourd'hui bien connu. On sait que, pour la plupart d'entre nous, notre corps est, en toutes circonstances, prêt à fuir ou à se battre. Malheureusement, les signes du stress ne sont pas toujours évidents. Nous ne sommes pas obligatoirement conscients de ce qui en est la cause et notre ignorance peut être dangereuse. Comment combattre le stress, sans savoir ce qui l'a déclenché ?

Je considère comme le maximum de stress toutes ces épreuves, comme celles

qu'Amy a traversées, qui conduisent parfois les gens à se suicider. Il est fondamental que nous regardions chaque changement de notre vie comme un stress potentiel. C'est ainsi que les professionnels sondent le passé de leurs patients.

Acceptez donc, pour le moment, l'idée qu'un changement est toujours source de stress et suppose de notre part une grande capacité d'adaptation. Quand quelque chose se modifie dans notre vie, il nous est impossible de faire comme si de rien n'était.

Bien au contraire. Nous devons opérer quelques ajustements pour affronter cette nouvelle situation. Cela nous demande beaucoup d'énergie et, si nous devons nous adapter à de trop nombreux changements à la fois, on a de fortes chances d'être soumis à un stress excessif.

Dans de telles situations, que nous arrive-t-il alors? Serons-nous capables d'accroître notre capacité à maîtriser cette accumulation de stress? Allons-nous, comme Amy, être submergés et nous enfoncer dans un scénario catastrophe?

Avant de poursuivre mes explications, j'aimerais vous résumer brièvement les facteurs de changement et de stress auxquels une personne comme Amy a du faire face.

Pour cette jeune femme, il y a eu:

1. le mariage
2. le déménagement dans un appartement moins confortable
3. l'éloignement de ses amis et de sa famille
4. la perte de son travail quand elle a déménagé
5. la contraction d'une dette importante pour sa nouvelle maison
6. la nouvelle de sa grossesse
7. les problèmes de couple
8. les blessures dans l'accident de voiture et la diminution de ces capacités physiques
9. le cancer de sa mère

10. la séparation, le divorce, et le manque de confiance en elle qui s'en est suivi.

Inutile de vous mettre les points sur les i: Amy fait partie de ces gens qui viennent de traverser un véritable cyclone. En quelques mois, elle a dû s'adapter à dix changements importants. Il n'est pas difficile de comprendre qu'en additionnant tous ces changements intervenus dans sa vie, Amy avait largement dépassé son seuil d'adaptation au stress. Le fait qu'elle soit une personne solide ne changeait rien à l'affaire.

Aussi Amy avait-elle fait une tentative de suicide. Et elle expliquait la chose ainsi: "Je n'aurais pas pu en supporter davantage," m'avait-elle dit, quelques jours après s'être ouvert les veines, "c'était simplement trop!" En se confiant, Amy reconnut qu'il lui aurait été impossible de surmonter une autre année comme celle qu'elle venait de passer.

Avec le recul, elle admit heureusement aussi qu'elle n'avait pratiquement aucune chance de revivre une telle loi des séries. Elle commença alors à sentir ses forces revenir. Elle réussit à nouveau à affronter l'existence. Rapidement, ses pensées suicidaires s'envolèrent et comme elle l'exprima elle-même à la fin de nos entretiens: "Je ne songerai plus à me tuer maintenant!"

A y regarder de près, la vie d'Amy n'est pas si différente de la notre! Tous, autant que nous sommes, nous avons nos bonnes et nos mauvaises années. Nous aussi, nous devons parfois surmonter une accumulation d'événements stressants. L'essentiel alors est de bien se préparer à leur arrivée. Il est important de les accueillir avec fermeté et détermination. Si nous sommes capables d'agir ainsi, nous pourrions peut-être, comme Amy, être assez forts pour nous en sortir. Et si nous en sortons brisés pour quelque temps, notre guérison nous rendra plus forts encore.

L'imprévu et l'imprévisible

Sur le tableau de liège qui se trouve au-dessus de mon bureau, j'ai épinglé une

petite phrase pleine de sagesse. Elle m'est venue à l'esprit, un jour où je devais faire face à des changements importants dans ma vie. Voici cette phrase que j'aime me rappeler de temps à autre: "Il n'y a rien de pire qu'un changement brutal et soudain!"

Je la garde bien en vue. Elle m'aide à me souvenir que, même si je suis capable de maîtriser les changements de ma vie, je risque, un jour moi aussi, d'être dépassé par un événement trop soudain. Et je dois me préparer à ce genre de catastrophe. Vous aussi, vous êtes peut-être en train d'affronter une surcharge trop soudaine de stress. Si c'est le cas, sachez que des changements vont probablement se produire en vous. Des changements qui, si vous les saisissez bien, peuvent vous aider à contrôler vos réactions.

Dites-vous bien, tout d'abord, qu'il y a des moments dans la vie où les événements nous entraînent dans un véritable tourbillon. Des changements trop soudains, incontrôlables, nous balayent comme dans une véritable tornade blanche! Et il n'y a vraiment rien que nous puissions faire pour en freiner la course.

La bourse peut s'effondrer et toutes nos économies s'envoler. Notre employeur peut faire faillite et nous mettre à la porte du jour au lendemain. Notre petit(e) ami(e) peut nous annoncer subitement qu'il (elle) nous quitte pour quelqu'un d'autre. Sans crier gare, nos vies peuvent être totalement bouleversées. Nous nous retrouvons alors comme un pauvre bougre pris en plein creux d'une tornade, projeté en l'air et soudainement écrasé, le visage contre terre.

Dans les cas de surcharge soudaine de stress, on cherche toujours les moyens de se soulager. On a, à ce moment-là, un besoin urgent de reprendre un peu de contrôle sur ce qui nous arrive. C'est alors que l'idée du suicide peut surgir dans notre esprit. Il nous apparaît comme un soulagement, une solution tellement plus douce que toute cette agitation et cette sensation de désespoir intense. Grâce au suicide, nous entrevoyons une porte de sortie. Nous avons enfin le sentiment d'avoir une prise sur la vie.

Pour l'instant, j'aimerais que vous compreniez qu'en réalité, vous ne contrôlez rien du tout. Ni vous, ni personne d'autre n'a le pouvoir de mettre un terme à ce qui se passe. Il faut simplement accepter l'idée de faire avec et de laisser les événements suivre leur cours.

Les Alcooliques Anonymes ont une merveilleuse prière qui les aident à rester sobres. Ils l'appellent la prière de la sérénité. Elle se résume à peu près ainsi: "Dieu me demande d'accepter ce que je ne peux changer, d'avoir le courage de changer ce que je peux changer et la sagesse de faire la différence entre l'un et l'autre."

Voici des propos témoignant d'un réel bon sens. Quand bien même nous le voudrions, nous ne pouvons pas toujours maîtriser certains événements de notre vie. Nous devons donc si nous voulons survivre, les accepter pour agir avec bonne volonté et dignité.

Résumons-nous. Si, par malchance, vous devez supporter un trop-plein brutal de stress, il est temps de vous tenir bien droit dans la tempête. Même si vous vous sentez terriblement perdu et désorienté, vous devez accepter l'idée que vous ne pouvez rien y changer. Sachez-le, en vous comportant ainsi, vous trouverez alors peut-être ce que vous cherchez: un peu de paix et de sérénité.

Marcher ou crever

Laissez-moi à présent vous dire quelques mots sur notre mode de vie en général et le stress avec lequel nous devons tous apprendre à cohabiter. Nous devons nous adapter sans cesse à notre monde moderne.

Dans l'avenir, nous devons apprendre à nous adapter encore plus. Les scientifiques annoncent, en effet, que le monde dans lequel nous sommes appelés à vivre va subir des changements importants. Nos valeurs, nos idées, la technologie, le travail, les gens, tout va continuer à bouger autour de nous et ces changements vont s'accélérer à un rythme de plus en plus rapide, bien plus rapide que par le passé. Nos vérités d'aujourd'hui ne seront donc plus celles de demain.

C'est une évidence. Nous avons beau, d'ores et déjà, détecter, en permanence autour de nous, ces changements peu rassurants, il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour y remédier.

Nul ne peut arrêter la marche du temps, mettre un frein aux changements.

Que devons-nous faire alors? Comme les sources de stress et de modifications inévitables sont nombreuses, je dirai que nous avons tout intérêt à adopter une attitude différente et plus saine face à l'existence. Il nous faut admettre que nous allons être confronté à des changements, petits et grands, occasionnels et permanents. Il nous faut ensuite rassembler assez de force pour être prêts à les vivre et même à les anticiper.

Pour cela, nous avons besoin de prêter attention à une des folies de notre société moderne. Notre mode de vie n'est pas étranger au stress et à toutes les pressions que nous nous imposons quotidiennement. Pour atteindre le bonheur, nous sommes convaincus qu'il n'existe qu'un seul et unique moyen. Et ce moyen, c'est un chemin étroit qui nous oblige à monter toujours plus haut!

Nous avons souvent la certitude que, dans la vie, nous devons avancer dans une seule et même direction: il nous faut, en permanence, chercher une place plus élevée et plus valorisante. Quand nous avons des quinze sur notre carnet scolaire, nous voulons décrocher des vingt. Si nous jouons dans l'équipe de basket-ball du lycée, nous visons l'équipe de l'université. Quand nous jouons enfin dans l'équipe de l'université nous ne sommes toujours pas satisfaits. Nous voulons entrer dans l'équipe nationale de basket. Si nous avons un travail que nous aimons et que nous sommes devenus, par exemple, un artisan chevronné, ça ne nous suffit pas. Nous aspirons à devenir chef de chantier, ou encore nous sommes contentes d'être devenues mères de famille, mais nous aspirons aussi à démarrer une carrière professionnelle.

L'essentiel est de toujours aller de l'avant, de grimper toujours plus haut!

Quand je fais le bilan de mon travail de psychothérapeute, je ne vois que des gens

inquiets et insatisfaits d'eux-mêmes. S'ils sont ainsi, c'est faute de ne pouvoir aller de l'avant. Quand ils réussissent à avancer, ils trouvent qu'ils n'avancent pas assez vite. Au fond d'eux-mêmes, ils sont satisfaits de leur travail ou de leurs études. Malheureusement, leur conjoint, leurs parents, leurs amis estiment qu'ils devraient aller plus loin encore. Les étudiants sont inquiets pour leurs diplômes, car ils savent pertinemment qu'ils ne réussiront pas professionnellement à gravir les échelons s'ils n'ont pas d'excellentes notes.

Encore et toujours plus haut! La seule voie possible c'est celle de l'ascension sociale.

A ce rythme, nous ne sommes pas prêts d'arriver à nos fins! Souvent les hommes et les femmes, qui viennent me voir, ont, en apparence, réussi leur vie. Ils ont une voiture, un four à micro-ondes, un magnétoscope, de bons amis et une bonne santé. Ils ont accompli ce que tout un chacun espère réussir un jour: ils ont réussi. Ils sont parvenus à leurs fins et se sont coulés dans un nouveau moule social.

Mais devinez ce qui se passe alors ? Ils ne sont pas heureux. Et pourquoi, d'après vous? Tout simplement parce que, maintenant qu'ils sont parvenus à gravir tous les échelons, ils ne savent plus où aller!

Un avocat célèbre m'a dit un jour: "J'aimerais pouvoir tout recommencer, repartir de zéro!"

"Pourquoi?" lui ai-je demandé.

"Peut-être parce qu'ainsi je pourrais à nouveau aller de l'avant," m'a-t-il répondu naïvement.

Et savez-vous ce qu'il y a de plus intéressant chez cet homme? Eh bien, arrivé au sommet de sa carrière, alors que sa vie personnelle et familiale était épanouie et qu'il amassait plus d'argent qu'il ne pouvait en rêver, il s'était mis à penser au suicide.

Comment est-ce possible? Quand j'ai fait la connaissance de Jim, il était arrivé en

bout de course. Là où il se trouvait, il n'avait plus rien à faire, plus d'objectif à poursuivre dans la vie, plus de rêves et plus de projets à réaliser. En termes clairs, il avait brûlé sa vie par les deux bouts, jusqu'à ce que ses rêves soient épuisés. Maintenant, il craquait.

Il voulait s'enfuir mais sans savoir où aller. Le suicide était alors devenu une destination logique. Je me demande parfois si notre obsession à toujours vouloir aller de l'avant n'est pas le signe d'une dépression naissante et l'amorce de pensées suicidaires. Cette façon d'appréhender la vie ne nous autorise jamais à faire une halte, pour sentir, par exemple, l'odeur des roses. Nous n'en avons pas le temps, nous sommes trop occupés. Avancer est pour nous vital et nous nous sentons coupables si nous nous arrêtons un instant, prenant plaisir au moment présent. Nous réagissons comme des éternels insatisfaits. C'est comme si dans notre course vers un ailleurs, nous ne pouvons trouver aucune joie dans l'ici et le maintenant. Nous vivons pour travailler plutôt que nous ne travaillons pour vivre.

Autre faille de notre société: les hommes et les femmes d'aujourd'hui ne savent plus jouer. Le jeu, c'est tout juste bon pour les enfants. Résultat, je vois arriver dans mon cabinet des dizaines d'individus adultes et matures qui, tout à coup, perdent pied. Ils ne savent plus prendre la vie comme un jeu. Ils ne savent plus quoi faire de leur peau quand arrive l'heure de la retraite. La vie n'a plus aucun sens pour eux. Ils se sentent alors déprimés. Et, quand ils sont déprimés, ils se mettent à penser au suicide. Comme me l'a dit un jour un homme que je suivais en thérapie: "Si je ne peux plus travailler, alors autant mourir!"

Celle folie de l'ascension obligatoire suppose en contrepartie une échappatoire. Si vous ne pouvez plus monter, vous avez intérêt à vous mettre hors jeu. C'est ce que fait, par exemple, le militaire quand il atteint les échelons supérieurs du corps des officiers. Quand on ne peut plus gravir les échelons de sa corporation, on se met à faire du surplace et c'est insupportable. C'est alors qu'on choisit d'aller voir ailleurs ce qui se passe!

On peut observer ce phénomène chez des jeunes à qui on a dit et répété mille fois que, s'ils ne s'accrochaient pas à leur scolarité, ils ne pourraient jamais entrer à

l'université. Ils savent pertinemment que, s'ils ne poursuivent pas leurs études, ils ne pourront jamais trouver un travail intéressant ni donc gravir les échelons dans leur futur métier. C'est le moment qu'ils choisissent alors pour faire autre chose. De plus en plus nombreux, ils décident de se suicider. Au Japon, un pays où les étudiants sont poussés à l'extrême dans leurs études, le taux de suicide atteint des chiffres impressionnants en période d'examens. Le jeune japonais vit ceux-ci comme un véritable couperet qui décidera de sa possibilité d'aller ou non de l'avant !...

Cette philosophie du "marcher ou crever" est totalement insensée. Elle n'autorise pas les gens à être heureux là où ils se trouvent dans l'échelle sociale. Elle ne leur permet pas d'être bien dans le travail qu'ils aiment. Elle interdit à un étudiant d'être satisfait d'un dix ou d'un vingt en histoire. Elle nous culpabilise de prendre du bon temps et de nous réjouir de ce que nous faisons.

La philosophie du "marcher ou crever" nous force en réalité à aller de plus en plus loin et de plus en plus vite, jusqu'à devenir les victimes de cette course infernale. Nous avons beau nous plaindre du stress, nous ne semblons pas comprendre qu'en fait, c'est nous qui le **fabriquons!**

Si vous avez adopté cette philosophie, qui est-ce que va se passer le jour où vous êtes frappé par un stress inattendu et profond? Si tout à coup dans votre vie survienne quelque chose de tragique?

Vous êtes un sportif prometteur, mais vous êtes grièvement blessé et ne pouvez plus continuer votre carrière sportive. La ferme que vous avez hérité de votre père est perdue suite à votre faillite. Ou, par exemple, vous êtes un homme d'affaires et vous serez bientôt avancé, mais tout à coup, le nouveau conseil des directeurs vous licencie. Ou, encore pire, l'homme de vos rêves que vous allez épouser meurt dans un accident de voiture.

Ce sont les choses qui arrivent. Ça arrive aux gens formidables qu'on connaît très bien, ça arrive à nous aussi. A ces moments-là, le stress atteint ce point maximal. Mais est-ce une raison pour se tuer? Si nous ne pouvons plus nous battre, est-ce

un signal de retrait? Est-ce le chemin de notre vie si étroit? Et si ce chemin va bifurquer au prochain tournant?

Je vous pose ces questions parce que j'ai l'impression que la plupart des gens voient leurs vies d'une seule perspective. Notre avenir est toujours étroitement lié avec notre passé et notre présent. Quelle que soit la manière qu'on choisit pour arriver à le croire, nous sommes persuadés que nous *devons* réussir dans toutes les activités, et si nous échouons – c'est l'échec total.

Cette attitude – soit on gagne, soit on perd tout – est extrêmement dangereuse au moment des changements radicaux dans la vie. Si nous pensons que nous pouvons vivre notre vie que d'une seule façon, et avec une seule personne, en exerçant le seul métier, ça veut dire qu'on manque de l'habileté que toutes les créatures vivant sur cette planète ont – l'habileté de s'adapter. Si nous ne pouvons pas résister aux petits coups du destin, alors, un jour ces petits coups du destin vont nous mettre hors du combat.

Alors si vous êtes en proie aux défis stressants qui amènent beaucoup de changements dans votre vie, et si vous pensez que vous êtes absolument incapable de vous adapter à ces changements, vous êtes peut-être la victime de cette philosophie "marcher ou crever". Vous êtes, peut-être en train de penser: "Si je me retire du jeu maintenant, je vais finalement sortir de cette situation stressante".

Si je viens de décrire *votre* attitude aux circonstances stressantes, je veux que vous vous souveniez d'une chose. Quand on est en proie des événements tragiques, stressants, inattendus, de revers de fortune, c'est le moment de les interpréter. Et la manière dont on les voit, c'est notre philosophie de vie.

Dans le dernier chapitre de ce livre je me permet de vous demander quelle est votre philosophie de vie. Je ne vous demande pas d'adopter la mienne. Mais vous pourriez peut-être reconsidérer (ou inventer) la votre.

Pourquoi cette philosophie est si importante? Tout simplement, parce que dans la plupart des cas nous ne sommes pas capables de changer le monde. Il en reste

donc la seule chose qu'on peut changer pour survivre – c'est la façon dont on voit ce monde et la manière dont on dirige notre vie.

Je vous demande encore une fois: Est-ce que vous pensez que les difficultés que vous êtes en train d'endurer signifient la fin de votre vie? Ne sont-elles pas une crise qui va passer? La crise qui, une fois battue, va vous offrir les possibilités dont vous n'avez jamais rêvé?

J'espère que vous avez compris que si la philosophie de marcher ou crever vous a conduit aux pensées suicidaires, elle n'est pas si géniale que ça.

Au début de ce chapitre je vous ai promis de le finir par une histoire. Cette histoire a été racontée par un de mes amis et je ne connais pas son origine. Je m'excuse donc en avance et j'espère que l'auteur de cette histoire ne va pas prendre mal le fait que je l'utilise dans mon livre.

Cette histoire parle d'un vieux paysan Ivan, qui était pauvre du côté matériel, mais très riche en sagesse. Il vivait dans une ferme avec sa femme et son fils unique. Son étalon était sa seule richesse.

Un jour au printemps, l'étalon arracha la bride et s'en alla dans les montagnes. En apprenant les nouvelles le voisin d'Ivan est venu le voir. "Pauvre Ivan", s'écria-t-il, "on m'a dit que ton cheval est parti dans les montagnes. Maintenant tu n'as rien du tout. Tu as perdu ta seule richesse. Tu es plus pauvre que jamais. Qu'est-ce que tu vas faire?"

"On verra", répondit Ivan. "C'est trop tôt pour prédire quoi que ce soit." Deux jours plus tard, l'étalon est revenu, suivi de cinq juments.

"Oh, maintenant, tu as de la chance" a dit le voisin, rempli de jalousie. "T'en as six chevaux. Quelle fortune!"

"Peut-être", répondit Ivan. "On verra."

Quand les juments ont été attrapées et attelées, le fils d'Ivan commença à les seller et labourer. Mais au moment quand il essaya de monter la première jument, elle lui donna un coup violent et il se cassa la jambe.

“Ahhhh”, cria le voisin. “Finalement, tu n'as pas de chance. C'est horrible ce qui s'est passé. Ton fils unique ne peut plus t'aider à planter le blé et faire la récolte. Je suis tellement désolé, Ivan. J'ai deux fils en bonne santé, et je crois que maintenant, c'est moi qui ai de la chance, pas toi!”

“Qui sait”, répondit Ivan.

Une semaine plus tard les soldats du roi sont vinrent au village et amenèrent tous les hommes en bonne santé pour participer dans la nouvelle guerre. Le fils d'Ivan, qui avait une jambe cassée, resta à la maison.

J'espère que vous avez compris pourquoi j'ai raconte cette histoire. Quoi qu'il arrive dans la vie – des tragédies terribles, écrasantes, insupportables – le lendemain il se peut que quelque chose de positif arrive. Si nous avons assez de patience pour attendre et voir ce qui va venir après l'orage, ça peut bien être le soleil.

J'aimerais ajouter encore une chose: une vie bien vécue, ce n'est pas une vie sans tragédies, c'est une vie où on sait s'adopter aux coups du destin et où on sait surmonter les difficultés. Quand vous vous souvenez de ce qui s'est passé il y a quelque semaines, ou quelques années – ce ne sont plus vos misères, ce sont vos souvenirs, tristes ou joyeux. Notre vie est dans nos mains, apprenons à surmonter des difficultés !

Chapitre 11

L'ESPOIR MALGRE TOUT

En médecine, dans tous les domaines, on est à la recherche du "remède miracle". Un "remède miracle" est un médicament qui attaque et détruit l'agent, le virus ou le processus responsable de la maladie qui met la vie du patient en danger. La psychiatrie moderne ne dispose pas, malheureusement, de tels remèdes. Si les thérapeutes pouvaient choisir parmi les futurs médicaments "miracles", ils souhaiteraient tous que le premier agisse contre le désespoir!

De toutes les émotions que vous avez à vivre (dépression, colère, solitude...) la plus inquiétante est le sentiment de désespoir. C'est un des états émotionnels les plus dangereux qui soient. Sans espoir, on désespère de tout avenir, de tout soulagement, de tout traitement, de toute promesse qu'un jour les choses pourront aller mieux. Ce sentiment de découragement total donne prise aux idées suicidaires. Il les renforce même.

Ainsi donc, je m'inquiète du fait que vous vous sentiez trop désespéré pour garder la moindre lueur d'espoir. J'aimerais, même si je n'ai pas de remède miracle à vous proposer, pouvoir vous transmettre ce que je sais du désespoir: d'où il vient et comment vous pouvez y mettre fin. J'aimerais pouvoir vous conseiller un livre qui vous apporte un peu de soulagement!

Mes phantasmes de thérapeute me font rêver à des traitements qui pourraient agir en l'espace de quelques secondes. Mais, redonner à l'autre ce sentiment vital d'espoir n'est pas chose facile. Cela prend du temps. Il faut s'attendre à des échecs et à des déceptions. Il faut de l'énergie et de la volonté pour sortir du gouffre. Il est possible de retrouver l'espoir.

En tant que psychothérapeute, il n'est pas dans mes attributions de recommander aux patients de s'appuyer sur la religion. Malgré tout, je suis tout de même convaincu que c'est une solution pour certains. Si vous sentez le besoin de chercher un chemin vers Dieu, alors je vous encourage vivement à entreprendre ce voyage...

L'origine du désespoir

Précisons d'abord que vous n'avez pas besoin d'être déprimé pour vous sentir désespéré, même si beaucoup de gens déprimés, pour ne pas dire tous, sont désespérés. Mais le désespoir peut aussi s'emparer de n'importe lequel d'entre nous et devenir un véritable piège pour les candidats au suicide. Les professionnels en sont conscients. Désespérant de tout futur et de toute solution à ses problèmes, celui qui est en proie au désarroi se dit souvent: "A quoi tout cela sert-il? Je ferais tout aussi bien de mourir."

Pour vous aider à comprendre ce sentiment de désespoir, je me fie au travail de nombreux psychologues. Leurs idées et leurs recherches ont permis de mettre en lumière ce terrible état d'esprit. Des spécialistes américains ont travaillé sur un concept qu'ils appellent le désespoir acquis et qui correspond au 'défaitisme' dans le langage courant. C'est un expérimentant des échecs successifs, alors qu'ils tentent de changer leur monde à eux, que les gens apprennent incidemment qu'ils sont impuissants à contrôler les événements de leur vie. Et, une fois qu'ils ont ce sentiment, ils s'enfoncent lentement dans un état dépressif et le désespoir s'ensuit.

Mis à part les gens dont la dépression est de nature biologique, la plupart des dépressifs le deviennent à la suite de la perte d'un être aimé, d'un revers de fortune, d'un échec scolaire ou professionnel. Ils le deviennent quand ils se mettent à croire que leurs efforts, même soutenus, sont inutiles. Même si on réussit dans la vie, on peut tout à fait douter de soi et se convaincre que ce n'est pas l'ardeur que l'on y met qui est responsable de notre bonheur mais plutôt la chance.

Quoi qu'on fasse, on se sent impuissant. Cette impression est au cœur même du

défaitisme. Prenons un exemple. Imaginez que vous ayez été maintes fois échaudé dans votre vie. Vous risquez alors de vous persuader que tout ce qui vous arrive de mauvais devait arriver et que vous ne pouvez rien faire pour l'éviter. Une fois que vous avez atteint les rivages de ce monde étrange dans lequel vos efforts sont totalement inutiles, vous touchez le fond du désespoir!

Une jeune femme dépressive que j'ai suivi pendant plusieurs semaines résumait ainsi son état de désespoir et d'impuissance: "C'est comme si on m'avait jeté un sort. J'ai essayé de parler à mon ami de notre problème mais il ne voulait pas m'écouter. J'ai eu des dizaines de rendez-vous pour le travail mais personne ne voulait m'embaucher. J'ai fait un régime mais je prenais, tout de même, du poids. L'autre jour, j'ai eu un accident et je me suis fracturé la cheville. Maintenant, je ne peux plus chercher de travail. Plus j'essaie de m'en sortir, plus je m'enfonçe ! C'est sans espoir..."

Cette femme offre un exemple parfait de défaitisme. Elle avait tenté de résoudre ses problèmes mais sans succès. Après des mois d'efforts, elle était persuadée qu'elle ne pouvait qu'échouer. Pour minimiser son sentiment d'échec et le manque de confiance qu'elle avait en elle, elle se mit à prédire qu'elle échouerait avant même d'entreprendre quoi que ce soit! "Maintenant," raconte-t-elle, "quand je vais à un rendez-vous professionnel, je sais pertinemment que je ne vais pas être embauchée. Je le sais avant même d'entrer dans le bureau et je peux le lire immédiatement sur le visage de mon employeur. J'ai bien l'impression qu'ils savent ce que je ressens et peuvent même le lire sur mon visage!"

Elle avait raison. Il est facile de prédire son propre avenir après avoir essuyé une longue série d'échecs. Si vous vous mettez à prédire vos échecs, vous ne serez pas déçu! Même si vous n'en n'êtes pas conscient, vous allez tout faire pour les renforcer encore plus. Comme le dit cette jeune femme: "Avant même qu'il ne me propose la place, j'ai dit à mon dernier employeur que je comprendrais fort bien qu'il ne fasse rien pour moi! Je suppose que je l'ai aidé à prendre sa décision. Je suis bien bête!"

Même si cette personne a agi bêtement, ce qu'elle a fait avait un certain sens pour

elle. En anticipant un éventuel refus, elle amortissait les effets du prochain échec. Devenue irrémédiablement défaitiste, elle ne pouvait plus s'imaginer que perdante.

Or, elle n'a pas toujours eu cette mentalité. Brillante lycéenne, qui excellait à parler en public, elle a fait deux ans d'école de commerce et en est sortie avec les félicitations du jury. Elle a appris toute seule à jouer de la guitare. Après la mort de son père, elle a aidé sa mère à remonter la pente. En un mot, elle a entrepris beaucoup de choses qui, d'un point de vue objectif, apparaissaient comme des succès. Mais à ses yeux, elle n'avait rien réussi et c'était la le nœud de son problème. Un échec succédait à un autre et, en quelques mois, elle en était arrivée à la seule conclusion logique possible pour elle: elle était condamnée à vivre l'échec.

Les conduites d'échec

La capacité de réécrire sa propre histoire est l'une des grandes forces des êtres humains. Nous le faisons tous en permanence. En prenant quelques libertés avec les diplômes que nous ramassons au lycée, en rusant avec notre curriculum vitæ quand nous remplissons des demandes d'embauche, en prétendant à qui veut l'entendre que nous avons plaqué notre petite amie alors que c'est le contraire. Ces légères déformations dans nos souvenirs servent à satisfaire nos besoins du moment.

Mais quand nous subissons des revers de fortune ou des échecs, et que nous devons surmonter des pertes à un rythme éprouvant, que se passe-t-il si nous devenons incapables de contrôler ce qui nous arrive?

Que se passe-t-il si ces événements se prolongent des semaines ou des mois?

Ne commençons-nous pas à nous sentir impuissants?

Nous risquons alors de trouver la situation désespérante et désespérée. Prédisposés comme nous le sommes à réécrire notre histoire est illogique que nous nous

demandions si nous n'appartenons pas à la race des perdants?

Essayons d'évaluer depuis combien de temps jouons-nous cette carte. Si c'est depuis toujours, nous avons tout intérêt, des lors, à nous accepter comme des perdants de naissance! Engagé dans un pareil raisonnement, une fois que vous aurez décidé que vous êtes ne perdant vos difficultés s'aplaniront. Votre existence sera, certes, plus misérable et vous serez plus désespéré mais tout sera si simple!

On n'attend pas grand-chose des perdants de naissance. Eux-mêmes n'attendent rien de personne. Ils n'ont pas besoin d'essayer de s'en sortir ni de se lever le matin. Il est inutile qu'ils se fassent du souci pour les gens qui les aiment ou qu'ils aiment. Chacun le sait: un perdant est aussi perdant en amour! C'est donc, par définition, un individu dépourvu de tout espoir. Garder quelque espoir signifierait pouvoir rêver de lendemains meilleurs. Et nous savons tous que les perdants de naissance ne les méritent pas! S'il existait une devise pour les gens désespérés, elle devrait s'énoncer ainsi: "Né pour perdre."

Pendant des années, j'ai consulté dans une prison. Je me souviens d'y avoir fait la connaissance d'un prisonnier qui s'était tatoué cette devise sur l'avant-bras. "Si je n'étais pas un perdant!" me dit cet homme, "pourquoi croyez-vous que je serais là?" Malheureusement pour les perdants, le prix à payer pour faire partie de cette communauté est terrible: ils doivent se résigner à vivre dans le plus grand désespoir. Accepter d'avoir pour devise: Une fois qu'on est perdant, on le reste pour la vie! implique de tout faire pour conserver cette étiquette de perdant, jusqu'au point de non-retour!

Qui a donné naissance aux perdants? Je n'en ai pas la moindre idée. J'aimerais tout de même rencontrer les parents de l'un d'entre eux. Il existe des parents qui ne cessent d'encourager leurs enfants en leur disant des gentillesse comme: Tu n'es rien et tu ne seras jamais rien! Je suis toutefois convaincu que les perdants de naissance n'ont pas besoin de leçons de ce genre. Ils peuvent très bien se décerner à eux-mêmes ce titre douteux sans qu'on le leur suggère.

Si vous commencez à vous sentir désespéré, ne tombez pas dans un piège

classique où les choses sont sans espoir, l'ont toujours été et le seront toujours. Si vous le faites, vous allez réécrire votre histoire et lui donner le sens nécessaire aux perdants. Vous croyez peut-être que partie comme elle est, la situation sera toujours la même! Si c'est votre cas, dites-vous bien que vous êtes sûrement un désespéré.

Sachez bien que pour avoir droit à ce qualificatif, il vous faudra aussi accepter d'autres titres comme nul, incapable, bon à rien... Vous n'avez que l'embarras du choix. Je souhaite de tout cœur que vous n'en soyez pas là. Pourtant, si c'est le cas, il est peut-être encore temps de voir les choses différemment. Vous pouvez encore penser à la façon dont vous en êtes venu à sombrer dans le désespoir et faire quelque chose pour changer votre état d'esprit.

Des problèmes permanents

Nous avons tous des problèmes. Des mineurs, des quotidiens et, parfois, d'énormes. Chacun de nous a les siens: les riches et les gens en bonne santé, les pauvres et les malades, tout le monde en a.

Observons la façon dont un optimiste les aborde. Très probablement, il va les considérer comme un défi, les retourner dans tous les sens pour trouver une solution.

Observons maintenant le désespéré. Pour lui, un problème est juste une nouvelle occasion de se confronter à l'échec et à la défaite. Toute la différence entre l'optimiste et le désespéré est là: l'un voit dans le problème une occasion de gagner, l'autre un moyen de perdre. Un problème est donc ce qu'on en fait.

Dans mon travail professionnel, j'ai fini par reconnaître les signes de désespoir et par bien comprendre la façon dont les gens désespérés se débattent avec les problèmes de leur vie.

En voici quelques exemples:

“Je sais bien que je devrais divorcer, mais ce sera probablement pour épouser, à nouveau, un alcoolique comme Frédéric!”

“Mon travail m’épuise et je ne l’aime pas mais beaucoup de gens n’aiment pas ce qu’ils font. Alors qu’est-ce que cela peut faire?”

“Je devrais perdre du poids mais je me connais. Je vais les reprendre aussitôt!”

Ces gens sont tous piégés dans leurs attitudes désespérées. Ils cernent bien le problème mais ils en connaissent déjà l’issue. Sans l’ombre d’un doute, ils ont la conviction qu’ils vont échouer. Ils se demandent à quoi bon essayer?

Bonne question. Si je croyais, comme certains de mes patients qu’il n’y a pas d’autre issue à un problème que l’échec, mon travail deviendrait inutile. Je ferais tout aussi bien d’aller vendre des voitures d’occasion! J’ai la conviction pourtant que mon travail est utile. Je ne crois pas que mes patients soient aussi désespérés qu’ils le pensent. Ma tâche auprès de nombreux désespérés est de les secouer, de récuser la façon dont ils voient leurs problèmes et de les amener à les appréhender différemment.

Je ne sais pas si vous êtes dans cette situation mais je suppose que si vous vous sentez désespéré, vous risquez d’adopter la même attitude qu’eux. Et si vous avez songé au suicide, je suis sur que vous avez opté pour l’échec. Tout au moins dans certains aspects de votre vie.

Dans ce chapitre, je souhaiterais récuser votre mode de pensée. J’aimerais vous secouer. Si je peux me le permettre, j’aimerais que vous essayiez de savoir si, après vos nombreux revers de fortune, vous n’avez pas réécrit votre propre histoire pour adapter les faits à la vision que vous en avez aujourd’hui.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi des gens riches et connus mettaient fin à leurs jours? A vos yeux, ils semblaient pourtant tout avoir dans la vie. Qu’est-ce qui pouvait les rendre si désespérés et si mal dans leur peau? En vous interrogeant

de la sorte, vous aurez des chances de trouver la réponse. Oui, ils avaient bel et bien un problème qui leur semblait insoluble et, malgré leur richesse, leur bonne santé et leur apparente réussite, ils ont choisi de se suicider.

Si nous connaissions la vérité sur ces personnes, nous découvririons, sans doute, qu'elles étaient submergées par le désespoir.

Au moment de prendre leur décision, elles voyaient leur problème sous un angle négatif. Avec cette assurance de courir à l'échec, elles n'ont plus qu'à se précipiter sur la solution du suicide. C'est le sentiment d'une catastrophe imminente et inévitable qui rend le suicide si attirant! Nous pouvons bien sur nous convaincre que la défaite est assurée et que la seule chose qui nous reste à faire pour l'éviter est de mettre un terme à notre vie.

Mais attendez encore une minute! J'aimerais vous montrer qu'il y a des problèmes pour lesquels il existe bien plus qu'une issue. J'aimerais vous faire rencontrer quelqu'un qui est heureux parce qu'il a appris à résoudre ses problèmes. Sachez-le bien: en soi, les problèmes n'ont rien de répréhensible. Ils sont aussi courants que l'air du temps. On les rencontre quelles que soient les saisons. Pourtant, ce ne sont pas nos problèmes qui nous détruisent mais bien la façon dont nous les percevons et ce que nous en faisons.

Le maître de l'univers

La première fois que vous avez appris à faire de la bicyclette comme il était difficile de trouver l'équilibre sur vos deux roues!

Il vous fallait défier les lois de la gravitation pour ne pas tomber. Pourquoi avez-vous persisté dans vos efforts?

Vous êtes tombé, bien sur, vous vous êtes écorché le coude ou le genou. Le plus clair de votre temps, vous étiez affalé par terre au lieu de pédaler sur votre bicyclette. Puis, graduellement vous avez trouvé votre équilibre. Vous avez

compris que vous deviez continuer à pédaler et à avancer pour ne pas tomber. Finalement, comme par magie, vous avez enfin réussi à faire avancer cet engin fou, en zigzagant sur quelques mètres. Par la suite, vous avez pu faire cent mètres. Puis vous avez pu faire le tour dans votre jardin et descendre la côte. Et, en quelques heures, vous vous êtes senti le maître de l'univers, prenant possession de la rue comme si elle vous appartenait !

Ce sentiment, d'être le maître du monde, est ce que nous recherchons tous dans ce que nous entreprenons. C'est le plus merveilleux des sentiments. Il nous donne une impression de pouvoir et de contrôle immense sur nous-mêmes; il nous permet de saisir notre problème à pleines mains! Ce sentiment est le meilleur traitement contre l'impuissance et le désespoir. Il est même le seul.

Apprendre à conduire une bicyclette est facile comparé à tous mes problèmes! Pensez-vous, n'importe qui peut apprendre à monter à vélo? Vous avez sans doute raison. Rappelez-vous tout de même ce premier instant où vous avez essayé de vous maintenir en équilibre sur vos deux roues. Le sentiment que vous avez alors éprouvé n'est-il pas de même nature que ce que vous ressentez maintenant? Vous avez cette même sensation de désastre imminent, cette même conviction que votre tâche est insurmontable. Vous avez les mêmes idées négatives. Vous ne cessez de vous répéter: "Je n'y arriverai pas!" Je suis sûr que tous ces sentiments vous sont familiers. Ils accompagnent pratiquement toutes les tâches difficiles que nous accomplissons pour la première fois. Tous les êtres humains les éprouvent.

Mais doivent-ils pour autant nous arrêter? Est-ce parce que nous risquons de tomber qu'il ne nous faut jamais essayer de marcher, de faire de la bicyclette ou de devenir amoureux? Est-ce parce que nous avons un problème, que nous devons absolument trouver le moyen de le contourner ou de l'éviter pour qu'il ne nous fasse pas mal? Faut-il se dire: Puisque je n'y arriverai pas, à quoi bon essayer?

Si vous aviez laissé ces sentiments vous envahir et cette peur de l'échec vous démoraliser, auriez-vous appris à monter à vélo?

Si votre professeur ne vous avait pas encouragé, le premier jour de classe, à

prendre la parole devant tout le monde, l'auriez-vous jamais fait? Probablement pas.

Nous sommes dans ce même état d'esprit devant la plupart des choses qui nous effraient et que nous devons faire pour la première fois. Nous avons tous du entreprendre une multitude de tâches qui nous faisaient peur. Nous l'avons fait malgré ce que nous ressentions. Nous avons du passer à l'action.

Quand nous avons recommencé ce que nous appréhendions tant la première fois, nous nous sommes sentis un peu mieux. La fois suivante, nous étions encore mieux. Et à la dixième tentative, nous nous sommes dit: "Eh bien, c'est facile! Pourquoi me suis-je fait tellement de souci pour cela?" A travers cet exemple, je veux que vous compreniez qu'aucun d'entre nous ne petit s'offrir le luxe de laisser ses craintes gouverner sa vie. Si nous leur permettons de nous envahir, il n'est plus possible de nous mettre au travail. Et chaque fois que nous répondons: "A quoi bon nous lancer!" lorsqu'il faut entreprendre une nouvelle tâche, nous affirmons simplement notre désespoir.

Un remède au désespoir

Abordons la partie la plus difficile de ce sujet. Comment lutter contre le désespoir?

Ma mère était, et est encore, une thérapeute merveilleuse. Elle a acquis, au cours de son enfance dans une ferme de l'Iowa, une théorie très personnelle sur l'art et la manière de vivre sa vie. Elle dit ceci : "Qu'importe ce que vous avez à faire dans la journée. Entrez toujours quelque chose avant le petit déjeuner. Ainsi, même si tout va mal jusqu'au soir, vous pourrez toujours vous dire que votre journée n'a pas été complètement perdue!"

De tout ce que j'ai lu sur le traitement de la dépression et du désespoir, ce conseil me semble le plus judicieux. L'avant petit déjeuner de ma mère a, en effet, plusieurs avantages.

Vous vous fixez un objectif minimum pour la journée et vous le suivez jusqu'à son terme. Il peut s'agir de laver votre voiture, de recoudre un bouton, d'écrire à un ami, de lire le chapitre d'un livre. Il peut s'agir de n'importe quelle chose à faire pour votre bien ou celui de quelqu'un d'autre. Quoi que vous choisissiez, votre tâche n'a pas besoin d'être difficile ou importante. Elle a simplement sa raison d'être. Elle doit être faite et vous la faites.

A la fin de la journée - ou à n'importe quel autre moment où vous sentez le démon du désespoir vous ronger - revenez sur cet acte modique que vous avez accompli. Dites-vous alors: "Au moins, j'ai fait cela aujourd'hui!"

Cet antidote au désespoir n'est pas si dérisoire qu'il y paraît au premier abord. Entreprendre une tâche, aussi minime soit-elle, la mener à bien et être ainsi content de soi, apporte l'impression de contrôler et de réaliser quelque chose. Je ne cherche pas à surestimer l'importance de ces sentiments.

Pourtant, faire quelque chose d'aussi minime soit-il redonne pouvoir sur nos vies.

Vous l'avez sûrement expérimenté. C'est très éprouvant certains jours de sentir que quoi que nous entreprenions, la roue de la vie continue de tourner comme si de rien n'était. Quand on lit les journaux, on se sent vite impuissant. Il suffit d'écouter tout ce qui se passe dans le monde - pollution, accidents nucléaires, famine, dettes extérieures, cancer - pour baisser les bras!

Je ne m'interroge pas pour savoir si la planète sera, demain encore, un lieu vivable. Il s'agit de problèmes sur lesquels je n'ai, en fin de compte, qu'un contrôle extrêmement limité. Ce qui m'intéresse plutôt c'est ce sur quoi, vous et moi, pouvons agir. Ainsi, je suis plus concerné par ce que nous mangeons, le travail que nous faisons, la façon dont nous nous préoccupons des autres et de nous-mêmes, comment nous faisons pour rendre nos vies plus intéressantes et plus combatives; par notre quête d'authenticité... C'est cela qui m'intéresse. Et je dirai simplement que notre monde souffre d'avoir trop de perdants et pas assez de gagnants.

Alors comment procéder si vous décidez de réagir contre l'état de désespoir qui vous habite ?

1. Fixez-vous pour demain une tâche modeste. N'importe laquelle fera l'affaire: nettoyer la salle de bain. Ranger un placard ou un tiroir qui en a besoin. Ecrire à un ami. Laver sa voiture. Passer l'aspirateur. Se laver les cheveux. Faire l'argenterie. Appeler par exemple la cousine qui aimerait avoir de vos nouvelles.

Optez pour un objectif que vous êtes absolument sûr de pouvoir atteindre. Vous pouvez très bien choisir quelque chose que vous avez déjà fait des centaines de fois.

2. Mettez-vous au travail des demain! N'hésitez pas. Surtout ne vous découragez pas. Ne vous posez pas de questions. Contentez-vous de faire ce que vous vous êtes fixé. Mettez-vous bien dans la tête que ce que vous avez à faire est simple et bête comme chou! On ne vous demande pas de mettre fin à la guerre en Iraq, de stopper la famine dans le monde, de trouver un autre travail ou un autre amant. Vous devez juste laver votre voiture !

3. Une fois votre tâche terminée, félicitez-vous. N'attendez ni demain ni la semaine prochaine, faites-le maintenant ! Vous avez peut-être perdu l'habitude de vous féliciter. C'est pourtant très précisément ce que vous avez besoin de faire. Bien évidemment, c'est agréable d'être complimenté par notre entourage pour toutes nos bonnes actions. Mais, vous l'avez déjà peut-être remarqué: beaucoup d'amis et de parents oublient de le faire.

Vous avez tout intérêt à vous féliciter vous-même. Vous verrez. Cela ne fait absolument pas de mal. Ça semble un peu bizarre au début mais ce n'est pas douloureux.

4. Pour les jours à venir, fixez-vous encore plusieurs buts modiques. Vous serez surpris. Plus vite que vous ne le pensez, la maison sera propre, les vieux journaux jetés à la poubelle, la voiture lavée, les tiroirs bien rangés. Vous aurez classé vos

papiers et cet appel téléphonique à la cousine Marguerite l'aura remplie d'aise et de joie.

A la fin de chaque jour, quelle que soit la simplicité des actes que vous aurez accomplis, pensez que vous avez mené à bien au moins une des tâches que vous vous étiez fixées pour ce jour-là.

Dites-vous à vous-même: Peu importe que tout n'ait pas marché comme je l'aurais voulu. J'ai au moins fait ceci ou cela. Et vous en éprouverez de la satisfaction.

A travers ces actes, mon espoir est que vous trouviez le moyen de ne plus vous sentir impuissant et désespéré. Je sais que quand vous gravirez ces marches, minimes en apparence, vous commencerez à sentir que votre existence vous échappe moins. C'est ce qui arrive quand on contrôle la petite part de sa vie qu'on peut contrôler en menant à bien de petites tâches. Et ce sentiment, personne ne pourra vous l'enlever. Vous commencerez à sentir renaître une certaine maîtrise de vous-même. La maîtrise de soi, ce sentiment d'être responsable de sa propre destinée, est de mon point de vue aussi fondamentale que la santé physique et mentale. Elle est aussi essentielle, vitale, que la nourriture, l'eau, l'air et l'amour.

Quand vous en serez là, observez ce qui va se passer. Une fois que vous aurez commencé à prendre en charge les petits tracas de votre vie quotidienne, les problèmes plus sérieux perdront de leur importance.

Et non parce qu'ils se seront modifiés, mais parce que vous ne serez plus la personne impuissante et désespérée de ces dernières semaines. Et si vous persistez à prendre en charge vos petites difficultés, les grandes commenceront aussi à s'estomper.

D'un point de vue psychologique, il n'a rien de nouveau. On parle de ce mécanisme fort simple depuis des années; on lui consacre des articles et des livres. Toutefois, écrire et disserter sur la confiance en soi, la maîtrise de soi, n'a guère de sens si les personnes qui en ont le plus besoin n'appliquent pas les

méthodes proposées.

Aussi je vais vous mettre au défi. Avant que vous ne contrecarriez mes propositions, je vais imaginer qu'en me lisant vous vous êtes fait les réflexions suivantes: "A l'écouter, on croirait qu'il n'y a rien de plus simple!" ou "Si seulement il me connaissait, il ne sortirait pas des âneries pareilles" ou encore "C'est sans doute un bon conseil pour quelqu'un d'autre, mais je ne crois pas que ça marcherait avec moi!"

Mais voyez-vous, je vous connais. Car je sais comment les gens désespérés s'entraînent à penser. Tout ce qu'ils ont eu à vivre dans le passé les a conduit à adopter une foule de pensées négatives. Je sais donc que, dans quelques minutes, vous allez vous persuader que tout ce que je vous ai suggéré dans ces pages ne vaut pas la peine d'être tenté, car selon vous je ne sais pas à quel point vous êtes désespéré. Je n'en suis pas vraiment surpris. C'est même précisément ce à quoi je m'attends. Tout cela est très normal. Allez-y et surtout ne me faites pas de cadeau!

Quand vous en aurez terminé, tenez compte tout de même du fait que vous êtes allé jusqu'au bout de ce chapitre! Malgré vous, vous avez déjà accompli cette toute petite tâche, sans vous arrêter en chemin. Et il s'agit d'un objectif que vous vous étiez fixé consciemment.

Reconnaissez au moins que vous avez peut-être, grâce à cette lecture, repris un peu de contrôle sur votre vie...

Je n'ai pas l'intention de jouer les voyants, de vous taquiner ni même de suggérer qu'en allant jusqu'au bout de ce chapitre, vous vous êtes engagé sur la bonne voie pour sortir de votre gouffre.

Aussi simple que cela puisse paraître, ce que vous avez fait est pour vous une chose positive. Et si vous êtes d'accord avec moi, j'espère que vous accepterez l'idée qu'il puisse rester encore quelques lueurs d'espoir enfouies au fond de vous. Sinon, dites-moi, pourquoi continueriez-vous à lire ainsi?

Sachez que les gens les plus désespérés que j'ai rencontrés, étaient tous à l'heure à nos rendez-vous. Cela prouve bien qu'ils continuaient à garder quelque espoir en des jours meilleurs. J'aimerais qu'il en soit de même pour vous et que vous continuiez à me lire. Accordez-vous le bénéfice du doute et entreprenez quelque chose de positif - il est indifférent que votre initiative soit modeste, insignifiante ou routinière - ce sera déjà ça. En vous prenant en main, vous commencerez à vous sentir plus fort, à penser et à agir avec plus de confiance. C'est une façon de commencer à gravir les premières marches pour sortir du terrible gouffre qu'est le désespoir.

Chapitre 12

DROGUES, ALCOOL ET ERREURS FATALES

Si vous n'avez jamais eu l'intention de vous intoxiquer avec des drogues, des médicaments ou de l'alcool, ce chapitre ne vous intéressera peut-être pas. Mais si vous vous droguez ou si vous prenez des somnifères, des antidépresseurs ou des tranquillisants, alors restez avec moi. Je m'adresse aussi, dans ces pages, à tous ceux qui abusent de l'alcool.

Lisez-moi attentivement. Ce que j'ai à vous dire est vital surtout si vous consommez, en même temps, médicaments *et* alcool, et que vous envisagez de vous suicider. Vous empruntez actuellement un chemin très étroit avec les lacets de vos chaussures défaits. Attention à la chute!

Avant de vous convaincre du danger qui vous menace, j'aimerais vous demander de faire quelque chose. Refermez ce livre *si vous êtes*, à l'heure ou vous me lisez, sous l'effet d'une drogue ou de l'alcool. Dans mon cabinet, j'applique la règle suivante: je ne travaille jamais avec des personnes qui viennent à un rendez-vous si elles ne sont pas en pleine possession de leurs moyens.

C'est déjà assez difficile comme cela d'arriver à nous comprendre et à découvrir de nouvelles façons de nous en sortir sans nous compliquer la tâche avec toutes

ces drogues. Vous avez besoin de toute mon attention et j'ai besoin de toute la votre. Ainsi donc si vous êtes, à l'instant présent, sous drogue, ce n'est pas le bon moment pour lire ce livre. Vous le reprendrez plus tard quand votre cerveau sera sorti de la brume. (Si vous prenez un médicament sur ordonnance, ne vous sentez pas concerné par cette mise en garde. Je vous parlerai des médicaments sur ordonnance un peu plus loin.)

Voyons les choses comme elles sont. Vous savez déjà que la drogue et l'alcool sont l'un et l'autre de puissantes et merveilleuses aides. Si ce n'était pas le cas, vous n'en consommeriez probablement pas. Ces produits n'ont pas leur pareil pour agir sur nos humeurs. Nous pouvons les avaler, les boire, les sniffer, les injecter dans les veines, l'effet est quasiment miraculeux. Il se produit en quelques minutes ou en quelques secondes. Avec une dose suffisante, nous nous sentons devenir des dieux. Nous pouvons planer, pire, faire fi de nos soucis, nous sentir bien avec les autres et avoir la sensation que plus rien ne pourra jamais nous atteindre et nous faire du mal.

Je vous entends déjà ronchonner : "Ça y est, le voila parti avec la vieille rengaine sur la nocivité de la drogue, sur l'alcool qui tue, etc." Vous vous dites : "Il va falloir supporter son discours sur les démons de la drogue. On le voit venir d'ici - il veut nous persuader de reconnaître le danger de ces produits pour que nous arrêtions de les consommer sur-le-champ."

Domage pour vous mais je vais vous décevoir. Je n'ai pas la prétention d'aborder sérieusement ce sujet dans un livre comme celui-ci. Si j'étais convaincu de pouvoir le faire, je le ferais de tout cœur. En fait, j'ai l'espoir de vous proposer mieux que cela. Ça fait quarante ans que je travaille dans ce secteur et s'il existait un moyen de trouver un traitement rapide, permettant aux gens de s'en sortir ou d'être soulagés, je l'aurais inventé il y a bien longtemps. J'aurais même déposé un brevet. Il y a de nombreuses années que j'ai compris que tout ce qu'un psychothérapeute peut proposer, comparé à l'alcool, aux drogues et au sexe, est bien peu.

Ne vous méprenez pas. Je ne cherche pas à minimiser les traitements anti-drogue.

Mais actuellement, je suis préoccupé par ce qui pourrait vous arriver sous l'effet de deux dangers qui vous menacent conjointement: les pensées suicidaires mêlées à une drogue et/ou à de l'alcool. C'est de cela dont je voudrais vous parler.

Je vais partir du principe que vous êtes, le plus clair de votre temps, sous l'emprise simultanée de la drogue et de l'alcool. Et je vais supposer que, sous cette influence, vous pensez plus facilement à mettre fin à vos jours qu'en d'autres circonstances. L'idée du suicide vous semble même encore plus séduisante quand vous la comparez à la gueule de bois ou au réveil d'un de vos voyages sous drogue.

Toutes ces suppositions, je les fais à partir de ce que mes patients m'ont dit: "Quand je commence à être ivre," m'a raconté Charles, "je me sens très bien, dans un premier temps. J'ai l'impression d'être un surhomme. Tous mes problèmes s'amenuisent et me semblent lointains. Et puis, quand la nuit vient, que l'alcool ne fait plus son effet, je n'en peux plus, je craque. C'est alors que mes pensées suicidaires remontent à la surface."

Georges était assis sur un lit d'hôpital quand je lui parlais de sa tentative de suicide. Il s'était saoulé. Il se souvenait d'avoir été tout d'abord heureux, puis triste et furieux contre lui-même. Furieux, tout d'abord, contre lui-même, pour être saoulé encore une fois.

"Que vous est-il venu à l'esprit avant d'empoigner votre couteau?" lui ai-je demandé.

"Je pensais... voyons... eh bien, je crois que je pensais: la vie ne va jamais aller mieux. Je ne peux même pas rester sobre."

"Vous rappelez-vous de vos derniers mots?" ai-je insisté. Georges réfléchit un moment et me répondit: "Je crois que c'était: "A quoi bon!"

"A quoi bon!" Rien ne pourra jamais aller mieux. Aussi pourquoi donc essayer! Sous l'emprise de la drogue, les gens sont souvent envahis par ce genre de pensées négatives. Elles leur viennent à l'esprit, juste avant une tentative de

suicide.

“Etiez-vous toujours soûl quand vous avez pris le couteau?” demandai-je à Georges.

“Bien sur que je l’étais !” me répondit-il.

“Auriez-vous enfoncé cette lame dans votre poignet, si vous aviez été sobre?”

Georges secoua la tête: “Oh non, ça m’aurait fait trop mal!”

Ayant rencontré, au cours de ma carrière, beaucoup de gens comme Georges, je me permis de lui faire cette remarque : “A moins d’avoir plaisir à se suicider, c’est le genre de geste qu’on préfère ne pas accomplir quand on est sobre.” Georges a reconnu que j’avais raison. Il a admis qu’il avait besoin de s’enivrer pour oser passer à l’acte. “Je me demande bien comment quelqu’un pourrait se suicider sans être ivre. C’est vraiment trop douloureux”, a-t-il même avoué.

Selon moi, pour ne pas laisser le champ libre à vos pensées suicidaires, il est préférable que vous gardiez la tête froide en évitant l’abus de médicaments ou d’alcool. Vous serez sans doute étonné d’apprendre qu’au cours de toutes ces années de pratique, j’ai rencontré des dizaines d’individus qui envisageaient le suicide seulement quand ils étaient sous l’effet de la drogue ou de l’alcool. Comme s’ils n’étaient en proie à des pensées autodestructrices que sous l’influence de psychotropes, de produits qui modifient l’humeur. (A ce propos, j’estime que l’alcool et les médicaments sont également des drogues et j’emploierai donc, dans ces pages, le mot “drogue” au sens large, pour les designer.)

Des gens, comme Georges, m’ont expliqué ce qui se passe quand on est sous l’influence de la drogue. Si vous êtes de bonne humeur au moment où vous prenez une drogue, votre bonne humeur se renforcera le plus souvent. Si vous êtes d’humeur morose, celle-ci risque fort d’empirer. Dans tous les cas, si vous forcez sur les quantités, nul ne peut prédire dans quel état d’esprit vous vous retrouverez.

Rien ne vous garantit que cela ne vous conduira pas jusqu'au point de non-retour, le suicide.

L'action de la drogue peut avoir deux conséquences. D'une part, elle risque de nous faire perdre progressivement le contrôle de nos pensées et de nos actes. D'autre part, les événements ne nous effraient plus de la même façon.

Pour présenter les choses de façon imagée, on peut dire que l'alcool joue le rôle de solvant et qu'il est susceptible, notamment, de dissoudre la peur. Même si ce courage "chimique" ne dure que le temps où l'alcool coule dans nos veines, il est particulièrement efficace à ce moment-là. Comme le disait un jeune homme timide qui avait pris l'habitude d'avaler deux ou trois bières avant de s'aventurer sur la piste de danse: "Pourquoi croyez-vous que j'ai besoin de ça?"

Si nous pouvions regarder nos peurs bien en face, nous serions probablement nombreux à pouvoir nous passer d'alcool et de drogue. Mais la peur est ce qu'elle est. Et comme tous ces produits chimiques agissent efficacement, vous avez pris la dangereuse habitude de boire ou de vous droguer chaque fois que vous devez affronter quelque chose qui vous effraie ou que vous devez supporter une déception. Vous vous êtes rendu compte que la drogue vous armait contre la peur.

Et c'est bien là que réside le risque.

Si vous vous droguez pour changer d'humeur et si votre changement d'humeur vous permet d'envisager plus facilement le suicide, alors vous êtes bel et bien en danger. Sous l'influence de la drogue ou de l'alcool, vous voilà plus facilement en mesure de faire ce qui, par ailleurs, vous effraie tellement. En termes clairs, vous aurez moins peur de mourir.

Toutes les études consacrées au sujet confirment que les personnes qui boivent ou qui se droguent se suicident plus souvent que les autres. Déterminer si c'est la drogue elle-même qui conduit au suicide ou si, plus simplement, elle permet aux gens suicidaires de mener à bien leurs projets, m'importe peu pour le moment. Je laisse les spécialistes éclaircir ce point.

L'essentiel, est que vous compreniez bien que, si vous êtes sous l'influence de la drogue et que vous vous mettez à penser au suicide, vous augmentez sérieusement vos risques de mettre fin à vos jours.

Vous pouvez d'ailleurs envisager la question sous un autre angle: aideriez-vous un drogué à prendre une dose fatale d'héroïne?

Pourriez-vous, en votre âme et conscience, tendre à une femme soûle et déprimée une lame de rasoir pour qu'elle se donne la mort?

Laisseriez-vous une amie en colère, ivre morte et le cœur brisé par une rupture, prendre sa voiture pour rentrer chez elle?

Sûrement pas. Vous essayeriez de la convaincre de se calmer, de ne pas faire de bêtises, de remettre à plus tard toute décision, toute action nécessitent d'avoir toute sa tête à soi.

A condition que vous ne soyez pas drogué vous-même, vous tiendriez non seulement ce discours à une amie, mais à tout étranger risquant de mettre ses jours en danger parce qu'il ne se sent pas bien, parce qu'il n'a plus sa tête à lui.

Pourquoi le feriez-vous?

Tout simplement parce que vous savez pertinemment qu'une fois dessoûlées, ces personnes ne voudront peut-être plus du tout se donner la mort.

Vous n'avez pas besoin d'être médecin pour savoir que la drogue met dans un état second. Il semble aberrant de décider, l'esprit totalement embrumé, d'une chose aussi importante que de vivre ou mourir. Si vous vous sentez donc incapable de laisser un drogué risquer sa mort devant vous sans réagir, pourquoi décideriez-vous de vous suicider dans des circonstances similaires? Pourquoi ne pas vous accorder la possibilité de repenser au problème, l'esprit lucide?

Des erreurs fatales

Je voudrais encore vous parler de quelques erreurs fatales que nous pouvons commettre, même quand on est sobre. Comme ce distrait qui tourne à gauche juste devant un camion et provoque un accident. Comme cet étourdi qui plonge dans une piscine peu profonde et qui, en se cognant la tête contre le béton, se retrouve avec une fracture du crâne. Comme cet ami des bêtes qui grimpe à un arbre pour sauver un chaton perdu et chute de deux mètres.

Toutes ces erreurs peuvent nous être fatales, mais nous nous donnons tout de même une petite chance d'y survivre si nous sommes sobres.

Même si nous risquons de perdre la vie en accomplissant de tels actes inconsidérés, nous ne pensions pas au suicide quand nous nous sommes lancés.

Il n'en est pas de même quand on ajoute l'usage de drogues ou les pensées suicidaires aux innombrables dangers de la vie quotidienne.

Imaginez que vous ayez tourné devant ce camion, grimpé à cet arbre, ou plongé dans cette piscine peu profonde en étant sous l'effet d'une quelconque drogue. Ces erreurs n'auraient pas risqué de vous être fatales, elles l'auraient été sûrement. Vous laissez-vous la moindre chance de n'être que blessé quand, ivre mort, vous vous jetez sous les roues d'une voiture? Je ne vous surprendrai pas en vous disant que prendre le volant d'une Porsche, quand on est suicidaire, fait partie de ces erreurs qui peuvent être fatales.

Le mélange drogue et alcool est également à classer parmi les erreurs fatales. Sans entrer dans des explications trop compliquées sur la potentialisation et l'interaction des drogues entre elles, je souhaiterais vous faire prendre conscience de la dangereuse alchimie que cela peut provoquer dans votre corps. Vous risquez d'en mourir même si telle n'était pas votre intention.

Voyons ce qui se passe alors dans votre organisme. Contrairement à ce que vous

pouvez penser, une dose d'alcool et une dose de drogue n'équivalent pas à deux doses dans leurs effets mais plutôt à trois, quatre et même six. L'alcool rend une drogue beaucoup plus puissante et réciproquement. Et de les effets surviennent aussi en combinant alcool ou drogue à des médicaments vendus sur ordonnance, les somnifères notamment.

J'ai connu une jeune fille de vingt ans qui avala plusieurs verres de gin alors qu'elle était sous somnifères depuis plusieurs mois. Au dixième verre, elle tomba dans le coma pour ne plus jamais en sortir. Elle est restée plus de dix ans dans cet état (hospitalisée, inconsciente, inerte, alimentée par perfusions uniquement) avant de mourir.

L'association drogue-alcool est responsable de centaines de morts chaque année. Il n'est pas toujours évident de savoir si la personne qui est morte à la suite de l'absorption d'une telle mixture voulait vraiment se suicider. Des gens illustrés, comme Judy Garland, Marilyn Monroe, Elvis Presley, Romy Schneider, sont, morts ainsi...

Et pour chacune de ces célébrités, combien de milliers d'autres qui n'ont eu droit qu'à quelques lignes dans le journal local.

Avec le mélange alcool-drogue et tranquillisants-somnifères, vous courez un autre danger. Dès que la drogue commence à faire son effet, vous risquez fort de ne même plus savoir combien de comprimés vous avez avalés. Notre mémoire à court terme est affectée quand nous sommes sous l'influence d'une drogue quelle qu'elle soit.

Je ne sais pas ce qui se passe pour vous, mais quand un médecin me prescrit un médicament qui, en théorie, doit être pris trois fois par jour, j'ai déjà le plus grand mal à me rappeler si je l'ai déjà pris ou si je dois encore le prendre. Quand il y a plus de deux médicaments sur l'ordonnance, je dois les noter et les compter. Faut de quoi, je suis incapable de poursuivre correctement mon traitement. Il est clair que si je buvais de l'alcool en même temps, je me soignerais n'importe comment et risquerais de me retrouver plus malade qu'avant.

Tout cela pour vous démontrer que si vous songez au suicide, vous devez au moins le faire la tête froide. Il est trop facile de commencer à boire un verre ou à se droguer et de laisser son esprit divaguer autour du suicide envisagé comme une solution. Plongé dans une béatitude artificielle, il se peut que vous mettiez fin accidentellement à vos jours. Une overdose prise par erreur y suffira.

Je sais ce que vous pensez de l'association drogue-alcool. Je sais qu'elle représente un merveilleux antidote aux pensées macabres et qu'elle agit très vite. Grâce à elle, vous pouvez pratiquement noyer n'importe quel désagrément, une colère, une dépression, un chagrin amoureux, une peine... Mais attention si vous devenez dépendant d'une drogue, quelle qu'elle soit, il vous sera très difficile d'en sortir.

Rassurez-vous tout de même : on peut toujours se libérer de la drogue. Ça prend du temps, ça suppose de se faire aider et ça demande force et courage. Mais on peut y arriver.

En revanche, si vous envisagez de vous tuer, sachez que vous vous engagez dans un jeu extrêmement dangereux. Comme vous n'êtes pas totalement sûr de mourir en avalant cette mixture, c'est comme si vous jouiez votre vie à pile ou face.

Si vous étiez dans mon bureau, je m'empresserais de vous rappeler un de mes principes: je ne travaille jamais avec des suicidaires quand ils se droguent ou quand ils boivent. Les risques encourus sont trop grands. Si donc vous ne pouvez cesser de votre plein gré de boire ou de vous droguer, je vous conseillerais de suivre d'abord un programme d'entraide: celui des Alcooliques Anonymes, de S.O.S. drogue, ou de tout autre groupe. Et je vous conseille de les contactez tout de suite.

C'est peut-être dur à entendre, mais il est indispensable que vous soyez en pleine possession de vos moyens si nous devons travailler ensemble. Je vous respecte trop pour pouvoir accepter que votre mort soit le résultat d'une simple erreur ou d'un mauvais calcul. Votre vie ou la mienne sont trop précieuses pour que nous la jouions ainsi à pile ou face.

Chapitre 13

MOURIR A CAUSE DE SES PARENTS

Si vous n'habitez plus chez vos parents, ce chapitre ne vous concerne peut-être pas. J'aimerais m'adresser ici plus particulièrement aux jeunes qui vivent encore au foyer familial. Pour de multiples raisons, ils sont plus piégés, plus coincés, et se sentent plus désespérés que la plupart de ceux qui sont autonomes et indépendants.

Au risque de déclencher la colère de leurs parents, je vais m'adresser à eux, en toute franchise, sans me préoccuper des conséquences. J'ai choisi dans ce livre de m'intéresser, en priorité, aux candidats au suicide. Je n'ai donc pas à ménager leur entourage.

Comme je vous l'ai déjà dit, il m'est impossible de savoir contre quoi vous vous battez. Je ne connais pas vos parents. Comme psychothérapeute, j'ai été confronté à toutes sortes de comportements familiaux. Je possède aussi des connaissances spécifiques sur les familles des jeunes candidats au suicide.

Idéalement, la famille devrait être un lieu de refuge où l'on se sent en sécurité, aimé et respecté. Quand la terre entière semble être contre nous, quand nous sommes en situation d'échec ou que nous nous sentons menacés, quand nous n'en pouvons plus, nous attendons de notre famille soutien et compréhension. Elle devrait être notre port d'attache dans la tempête, l'endroit où aller quand on ne sait plus vers qui ou vers quoi nous tourner. Malheureusement, comme beaucoup l'ont appris à leurs dépens, ce n'est pas toujours le cas!

Un jeune garçon, que j'ai suivi en psychothérapie, avait tenté de se pendre. La corde qu'il avait utilisée s'était cassée et il s'était raté. En apprenant cela, son père fit la réflexion suivante: "Décidément, celui-là ne sera jamais capable d'aller jusqu'au bout. Même pour quelque chose d'aussi sérieux !"

Une mère qui accompagnait sa fille au service des urgences après qu'elle eut absorbé, pour mourir, plusieurs dizaines de cachets d'aspirine, se crut obligée de me faire cette remarque: "Elle ne savait pas ce qu'elle était en train de faire. C'était un accident. Je suis sûre qu'elle n'avait pas vraiment l'intention de se faire du mal. Ne vous inquiétez pas. Je vais la ramener à la maison et la surveiller pour qu'elle ne recommence jamais une pareille bêtise. Dieu m'est témoin! Son père et moi, nous ne lui avons jamais appris à agir de la sorte. Je vous promets de la tenir à l'œil pendant un bon mois."

Ces parents peuvent-ils prétendre au qualificatif de parents aimants? C'est possible, mais ce qui est clair aussi c'est qu'ils ne savent absolument pas comment se comporter face à leur enfant quand celui-ci manifeste le désir de mourir!

Ces parents étaient certes très contrariés. Chacun d'eux a donc fait ce que beaucoup de parents font en pareil cas: ils assènent des reproches à leur enfant. Cette réaction n'est pas rare. N'allez donc surtout pas imaginer que, par votre tentative de suicide, vous allez tout à coup vous découvrir des parents aimants! Il est possible, bien sur, que vous attiriez leur attention. Vos parents comprendront peut-être que quelque chose ne tourne pas rond, mais il y a de grandes chances pour qu'ils s'imaginent que vous êtes seul responsable.

Pas une minute, il ne leur viendra à l'esprit qu'ils puissent être impliqués dans votre mal-être.

Nos parents ne sont pas parfaits

Il faut que vous sachiez aussi que certains adultes ne savent tout simplement pas comment s'y prendre pour être de bons parents. C'est sans doute la pire des situations à vivre. Leurs propres parents n'étaient peut-être pas eux-mêmes des gens très affectueux. On ne leur a ainsi jamais appris à être de bons parents. Dommage qu'il n'existe pas d'école dans lesquelles les futurs pères et mères puissent apprendre à devenir de bons parents! La seule solution qui s'offre à eux, aujourd'hui, c'est d'essayer tout seuls de faire de leur mieux. Soyons francs, tous

n'y réussissent malheureusement pas comme il le faudrait. Et de nombreux parents méritent de bien mauvaises notes pour la façon dont ils élèvent leurs enfants!

Mais sachez que même si nos parents sont les êtres les plus importants de notre existence, ils ne le restent pas indéfiniment. Plus on grandit, moins on a besoin d'eux. Avec l'âge, nos amis prennent beaucoup de place. Et puis, un jour, nous tombons amoureux, quittons notre famille et fondons nous-même notre propre foyer. Nos familles sont pour nous un point de départ, non le point d'arrivée. Dites-vous aussi que même s'ils sont nos parents, nous ne les avons pas choisis !

Des parents immatures

J'ai rencontré de nombreux pères et mères qui n'étaient, sinon par leur âge, guère plus murs que leurs enfants! Sur le plan émotionnel, ils étaient encore totalement immatures. Ils agissaient de façon enfantine et égocentrique, plaçant généralement leurs propres besoins avant ceux de leurs enfants. Quand ceux-ci avaient besoin d'amour et de compréhension, ils n'avaient pas la moindre idée de la façon de s'y prendre pour leur en donner.

Vous devez donc, avant toute chose, vous poser cette simple question: Vos parents savent-ils comment vous donner ce dont vous avez besoin? Et rappelez-vous: ce n'est pas parce que vous avez besoin d'eux, de leur amour et de leur compréhension, qu'ils peuvent ou savent le faire.

Dans certains cas, nos parents étaient encore eux-mêmes des enfants quand ils nous ont mis au monde. Ils étaient alors remplis de rêves, de projets, d'espoir pour le futur et, pour diverses raisons, ils n'ont peut-être jamais réalisé ce à quoi ils tenaient. C'est la raison pour laquelle vous les voyez frustrés. Vous, vos frères et sœurs, vous avez surgi dans leurs vies avant même qu'ils ne le réalisent. Sans qu'ils aient eu le temps de le comprendre, ils se sont très vite retrouvés avec la responsabilité d'une famille, des factures à payer, des obligations à assumer... Envolés leurs beaux rêves d'antan!

Si triste que cela puisse paraître, il n'est pas rare de voir des parents reprocher, à leurs enfants, leurs propres malheurs. Inlassablement, ils leur assènent des vérités qui blessent comme: "Si je ne t'avais pas eu, j'aurais pu..." Ça vous rappelle quelque chose? Je vous laisse finir la phrase. Vous n'avez pas besoin d'en entendre plus. Je vous l'accorde, c'est extrêmement dur à supporter et, de plus, c'est affreusement injuste. Si vous n'en êtes pas déjà convaincu, vous devez absolument en être conscient.

Chacun d'entre nous est responsable de son propre bonheur. Si nous ne vivons pas nos rêves, si nous ne nous battons pas pour ce à quoi nous tenons, si nous ne maîtrisons pas notre avenir, nous ne pouvons que nous blâmer nous-mêmes. Il est injuste de reprocher à nos enfants nos propres manques. Mais ça n'empêche pas pour autant certains parents d'agir ainsi.

Comprenez-moi bien. Si vos parents *vous* reprochent leur propre malheur, vous devez refuser d'entrer dans leur jeu. Vous n'avez pas, comme le font beaucoup de jeunes, à accepter qu'ils vous accusent de leur rendre la vie impossible.

Si vous les croyez, vous êtes piégé. Faut-il vous enfuir? Faut-il que *vous* cessiez de manger ou de *vous* habiller? Devez-vous disparaître? Mais alors comment devez-vous vous y prendre? Sortez de cette logique infernale. A supposer que vous soyez réellement la personne qui les empêche de réaliser leurs rêves, vous risqueriez d'avoir tout compris. Le moyen de ne plus être une charge pour eux est bien de mettre fin à vos jours!

Grâce à votre suicide, vous vous imaginez déjà que votre mère pourrait enfin être heureuse. Elle pourrait reprendre des études et faire tout ce qu'elle affirme vouloir faire dans la vie. Vous ne seriez plus, sans cesse, en train de contrarier ses projets.

Laissez-moi vous proposer une autre façon de juger la situation de votre mère.

Et si son bonheur était *son* affaire, pas la *votre*? Que diriez-vous si je vous annonçais que, même si vous mettiez fin à vos jours, elle ne serait pas plus heureuse pour autant? Bien au contraire, attendez-vous à ce qu'elle soit plus

malheureuse encore. Ajoutée à tous les autres échecs de sa vie, votre mort serait une terrible déchéance pour la mère qu'elle est.

Je vous en supplie, n'écoutez pas vos parents quand ils vous disent que *vous* êtes une charge pour *eux*! Ce n'est pas parce que, tout à coup, vous leur tirerez votre révérence, en vous donnant la mort, qu'ils se mettront à devenir adultes et à prendre leurs responsabilités. Il y a de fortes chances pour qu'après votre suicide ils cherchent une autre personne à qui faire les mêmes reproches. Vous suicider, pour ne plus être en travers de leur chemin, n'est pas la solution.

Des parents en colère

Le manque d'amour et de compréhension de parents immatures est une souffrance à laquelle un enfant doit parfois faire face. Mais il y a pire encore. Parfois nos parents sont coléreux, haineux à l'égard l'un de l'autre. Ils n'arrêtent pas de se battre. Ils en arrivent même aux mains. Ils s'interpellent et s'injurient. Il se peut même que l'un menace de tuer l'autre ou de se suicider pour faire pression sur lui. Un enfant prisonnier d'une famille, où la violence est constamment présente, n'a guère de difficulté à penser au suicide comme échappatoire!

Dans des familles comme celles-ci, il n'est pas facile d'espérer grandir un jour. De tels parents ne veulent pas toujours vous voir grandir. Ils ont trop besoin de vous pour vous faire jouer les tampons dans leurs bagarres.

Un jour, c'est votre père qui vous demande d'être de son côté contre votre mère. Le lendemain, c'est le contraire. Vous êtes alors confronté à des choix terribles. Même si rien ne vous force à les faire, votre situation est extrêmement pénible. Si, pour votre plus grand malheur, cela se passe ainsi chez vous, sachez au moins ceci: vous n'êtes pas seul à avoir des idées suicidaires. Tous les enfants, dans pareille situation, envisagent de mettre fin, en se tuant, à leur existence insupportable.

Ne vous laissez pas impressionner quand il arrive à votre père ou à votre mère de

dire: “Si ce n’était pas pour les enfants, il y a bien longtemps que j’aurais quitte la maison!”

Surtout ne vous mettez pas martel en tête. Même si c’est le message qu’ils vous transmettent, ne vous prenez pas pour un boulet ou la cinquième roue du carrosse. Vous commenceriez, en enfant aimant, à vous demander ce que vous pourriez bien faire pour résoudre leurs problèmes! Les enfants qui croient être la source des difficultés de leurs parents ont de bonnes raisons de se mettre pareilles idées en tête. On le leur a tellement répété ou fait sentir qu’ils ont la ferme conviction que, s’ils disparaissaient simplement de leur vue, leurs parents pourraient être enfin heureux et s’aimer à nouveau comme avant!

Sharon, âgée de dix-sept ans, m’avait été envoyée par ses parents à cause de problèmes scolaires. La jeune fille vivait dans la panique et ne réussissait plus à se concentrer. En temps ordinaire Sharon était pourtant une excellente élève, mais, là, elle n’envisageait que l’échec. Elle avait du mal à dormir. Dernière d’une famille de trois enfants, elle était la seule à vivre encore à la maison. Comme ses problèmes semblaient s’aggraver chaque jour, elle s’était mise à avoir des idées suicidaires.

“Pourquoi pense-tu que tu ferais mieux de te tuer?” lui avais-je demandé.

“Parce que ça résoudrait tout,” m’avait expliqué Sharon.

“Tout quoi?”

“Tout.”

“Comme quoi?”

“Je pourrais enfin m’en sortir,” avait souligné Sharon, “je pourrais m’en sortir pour de bon !”

“T’en sortir de quoi?”

“De l’école. De la maison.”

Je savais que Sharon avait été bonne élève. Elle était très sportive et devait rentrer dans l’équipe de l’école. Elle avait toujours aimé ce qu’elle faisait. Il ne pouvait s’agir que de la maison. Je lui suggérai donc de me raconter ce qui se passait chez elle. Sharon se mit à pleurer.

Puis elle me raconta son histoire. Son père avait une aventure avec une autre femme et, trois mois plutôt, sa mère l’avait découvert. Il s’en était suivi une terrible dispute. Ils n’en étaient pas venus aux mains mais sa mère avait menacé de se tuer si son père ne cessait pas de voir cette autre femme.

Sharon les avaient entendus se quereller une nuit. Sa mère criait: “Si ce n’était à cause de Sharon, je me tuerais.” Et elle avait entendu son père répondre cyniquement: “Tu ne vas pas t’arrêter juste à cause de ta fille!” Sa mère avait alors ajouté: “Ah! je ne le ferai pas maintenant, mais dès qu’elle aura quitté la maison pour entrer à l’université.”

Devant Sharon, ses parents ne laissaient rien paraître de leurs dissensions. Ils continuaient à vivre le quotidien comme si tout allait bien. Sharon, pourtant, savait que l’orage grondait toujours. Bonne enfant, cette jeune fille souhaitait, avant tout, le bonheur de ses parents. Elle fit donc ce que tout enfant aimant aurait fait à sa place: elle essaya de trouver une solution pour maintenir sa mère en vie.

Elle prit d’abord la décision de ne pas quitter la maison pour poursuivre ses études, car il lui semblait certain que, tant qu’elle serait sous le toit familial, sa mère ne se donnerait pas la mort. Ce faisant, elle se constituait comme prisonnière. Elle choisissait de sacrifier son bonheur, son avenir et sa vie. Mais comme son plan ne fonctionna pas, elle se mit donc à penser au suicide.

Quand je demandai à Sharon quel diplôme elle aurait souhaité obtenir, elle me répondit naïvement, avec un petit sourire timide: “Psychologie. Je crois je veux pouvoir aider mes parents!”

Ma réponse l'avait laissée perplexe. "Tu le fais déjà." Et j'avais ajouté: "Simplement, tu n'es pas payée en retour!"

Je savais pertinemment que Sharon, que je soignais, n'était certainement pas la personne de la famille qui en avait le plus besoin. J'appelai donc ses parents et leur demandai de venir me voir. En quelques séances, nous avons réussi à résoudre leur problème et la famille s'est heureusement ressoudée. Sharon partit l'année suivante pour poursuivre ses études et sa mère ne profita pas de son départ pour se donner la mort...

A travers l'histoire de Sharon, j'aimerais que vous compreniez que, comme beaucoup d'enfants vivant dans une famille conflictuelle, cette jeune fille se croyait la seule responsable de ce qui se passait entre ses parents. Elle pensait avoir le devoir de maintenir le couple uni et sa mère en vie.

Mourir pour attirer l'attention

Margie avait dix-huit ans quand je fis sa connaissance. Elle était petite, mignonne et avait de longs cheveux blonds. Nous étions en été et, malgré la chaleur, elle portait une chemise à manches longues. Comme elle me l'apprit plus tard, elle s'habillait de cette façon pour cacher les cicatrices de ses poignets. Elle en avait beaucoup.

Pendant toute son enfance, Margie n'avait guère eu l'occasion d'être heureuse. Ses parents avaient divorcé quand elle avait dix ans. Sa mère, supportant mal de vivre seule, se mit bientôt à fréquenter d'autres hommes dans l'espoir d'en trouver un avec lequel partager sa vie. Sans succès. Très malheureuse de ne pas parvenir à trouver un compagnon, elle se mit alors à boire et à partir les week-ends avec ses amants. Margie restait seule, abandonnée, ignorée de tous. Elle commença sérieusement à se demander si sa mère l'aimait vraiment. Et elle s'imagina que le véritable obstacle au bonheur de sa mère, c'était elle. Puis en déduisit bientôt que, si elle disparaissait, sa mère trouverait enfin l'homme de sa vie!

“La première fois que je me suis ouvert les veines, c’était un dimanche matin,” me raconta-t-elle. “Je devais avoir douze ans. Ma mère était partie depuis le vendredi soir et je ne savais pas où elle était. Quand elle est revenue finalement à la maison, elle m’a trouvée en sang.”

“Que s’est-il passé alors?”

“Elle était complètement affolée. Elle pleurait, disait qu’elle m’aimait et qu’elle ne me laisserait plus jamais seule.”

“Et c’est ce qu’elle a fait?”

“Oui, mais ça ne durait que quelques semaines. Elle m’a achetée de nouveaux vêtements, elle m’a emmenée plusieurs fois manger à la pizzeria. Puis, elle se remit à sortir et m’a laissée à nouveau seule le week-end.”

“Qu’espérais-tu quand tu t’es ouvert les veines?”

“Je ne sais pas,” dit Margie. “Je suppose que j’espérais ainsi l’obliger à rester à la maison avec moi. Je voulais qu’elle s’occupe de moi mais elle était tellement enfermée dans ses propres problèmes! C’était comme si je n’existais pas.”

“Voulaistu vraiment mourir?”

Magit réfléchit un moment: “Je crois que oui. En tout cas, je n’avais plus envie de vivre ainsi.”

Margie s’était ouvert les veines à plusieurs reprises, chaque fois un peu plus profondément et un peu plus sérieusement. Et chaque fois sa mère rentrait à la maison, la découvrant dans une mare de sang. C’était alors une profusion de baisers, de câlins et de promesses. Mais les promesses maternelles ne dureraient jamais.

Margie et sa mère étaient prises, l’une et l’autre, au piège d’un jeu suicidaire, un

jeu dans lequel l'une devait menacer de se tuer pour que l'autre lui accorde quelque attention et lui prouve, qu'en fait, elle l'aimait vraiment !

Dans ce type de jeu extrêmement dangereux, il n'y a jamais de gagnant. En fin de compte, tout le monde y perd. Je ne saurais dire pour quelles raisons un père ou une mère peut se retrouver enfermé dans ses problèmes au point d'ignorer que son enfant demande de l'attention, de l'amour, du temps et de la compréhension. De tels parents existent cependant et s'il vous est arrivé de tomber sur l'un d'eux, vous devez savoir que vous n'êtes pas seul au monde dans cette situation. Votre père ou votre mère ne sont peut-être pas capables de vous donner l'amour ou le temps dont vous avez besoin. Ecoutez donc ce que je vais vous proposer, même si cela vous semble un peu curieux: Et si c'était vous qui donniez l'exemple à vos parents? Peut-être pourriez-vous leur montrer que vous pouvez être plus mur qu'eux!

L'amour à tout prix

Je ne sais pas si votre père et votre mère vous aiment vraiment. Peut-être n'en savez-vous rien vous-même. Quoi qu'il en soit, menacer ou tenter de vous suicider ne vous apportera aucune preuve de leur amour.

Votre tentative attirera bien sûr leur attention. Elle les aidera probablement à comprendre que quelque chose ne va pas. Mais elle ne provoquera pas, pour autant, des changements durables. C'est un bien grand risque pour un piètre résultat.

Contrairement à ce que vous pensez, sachez que si vous tentez de vous suicider, vos parents peuvent vous aimer encore moins qu'avant. Si votre tentative échoue, ils seront très en colère contre vous. Vous leur aurez fait peur et, par crainte que vous ne recommenciez, ils ne voudront plus vous laisser seul. Car il y a une chose dont je suis sûr: ils seront convaincus que vous avez ainsi essayé de les piéger. Vous en doutez? Et pourtant...

Quand vous tentez de vous suicider pour attirer l'attention de quelqu'un ou pour l'obliger à vous dire qu'il vous aime, vous utilisez l'arme la plus puissante dont vous puissiez disposer: votre vie. Si vous êtes prêt à mourir pour obtenir ce que vous voulez, vous avez de bonnes chances de l'obtenir. Au moins, d'une certaine façon. Vous obtiendrez l'attention des autres. Vous obligerez les gens à vous écouter. Mais ils le feront, non parce qu'ils auront découvert subitement qu'ils vous aiment, mais par peur de vous perdre ou d'être mal vus par les autres.

Réfléchissez à ce que vous avez pu faire ou dire. N'avez-vous jamais proféré une menace comme: "Puisque tu ne m'aimes pas, je vais me tuer!"

Avant ce genre de propos, attendez-vous à ce que vos parents s'inquiètent et se sentent totalement pris au piège de votre chantage. Ils se diront que, s'ils ne font pas exactement ce que vous voulez, vous risquez de mourir; et ce sera leur faute. La prison émotionnelle dans laquelle vous les avez ainsi enfermés vaut bien toutes les autres prisons du monde.

A partir de ce moment-là, même s'ils ne veulent pas l'admettre, ils vont, en fait, se mettre à vous aimer de moins en moins. Peut-être même vont-ils vous haïr pour la façon dont vous les tenez avec vos menaces de mort!

Il n'y a pas très longtemps, j'ai entendu parler d'un garçon dont la mère menaçait de quitter le foyer familial et de divorcer. Ce garçon avait prévenu sa mère que, si elle partait, il se tuerait. Et il ne manquait pas de le lui répéter, à l'occasion. Inquiète, sa mère revenait, chaque fois, sur sa décision de divorcer. Jusqu'au jour où elle en eut assez. "Cesse donc d'en parler une bonne fois pour toutes et fais-le!" lui assena-t-elle avec colère. "Tu ne m'auras pas, je ne changerai plus d'avis."

La nuit même, le jeune garçon se tua.

La fin de cette histoire est plus triste encore. Tout de suite après l'enterrement, sa mère partit bel et bien exactement comme elle l'avait projeté. Le suicide de son fils n'y avait rien changé.

Je voulais vous démontrer à travers cet exemple que, quel que soit votre besoin d'être aimé et compris par vos parents, les menacer de vous tuer ne changera rien. Tout au plus, risquez-vous d'aggraver la situation. Si vous croyez que le mariage de vos parents sera sauvé par votre mort, vous faites erreur. Ils ont vraisemblablement besoin d'aide mais votre mort n'en est, de toute évidence, pas une.

La dernière éventualité contre laquelle j'aimerais vous mettre en garde est difficile à entendre: dans certaines familles, on s'attend à ce que vous mettiez fin à vos jours. Certes, vos parents ne disent pas ouvertement : "Pourquoi ne te suicides-tu pas pour qu'on en finisse avec toi?" Mais il se peut très bien qu'ils le pensent et qu'ils vous le fassent comprendre. Ils peuvent ainsi vous donner l'impression que la famille ne se porterait pas plus mal si vous disparaissiez de la circulation! Je sais à quel point cela peut paraître invraisemblable mais, plus d'une fois, j'ai rencontré des jeunes qui vivaient dans de telles familles.

Le droit de vivre

Tom avait onze ans quand son oncle John s'est suicidé. Ce fut un drame dans la famille et il fut fortement impressionné. Plus tard, quand Tom entra au lycée, son père se mit en colère contre lui à cause de ses mauvaises notes: "Tu es un bon à rien, tout comme ton oncle John," lui dit son père en ajoutant: "Et tu sais ce qu'il a fait, ton oncle!..."

Perturbé et profondément blessé, Tom interpréta ces mots comme s'il devait, lui aussi, se suicider plutôt que d'échouer au lycée. Dès lors, il ne se passa plus un jour sans qu'il n'ait des pensées noires.

Comment savoir si le père de Tom avait vraiment provoqué l'impact que la comparaison entre Tom et son oncle avait eu sur son fils. En tout cas, l'effet avait été désastreux.

C'était comme s'il avait prononcé une sentence de mort. Chaque fois que le père

de Tom était furieux pour une raison ou une autre, le jeune garçon se mettait aussitôt à penser au suicide.

Il est difficile de savoir si le père de Tom désirait vraiment que son fils meure. Pour ma part, j'en doute un peu mais ce n'est pas impossible. Certains parents ont ce désir de mort sur leurs enfants. Même s'ils n'osent pas l'avouer et qu'ils le regrettent amèrement un jour. Quoi qu'il en soit, rappelez-vous que c'est leur problème, pas le votre. Et ne vous laissez pas impressionner.

Pour conclure, j'aimerais que vous sachiez ceci: dès l'instant où nous naissons, nous avons tous droit à la vie. La loi est là pour nous le rappeler, et chaque individu doit faire son possible pour conserver intégralement tous ses droits. Personne, pas même vos parents, ne peuvent vous les enlever.

Si par malchance, vous êtes né dans une famille qui ne veut pas de vous ou qui ne sait pas comment vous aimer, je vous en prie, souvenez-vous de ces trois choses :
Vous êtes l'être au monde qui compte le plus pour vous.
Vous appartenez moins à vos parents qu'à la vie elle-même.
Vous êtes un maillon essentiel dans la chaîne de la vie.

Rappelez-vous aussi ce point essentiel : une fois que vous nous aurez quitté, en mettant fin à vos jours, vos parents ne vous aimeront pas plus pour autant.

Chapitre 14

POUR CEUX QUI ONT ESSAYÉ

Parmi tous mes lecteurs, vous faites peut-être partie de ceux qui ont fait une tentative de suicide. Vous êtes, peut-être, dans une chambre d'hôpital avec des points de suture aux poignets. A moins que vous ne soyez seul chez vous et que personne ne sache que vous venez juste de tenter de vous suicider. Bien sur, je ne sais rien de vous et je ne peux pas me mettre à votre place. J'ai tout de même une

petite idée de l'épreuve que vous traversez et j'aimerais donc vous en parler pour vous aider.

De nombreux spécialistes pensent qu'une tentative de suicide augmente les risques de récurrence et donc les chances de réussir un jour. Et les statistiques le prouvent. J'aimerais les faire mentir en me montrant assez convaincant.

Excusez-moi, mais je n'ai aucune idée de ce qui vous est arrivé, ni ce qui vous a conduit à prendre la décision d'en finir. Il me sera donc difficile de vous parler autrement qu'en termes généraux.

J'aimerais commencer par ce que vous allez peut-être vivre dans les heures et les jours qui suivent votre tentative de suicide. Il est important en effet que vous compreniez, même si vous avez déjà tenté de vous suicider, que rien ne vous oblige à recommencer. Et il n'est pas dit que vous n'essayerez pas, un jour, à nouveau.

Vos propres réactions

Beaucoup de gens, qui ont échoué dans leur tentative, ont le sentiment qu'ils ne pourront qu'échouer, à l'avenir, dans tout ce qu'ils entreprendront. Certains sont furieux contre eux-mêmes. Ils se sentent désemparés, coupables et même idiots. C'est comme si, en voulant régler un problème, ils l'avaient rendu encore plus compliqué.

Plus d'un candidat au suicide m'a fait cette remarque: "J'ai vraiment tout gâché autour de moi!"

Je vous le dis franchement: c'est probablement vrai. J'aborderai les conséquences possibles d'une tentative de suicide dans un autre chapitre. Pour le moment, je souhaiterais seulement mettre l'accent sur ce que vous risquez de vivre et les leçons que vous pourrez tirer de ce qui se passera.

L'expérience m'a appris qu'après une tentative la plupart des gens sont complètement effrayés par ce qu'ils viennent de faire. Les jours qui précèdent la tentative, beaucoup d'entre eux ont le sentiment de bien contrôler leur avenir. C'était comme s'ils avaient réussi finalement à maîtriser ce qui leur semblait, jusque-là, insurmontable. Immédiatement avant de passer à l'acte, certains ressentent un calme indéniable et même une certaine sérénité.

Mais, après la tentative de suicide, leur sensation de contrôle se dissipe. Ils ont alors, une nouvelle fois, l'impression d'être rejetés de ce monde chaotique d'où ils ont voulu s'échapper. Ils découvrent que rien n'a changé autour d'eux. Parfois, la situation est encore pire. Ils se rendent compte avec frayeur de la force de leurs propres émotions. Et ces émotions, capables de les pousser au suicide, les terrorisent littéralement.

Certaines personnes se disent soulagées d'avoir survécu à une tentative de suicide. Beaucoup parlent de leur joie de ne pas être mortes. Elles sont visiblement heureuses de s'en être ainsi sorties à la dernière minute ou d'avoir été sauvées par une tierce personne. D'autres affirment le contraire.

“Pourquoi se sont-ils évertués à me sauver la vie? m'a dit Marie. “Je voulais mourir. Pourquoi ne m'ont-ils pas laissée partir? Ne pouvaient-ils pas comprendre que je le voulais vraiment! Vivre ne m'apporte plus rien.”

Marie s'était injecté une overdose mortelle. Sans le travail acharné des médecins et des infirmières, elle serait morte. Elle était furieuse contre l'équipe hospitalière et ne cessait de les injurier. Ils avaient contrarié ses plans et l'avaient forcée à vivre.

Avant Marie, je n'avais jamais rencontré quelqu'un d'aussi déterminé dans sa volonté de mourir. Elle avait pris sa décision, avait peaufiné son projet et l'avait mis à exécution. Par un coup de chance - un voisin s'était arrêté pour emprunter le programme de télévision - elle fut trouvée inconsciente et conduite d'urgence à l'hôpital !

Dans les semaines qui ont suivi sa tentative, Marie ne décoléra pas. Elle était furieuse contre elle-même, contre les gens qui l'avaient sauvée, contre le juge qui la força à me rencontrer, et contre moi qui essayait de la convaincre qu'il valait mieux vivre que mourir. Elle en voulait aussi à la terre entière !

Avec le temps, Marie découvrit tout de même d'où venait sa colère et ce qu'elle pouvait bien signifier. Elle apprit qu'elle pouvait la transformer en une énergie positive. C'est cette prise de conscience qui sauva Marie.

Pour de nombreuses raisons, Marie avait de quoi être très en colère. Soutenue psychologiquement, elle put, petit à petit, comprendre qu'elle n'avait rien à se reprocher pour tout ce qui allait mal dans sa vie. Avec le temps, elle comprit que le suicide n'était qu'une des solutions envisageables pour maîtriser sa révolte. Il existait aussi d'autres manières plus rentables de la mettre à profit. Marie le savait. Ainsi, au fur et à mesure que nous avancions dans sa thérapie, elle découvrit les moyens de recentrer sa fureur et de l'exprimer à bon escient.

Plusieurs mois après sa tentative, Marie me fit cette réflexion : "J'étais furieuse contre la mauvaise personne. Je m'en prenais tout le temps à moi-même. Aujourd'hui, je sais faire la part des choses. Cela ne veut pas dire pour autant que je ne suis plus jamais furieuse. Le monde dans lequel nous vivons est toujours aussi moche!"

Dix ans ont passé. Je reçois toujours, au moment de Noël, une carte de Marie. Elle est encore très révoltée, mais au moins elle ne se reproche plus tout ce qui va mal autour d'elle.

Chez certains candidats au suicide, une seule tentative suffit à leur ôter toute envie de recommencer. Le flirt avec la mort les fait basculer dans une autre réalité. La plupart d'entre eux sortent de cette épreuve convaincus que leurs raisons de mourir n'étaient pas bonnes. Ils ont, à partir de ce moment-là, un nouveau regard sur leur vie. Comme me le disait une jeune femme, après une tentative de suicide liée au départ de son petit ami: "Tout bien réfléchi, j'ai failli me donner la mort à

cause d'un bon à rien!"

Pour d'autres candidats, cette première tentative de suicide est devenue un souvenir obsédant. Des tas de pensées négatives les envahissent chaque fois qu'ils sont peïnés, déprimés ou isolés. Ayant opté, une fois, pour cette solution radicale, ils sont constamment tentés de l'essayer à nouveau. C'est une vraie calamité! Si j'en crois mon expérience, c'est la faute du conditionnement et de la fatalité dans lesquels s'enferment certains. Par fatalité et conditionnement, j'entends cette croyance trop répandue en une certaine destinée. Chacun aurait un chemin tout tracé et, quoi que nous fassions, nous sommes tous condamnés à le suivre!

Prenons un exemple. Vous êtes convaincu qu'un jour vous vous suiciderez. Eh bien, si vous vous accrochez à cette croyance, nul doute qu'elle ne finisse par vous jouer des tours! Suspendu par un fil au-dessus de votre tête, comme l'épée de Damoclès, votre destin patientera jusqu'à ce que l'occasion se présente. Un jour, quand plus rien n'ira, cette vieille idée qui vous hante resurgira : "Je dois me tuer!"

Un philosophe a affirmé un jour: "Penser au suicide est une grande consolation. Grâce à cette pensée, on traverse victorieux de nombreuses nuits noires!" Cette façon de considérer le suicide ne tient compte que d'un seul côté de la médaille. Si le suicide est, effectivement, un véritable soulagement, il est aussi un ennemi potentiel. C'est toujours un soulagement de savoir que nous pouvons, à tout moment, mettre fin à notre souffrance.

Mais une telle pensée se retourne contre nous dès lors qu'elle s'impose comme règle. C'est toute la différence qu'il y a entre quelqu'un qui dit: "Je sais que si les choses tournent mal, je peux toujours me tuer," et quelqu'un qui pense: "Si les choses tournent mal, je dois me tuer !..."

Ce n'est pas parce que vous avez tenté de vous suicider qu'une nouvelle fois vous chercherez à mettre fin à vos jours. Imaginez donc pour y voir plus clair que la vie soit une pièce de théâtre et que vous en soyez l'auteur. Qui vous dit que vous ne pouvez pas changer l'acte trois? Qui vous dit que vous ne pouvez pas réécrire la

fin de la pièce?

Résumons-nous. Même si votre vie s'est déroulée jusqu'ici comme une tragédie grecque - et votre tentative de suicide en est la preuve - vous n'êtes pas obligé de finir tout comme dans cette tragédie. Vous pouvez vous demander, comme je le suggère souvent à mes patients: "Après tout, qui a écrit cette pièce de théâtre? N'en suis-je pas l'auteur?"

Les réactions de l'entourage

Parlons maintenant, brièvement, des réactions de votre entourage. Il est important, pour vous, de savoir ce que peuvent ressentir et penser vos proches face à une tentative de suicide.

Tout d'abord, sachez que tout le monde ne réagit pas de la même façon. Certaines personnes montreront de la sympathie à votre égard et parfois de la compréhension. D'autres seront très en colère contre vous, comme si vous aviez commis un acte qui les blessait ou les contrariait. Certains, enfin, auront honte de vous, honte de ce que vous avez pu vous faire, honte de ce que vous avez fait à Dieu.

Dans tous les cas, soyez sur d'une chose: vous avez effrayé tous ceux qui vous aiment. Il est difficile de prévoir comment chacun va maîtriser sa peur. Vous pouvez tout de même être sur que vos proches seront, pendant quelque temps, totalement affolés. Et leur affolement n'a, en partie, rien à voir avec vous, ni même du reste avec eux-mêmes.

"Il n'avait pas vraiment l'intention de se faire du mal," affirmait le père d'un adolescent. "Il faisait simplement le mariole!"

L'adolescent en question avait tenté de se pendre et on l'avait découvert juste avant qu'il ne perde connaissance. Pourtant, il n'était pas question de reconnaître qu'il avait fait une tentative de suicide. Le père était à cent lieues d'imaginer que

quelque chose puisse aller de travers pour son fils, pour lui-même ou pour sa famille. Il refusait de regarder la réalité en face.

Le refus et la négation sont des formes de défense bien connues contre la peur et l'anxiété. Chacun d'entre nous y a recours, à un moment ou à un autre. Ce n'est malheureusement pas la meilleure des aides. C'est comme si quelqu'un vous disait: "Vous n'avez pas vraiment tenté de vous tuer. Tirons un trait sur cet incident." Une telle conspiration du silence n'a rien de constructif. Dans le meilleur des cas elle ne peut que renforcer le mystère sur les raisons de votre suicide.

Si vous continuez à vivre avec ceux qui espèrent ainsi faire l'impasse sur votre tentative, vous avez toutes les chances de rester seul avec vos problèmes. Il vous faudra réfléchir, sans aide, à la façon de vous en sortir. Alors, s'il existe un moyen d'aborder ce sujet tabou, c'est maintenant qu'il faut le découvrir. S'il le faut, quittez votre famille et vos potes et copines. Cherchez quelqu'un qui puisse comprendre ce que vous avez cherché à faire. Trouvez une personne qui puisse vous aider, par son regard extérieur et son soutien, à trouver une meilleure solution que le suicide... !

Vous devez encore envisager une autre éventualité. Il est bien possible que votre entourage devienne agressif à votre égard pour maîtriser sa peur et qu'il vous reproche votre tentative. Il risque de vous dire des choses comme: "Regarde un peu ce que tu m'as fait!" ou encore, "Comment as-tu pu être aussi bête?"

Bien sur, me direz-vous ! Vous vous attendiez à cette réaction. Vous étiez vous-même très en colère contre vos proches et votre tentative de suicide était même une façon de le prouver. En vous suicidant, vous avez voulu leur montrer que s'ils se comportent ainsi avec vous c'est parce qu'ils ne vous aiment pas!

Et maintenant que vous avez fait votre tentative, vous avez la preuve que vous aviez raison. Avec un peu de chance, la situation peut désormais évoluer. Souhaitons qu'une seule marque de leur amour vous suffira et que vous n'aurez pas besoin, à l'avenir, de les mettre à l'épreuve!

Des issues positifs

Espérons que votre tentative sera au moins suivie d'un changement positif. Les raisons pour lesquelles on tente de mettre fin à ses jours sont nombreuses. Il me semble tout de même que tous ceux qui en sont passés par là gardent l'espoir de changer quelque chose dans leur vie. Par leur geste, ils ont voulu mettre fin à leur souffrance, à leur peine, à leur solitude ou à toutes ces pertes douloureuses qu'ils ont du endurer. Leur tentative de suicide avait leur raison d'être et, dans leur esprit, cette raison était tout à fait valable. Si vous avez tenté de mettre fin à vos jours, souhaitons qu'il vous arrive maintenant de bonnes choses. Espérons qu'après cette épreuve, vous allez pouvoir envisager de nouvelles possibilités, de nouvelles relations...

N'oubliez pas: une tentative de suicide n'est pas obligatoirement suivie d'une autre. Au contraire. Elle peut être l'occasion d'un nouveau départ dans la vie et, si vous le souhaitez, d'une renaissance.

Terry, un de mes amis qui avait tenté de se suicider dans son jeune âge, m'a dit, en apprenant que j'écrivais ce livre: "Tu sais, Paul, je n'ai commencé à vivre qu'après avoir cherché à en finir!"

Je ne prétendrais pas que tous ceux qui ont tenté de se tuer peuvent se redresser comme un seul homme et transformer leur vie en un clin d'œil! Peu d'entre nous en sont capables. Mais avec l'aide du temps et la conviction que la vie peut être plus belle, plus facile qu'elle ne l'a été, je ne doute pas une seconde que vous pourrez trouver ce que vous cherchez. Au moins en partie. Ce peut être l'amour, la réussite, le bonheur. Je suis certain, en tout cas, d'une chose: tout cela n'est accessible qu'aux seuls vivants!

Chapitre 15

LES SUICIDES RATES

Je me suis longtemps demandé si je devais écrire ce chapitre. Ce que j'ai à vous dire ici est, en effet, très déplaisant. Certains trouveront même que c'est inutile. N'oubliez tout de même pas que je vous ai promis un livre honnête ! Or, les candidats au suicide qui échouent dans leurs tentatives sont nombreux. Si je n'abordais pas le sujet du suicide raté, j'aurais l'impression de vous tromper.

La première fois, que je me suis rendu compte que le suicide était un chemin extrêmement difficile pour résoudre ses problèmes, c'est en parlant avec un homme qui venait d'être admis en service psychiatrique. Il s'appelait Charles.

Charles était déprimé depuis des mois. Cet homme, entre deux âges, avait été licencié l'année précédente et n'avait plus droit aux indemnités de chômage. Il avait une famille à nourrir et, malgré tout le mal qu'il se donnait, il ne voyait aucune solution pour sortir de cette impasse. Il n'envisageait plus qu'un seul moyen: se suicider.

En relisant son contrat d'assurance vie, il avait découvert que son décès était bien couvert même en cas de suicide. Après sa mort, sa famille toucherait donc plusieurs dizaines de milliers de francs qui devraient les aider à s'en sortir.

Le jour où il fut conduit à l'hôpital, Charles s'était levé de bonne heure et s'était rendu dans la salle de bains, avec un couteau bien affilé en main. Il avait enlevé sa chemise et placé la pointe du couteau entre les deux côtés qui se trouvaient, croyait-il, juste au niveau du cœur. Avec la force de ses deux mains, il enfonça la lame aussi profondément qu'il le put.

Malgré ses calculs, Charles se rata de quelques centimètres. "La douleur était effrayante," me confia-t-il, "le sang était partout, il y en avait plein la moquette!"

En ce temps-là, je débutais dans la profession et, franchement, l'histoire de

Charles me laissa sans voix. Cela m’effrayait d’imaginer qu’un homme puisse être désespéré et déprimé au point de s’enfoncer un couteau dans la poitrine pour quelques dizaines de milliers de francs! Jusque-là, j’avais toujours imaginé le suicide comme une opération nette et soignée. J’imaginai le suicide étendu dans son cercueil, comme n’importe quel autre mort, tous signes apparents de blessures corporelles soigneusement dissimulés aux yeux des amis et de la famille, par les employés des pompes funèbres. Ce jour-là, je me retrouvai au contraire face à un homme qui, la poitrine bandée, m’expliquait calmement une situation que je n’aurais même pas pu soupçonner.

Comme le disait très bien, Charles, il aurait souhaité mieux connaître son anatomie pour ne pas rater son coup!

“J’aurais pu me tirer une balle dans la peau,” me dit Charles, “mais, quelques mois plus tôt, j’avais eu besoin d’argent et j’avais du vendre mon fusil de chasse!”

C’est sa femme qui l’avait découvert étendu sur le sol dans une mare de sang. Avec l’aide de ses fils, elle le transporta aux urgences où on lui retira la lame du couteau; on lui mit des points de suture et il fut dirigé vers le service psychiatrique. Il était en vie mais pas encore hors de danger. Il fallut plusieurs mois pour que, soutenu par toute l’équipe médicale et par un programme de réinsertion professionnelle, Charles fut enfin capable de rentrer chez lui, dans sa famille.

Un acte difficile

Quand on décide de se suicider, on n’imagine pas à quel point il est difficile de tuer un être humain. Contrairement à ce qu’on croit généralement, nous sommes solides comme des rocs. Ne vous fiez donc pas à ce que vous pouvez voir à la télévision ou au cinéma. Dans la vie, nul ne meurt aussi rapidement et aussi facilement que dans les westerns. Charles en a fait l’expérience et, comme lui, des milliers d’autres personnes qui ont tenté, sans succès, de mettre fin à leurs jours.

C'est vrai qu'il existe des méthodes de suicide qui sont nettement plus efficaces que d'autres mais, sachez-le bien, même les techniques les plus meurtrières peuvent échouer. Réfléchissez, par exemple quelques instants, à ce qui est arrivé aux hommes et aux femmes dont je vais vous parler maintenant.

Tom, un adolescent, braqua un jour un 22 long rifle sur sa tempe et appuya sur la gâchette. La balle avait traversé le cerveau, ricoché sur son crane, et était venue se loger dans sa mâchoire. Ce jeune homme n'est pas mort. Il vit aujourd'hui avec un cerveau sérieusement endommagé, incapable de poursuivre des études ou même de travailler...

Marie s'était jetée dans une rivière en sautant d'un pont. Beaucoup de gens se donnent effectivement la mort de cette façon, mais Marie n'y est pas parvenue. Elle a heurté l'eau de telle sorte qu'elle s'est seulement brisé la colonne vertébrale. On l'a sauvée avant qu'elle ne se noie. Marie est aujourd'hui dans une chaise roulante...

Georges, lui, s'est tiré une balle dans l'estomac avec un pistolet de gros calibre. Il s'est détruit un rein et fait régulièrement des séjours à l'hôpital...

Brian, interpellé pour usage de drogue, a tenté de se pendre dans sa cellule par crainte de la réaction de ses parents. Il avait bien réussi à s'étrangler et à perdre conscience mais on le découvrit avant qu'il ne meure. Le fait que son cerveau n'ait pas été oxygéné pendant quelques minutes a provoqué dans son organisme des dommages irréparables...

Janice s'est ouvert les veines. Une des incisions a été suffisamment profonde pour lui couper un tendon. Janice était une grande pianiste. Elle ne pourra plus jamais s'asseoir derrière son piano...

Je pourrais continuer indéfiniment à vous raconter l'histoire de quelques uns des candidats au suicide que j'ai rencontrés au cours de ma carrière, mais je crois que vous avez compris où je voulais en venir.

Si vous réfléchissez aux tentatives de suicide comme nous sommes amenés à le faire, nous thérapeutes, vous découvrirez qu'il existe plusieurs niveaux dans le passage à l'acte.

Les tentatives au premier degré sont des actes planifiés, délibérés, prémédités, utilisant des moyens extrêmement meurtriers. Les tentatives au second degré sont plus impulsives, spontanées, et donc moins efficaces. Dans les tentatives au troisième degré, la personne se met, certes, délibérément en situation dangereuse, mais ses intentions ne sont pas vraiment claires. Il faut que vous compreniez bien que vous n'obtiendrez jamais de garanties sérieuses quant au résultat de vos tentatives, quels qu'en soient le sérieux et la gravité.

Ces distinctions subtiles ne vous intéressent peut-être pas et vous n'avez, sans doute, jamais songé à toutes ces éventualités. Mais je vous en supplie, si vous avez de sérieuses idées suicidaires en tête, rappelez-vous tous ces exemples. Rien ne vous garantit que vous allez bel et bien mourir!

En revanche, plus la technique que vous aurez choisie sera meurtrière, plus vous risquez de souffrir. En cas d'échec, vous avez de fortes chances d'en ressortir défiguré ou handicapé. Je vous l'accorde c'est dur à entendre mais c'est la stricte vérité.

Une overdose de médicament peut provoquer un arrêt cardiaque ou vous faire entrer dans un coma dont vous ne vous remettrez peut-être jamais. Un accident de voiture peut vous laisser handicapé pour le restant de vos jours. Vous ouvrir les veines ne vous laissera pas seulement des cicatrices indélébiles - vous risquez, en même temps, d'attaquer les tendons et les muscles de vos mains et de ne plus jamais pouvoir vous en servir.

Comme Tom et tant d'autres qui en ont fait l'expérience, même une balle dans la tête ne vous garantit pas d'en mourir à tous les coups.

J'ai souvent entendu cette réflexion dans la bouche des médecins et des infirmières qui venaient juste de sauver une personne qui resterait défigurée et

handicapée à vie: “Il aurait peut-être mieux valu qu’elle soit morte.” Vous trouvez peut-être qu’ils sont sans pitié mais c’est la vérité! S’il vous plaît, ne perdez pas de vue qu’avec les techniques actuelles et la sophistication des interventions d’urgence, les médecins sauvent de plus en plus de gens. Ceux qui, il y a encore quelques années, n’avaient aucune chance de survivre, s’en sortent aujourd’hui. Mais pas toujours comme ils l’imaginent.

Vous avez deux bonnes raisons de craindre de passer à l’acte. Non seulement, vous pouvez échouer dans votre tentative de suicide mais encore, vous risquez de n’avoir même plus les moyens, la liberté ou la capacité physique de remettre, un jour, votre projet à exécution. Vous avez de fortes chances de vous retrouver immobilisé dans un lit, incapable de vous occuper de vous-même, prisonnier de votre propre sort. Et si l’équipe médicale sait que vous avez fait une tentative de suicide, elle fera tout son possible pour que vous ne puissiez jamais récidiver.

Vous n’aurez ainsi plus l’autorisation de détenir des objets coupants. Plus de couteau pour couper votre viande, plus de rasoir pour votre barbe... On vous interdira de porter une ceinture. Vous ne pourrez plus vous rendre seul à la salle de bain. Vous serez placé en observation et vous n’aurez que très peu d’intimité, pour ne pas dire aucune. En un mot, personne ne vous fera plus confiance, de crainte que vous n’essayiez, une fois encore, de mettre fin à vos jours.

Sachez également que même si vous ne restez pas handicapé, reclus dans une maison spécialisée ou un hôpital psychiatrique, vous risquez de devoir affronter d’autres conséquences extrêmement déplaisantes.

Anne avait quinze ans quand elle s’est ouvert les veines pour la première fois. C’est elle qui m’a permis de prendre conscience d’un problème que je n’avais pas envisagé jusque-là.

“Je dois porter des chemises à manches longues tout le temps, même l’été. Quand je portais ces énormes pansements aux poignets, je pouvais parfois m’en passer car ils couvraient mes cicatrices et me mettaient à l’abri des regards. Aujourd’hui, je ne vais plus jamais me baigner ni à la mer ni en piscine. Comment voulez-vous

que je cache toutes mes cicatrices en maillot de bain!”

Anne me raconta comment certaines personnes cherchaient, innocemment, à savoir ce qui lui était arrivé quand elles découvraient les cicatrices sur ses poignets. Réalisant subitement ce qui pouvait en être la cause, elles tentaient ensuite de se rattraper et se confondaient en excuses.

“C’est très embarrassant,” m’expliqua Anne. “On a envie d’inventer n’importe quoi pour qu’ils ne se mettent pas à imaginer le pire.”

Vous croyez peut-être que je cherche à vous faire peur, que j’essaie de vous effrayer et de vous faire renoncer à vos projets suicidaires. Soyons honnêtes, c’est sans doute le cas, mais comment ne pas agir ainsi? Mon expérience m’oblige à partager avec vous tout ce que j’ai vu, entendu et appris au contact de candidats au suicide.

Je sais bien qu’il ne suffit pas de vous dire que des conséquences terribles et imprévisibles peuvent se produire en cas de suicide raté. Dites-vous tout de même que lorsqu’on se trouve affreusement seul, et qu’on s’interroge sur la vie et la mort, on risque de se raconter des histoires. On fait tout pour se convaincre que la solution que l’on a retenue pour son suicide sera infaillible.

Des ricochets

En dehors de toutes ces conséquences corporelles dont je viens de vous parler, une tentative de suicide ratée peut provoquer une foule d’autres complications. La réaction de votre entourage, ce que vous sentirez et penserez vous-même, les changements dans votre vie après cet événement sont autant de complications imprévisibles. J’ai essayé de vous en parler dans d’autres chapitres. Pour le moment, je souhaiterais simplement vous suggérer une image. Essayez donc d’envisager votre tentative de suicide comme s’il s’agissait d’une pierre que vous jetteriez dans une piscine. L’impact de la pierre va provoquer des ricochets sur toute la surface de l’eau et ces ricochets, en retour, vont vous affecter, vous et

vosre entourage. Cet effet est trop souvent méconnu et surtout il est totalement impossible à prévoir.

Puis-je me permettre d'introduire une légère incertitude dans votre esprit? Je voudrais que vous sachiez que les plans les plus élaborés peuvent mal tourner. Vous pouvez vous en sortir dans un état pire encore que celui que vous avez imaginé. S'il vous plaît, pensez-y deux fois avant de passer à l'acte.

Je reste convaincu d'une chose: si vous pouvez tenir le coup et vous sortir de toute cette période agitée, vous serez bientôt plus fort que vous ne le supposiez. Dans quelques années, vous pourrez envisager cette crise avec un certain recul. Vous ne la prendrez que pour ce qu'elle était: une crise comme beaucoup d'autres auxquelles vous avez survécu et auxquelles vous survivrez encore dans l'avenir.

Sachez-le. Le suicide n'est pas un acte romantique ni mystérieux. Il est même tout le contraire quand on échoue. Si on lisait plus souvent, dans la presse, des histoires comme celles de Tom, Charles, Anne et des milliers d'autres qui s'en sont sortis infirmés, défigurés ou handicapés, on réfléchirait plutôt deux fois qu'une avant de tenter de se suicider.

Comme me l'a dit un de mes patients à qui je confiais le projet de ce livre: "Dites-leur bien de ne pas essayer, c'est complètement stupide !"

Chapitre 16

CEUX QU'ON LAISSE

Vous n'apprécierez sûrement pas ce que j'ai à vous dire maintenant et vous risquez même de vous sentir coupable de toutes les pensées suicidaires que vous avez pu avoir jusqu'à présent. Malheureusement, je n'y peux rien et, comme je vous l'ai promis, j'irai jusqu'au bout par honnêteté vis-à-vis de vous.

Je vais donc vous aider à vous poser une question fort déplaisante. Vous êtes-vous

déjà demandé ce qui se passerait si vous deviez vraiment mourir ? Vous êtes-vous intéressé à ceux et celles que vous laisseriez derrière vous ?

Certains me reprocheront sûrement d'aborder ce sujet sous prétexte que cela vous culpabilise plus que nécessaire. Ce n'est pas mon avis. Au contraire, je suis convaincu que vous devez prendre conscience de *toutes* les conséquences de votre suicide, y compris celles qui concernent votre entourage.

Qui sont ceux et celles qui risquent d'être affectés par votre mort ? En premier lieu vos parents, vos frères et sœurs, mais aussi vos cousins, vos oncles et tantes, vos amis et tous ceux que vous aimez, comme vos camarades de classe ou vos collègues de travail.

Nous les appelons, quant à nous, les victimes. Survivant à votre suicide, ils vont tous, d'une façon ou d'une autre, souffrir de votre passage à l'acte. Certains auront même besoin de beaucoup d'amour et de compréhension pour se remettre de votre mort. Plus ils étaient proches de vous, plus ils risquent de souffrir.

J'ai souvent eu l'occasion de parler à des candidats au suicide qui préféraient se mentir à eux-mêmes. Ils en avaient besoin. C'était, pour eux, le seul moyen de justifier leur acte. Ils avaient ainsi pertinemment compris que, s'ils se faisaient du mal, par ricochet ils feraient du mal aux autres mais ils ne voulaient pas en entendre parler. Voici, par exemple, la façon dont une jeune femme se mentait à elle-même.

“Je me vois étendue dans un cercueil. Je porte ma robe bleue et mes mains sont croisées sur ma poitrine. Je peux voir mes parents et mes amis qui m'entourent. Ils pleurent tous!”

“Que disent-ils?”

“Que je suis belle, et que je semble paisible ! J'entends ma sœur expliquer au reste de la famille: Renée est heureuse maintenant.” “

“Que disent-ils d’autre?”

“Que je leur manquerai!”

“Disent-ils qu’ils auraient aimé que vous soyez encore en vie?”

“Non!”

“Aucun d’entre eux n’est en colère?”

“Non!”

A ce stade de notre conversation, j’interrompis Renée. Je lui suggérai une autre version, plus vraisemblable de son enterrement. Bien sur, ses parents, sa sœur et ses amis pleurent à chaudes larmes. Ils font même observer à quel point elle paraît paisible, tranquille, jeune et belle. Elle les entend regretter qu’elle soit morte ainsi dans la fleur de l’âge.

Mais, derrière toutes ces manifestations d’amour et d’affection, quelque chose d’autre traverse le cœur et l’esprit de ses victimes. De toute évidence, ils sont encore sous le choc. Ils n’arrivent pas à croire ce qui est arrivé. Ils sont tristes, peïnés, littéralement assommés et vivent un véritable cauchemar.

Malheureusement, quand ils se réveillent, le cauchemar est toujours là, plus vivace que jamais. Dans leur anéantissement et leur confusion, ils se demandent même s’ils se remettront un jour de votre mort et si le cours de leur vie pourra reprendre normalement.

Tous sont terriblement affectés et, une fois passé le choc de la nouvelle, ils sont envahis par une tristesse profonde et tenace. Peu et mal préparés à vivre cette épreuve, ils ressentent même une véritable douleur physique. Les bons moments seront, pour eux, désormais éphémères. Leur tristesse reprendra inlassablement le dessus, à toute heure du jour et de la nuit.

Sachez-le aussi, vos proches sont furieux. Même s'ils s'en défendent, ils ne peuvent s'empêcher de ressentir de la colère à votre égard. Vous les avez privés de quelque chose de précieux : vous. Et ils n'ont aucun moyen de revenir en arrière. Ils vous en veulent terriblement de les avoir ainsi dupés et rejetés. Ils vous reprochent de ne pas leur avoir permis de vous aider à guérir du mal qui vous rongait. Et s'ils se sentent dans leur tort, ils sont furieux que votre mort leur ait été toute chance de se rattraper un jour!

Ceux et celles qui vous aimaient ne peuvent plus s'excuser maintenant. Ils ne peuvent plus tenter de se mettre à votre écoute et de se faire aimer. Rien d'étonnant donc qu'ils ressentent une telle fureur contre vous. Certes, leur rancune s'atténuera avec le temps mais elle restera là, nichée dans un coin de leur cœur, jusqu'à la fin de leurs jours!

Bien entendu, cette colère les rendra aussi coupables. Ils savent pertinemment qu'ils ne devraient pas éprouver un tel sentiment, mais comment faire autrement?

Leur rage est là, bien vivace! La culpabilité va les hanter, non pas quelques malheureuses petites semaines ou mois, mais tout le restant de leurs jours. A juste titre, ils vont se demander ce qu'ils ont bien pu faire de mal. Ils voudront comprendre pourquoi vous avez décidé de les faire ainsi souffrir. Ils finiront par haïr la terre entière et ce faisant, leur culpabilité augmentera d'autant !

Pour finir, leur vie ne sera jamais plus comme avant. En choisissant de mourir, c'est comme si vous aviez déchiré toutes les images de bonheur qui se trouvaient dans l'album familial. C'est comme si vous aviez inscrit en lettres noires le mot SUICIDE sur tous les visages qui s'y trouvaient. Plus rien ne sera jamais comme avant dans votre famille. Et ceux que vous laissez derrière vous n'ont pas fini de payer les pots cassés!

A leur tour, il se peut qu'ils deviennent suicidaires. Pour échapper à la souffrance, ils risquent, eux aussi, de se demander si le suicide n'est pas, en fait, la bonne solution! Ils songeront peut-être même à mourir pour vous rejoindre là où vous êtes!

D'autres scénarios sont encore prévisibles. Vos proches peuvent avoir la sensation de devenir fous ou de perdre le contrôle d'eux-mêmes. Leur monde a été si violemment bouleversé et anéanti d'une façon soudaine et inexplicable, que rien ni personne ne semble pouvoir en recoller les morceaux !

Pris dans un tel tourbillon, il se peut qu'ils ne puissent même plus confier leurs souffrances à qui que ce soit et que certains sombrent dans l'alcool ou la drogue. D'autres traverseront peut-être une longue et dangereuse dépression et, dans la plupart des cas, tous les membres de votre famille se sentiront coupables, furieux et désemparés. Bien sûr, ils feront tout leur possible pour se rappeler les moments heureux qu'ils ont vécus avec vous. Quoiqu'ils fassent pourtant, il leur restera en mémoire cette insupportable et triste fin que vous leur avez imposée.

Si vous avez des enfants, c'est comme si vous leur aviez jeté un sort. En vous suicidant, vous leur avez montré le chemin et donné l'autorisation de disposer de leur vie. A leur tour, ils voudront, un jour, faire comme vous.

Si vous avez encore vos parents, vous leur déroberez quelque chose qu'ils ne pourront jamais remplacer. Vous détruirez à jamais l'idée qu'ils s'étaient faite de votre avenir. Vous leur enlèverez la satisfaction qu'ils auraient pu éprouver à vous voir grandir, devenir adulte, et réussir là où ils ont peut-être échoué.

En parlant du suicide de son fils, un père m'a dit un jour: "Il m'a privé des petits-enfants que je n'aurai jamais. Il a mis fin à notre lignée!"

Si vous laissez derrière vous un conjoint, il risque d'interpréter votre suicide comme une façon de proclamer à la face du monde: "Regardez comme il m'a traité! Vous voyez bien, je n'avais pas le choix! Il fallait que je me tue!" En tout cas, celui ou celle que vous aimiez risque de ne jamais pouvoir vous pardonner la façon dont vous avez défiancé publiquement votre relation de couple. Il est vrai que sa détresse correspond peut-être à ce que vous souhaitiez. Même si c'est le cas, mettre votre vie dans la balance pour vous venger est un bien lourd prix à payer!

Si vous laissez derrière vous un frère ou une sœur, ils se reprocheront, quant à eux, de ne pas avoir été assez près de vous et de ne pas avoir perçu le mal que vous aviez à vivre. Vous leur servirez aussi d'exemple. Un de mes amis, dont le frère avait tenté de se suicider, me l'a expliqué: "J'étais tellement en colère contre lui, que je menaçais de me tuer s'il recommençait un jour!"

Ne vous leurrez pas: bien d'autres sentiments vont affecter ceux qui restent derrière vous. Ils vont devoir affronter la perte d'un être cher, une douleur immense et un chagrin inconsolable. Il y a une énorme différence entre une mort naturelle et un suicide. Nous pouvons supporter la première et apprendre à vivre avec. Quand elle touche une personne qui nous est proche, elle nous aide même à accepter notre propre mort et à nous en rapprocher avec dignité et sérénité. En revanche, le suicide ne nous donne pas le temps de nous préparer - il nous prend littéralement à la gorge et nous laisse désarmés avec toutes les questions métaphysiques auxquelles personne ne peut apporter de réponse.

Après la tragédie que représente un suicide dans une famille, l'entourage n'en finit plus de s'interroger. Que se serait-il passé si...?" soupirent les proches, à moins qu'ils ne forment des regrets comme: "Si seulement nous avions eu juste un jour ou une heure de plus pour lui parler! Qu'aurais-je bien pu dire ou faire pour rendre cette souffrance et cette agonie inutiles?" Inlassablement, votre entourage rumine les mêmes questions sans réponse.

Soyez-en bien conscient. Aucun d'entre nous n'est préparé à cette mort subite et volontaire. Les suicides sont deux fois plus tragiques que les morts accidentelles car elles, au moins, auraient pu être empêchées.

Par ces lignes je voudrais vous faire comprendre qu'il n'existe aucun moyen de préparer ceux et celles que vous aimez à affronter votre suicide. Vous pouvez sûrement essayer mais, à tous les coups, vous échouerez. Les explications, les mises en garde, les remarques les plus judicieuses ne peuvent soulager la douleur de ceux que vous laissez derrière vous. Vous vous mentez à vous-même si vous refusez de l'entendre.

L'histoire d'Hélène

Une mère que je suivais en psychothérapie avait décidé de se tuer le jour de Noël. Elle était furieuse contre son mari et sa famille, et ces périodes de fin d'année lui étaient simplement intolérables. Elle était déprimée, se sentait terriblement seule et croyait que personne ne pouvait, ni ne voulait, l'écouter. Désespérant d'être un jour comprise, elle projeta d'attendre que tout le monde soit au lit pour avaler un tube entier de médicaments et s'allonger près des cadeaux, sous l'arbre de Noël où sa famille la trouverait au petit matin.

J'ai entendu de nombreux projets élaborés par des candidats au suicide mais celui-ci, franchement, m'avait mis en colère et je m'empressai de le dire à Hélène. "Pourquoi êtes-vous aussi fâché?" m'avait-elle demandé candidement. "Celle qui va mourir, c'est moi!"

"Qu'allez-vous dire à votre famille?" lui avais-je demandé alors.

"Que je les aime," répondit-elle.

"Vous les aimez?"

"Eh bien, quand je les aurai quittés, ils s'en sortiront beaucoup mieux. Ils ne m'auront plus sur le dos! Ne vous inquiétez pas," se rassurait Hélène, "ils s'en remettront!"

J'ai cru bon de lui donner mon opinion. "Ça m'étonnerait. Il me semble plutôt que vous leur dites: "Regardez ce que vous m'avez fait! A cause de vous, maintenant je suis morte!" Ainsi, ce que vous leur faites savoir en vous suicidant de cette façon c'est qu'ils ne doivent jamais oublier votre mort."

"Comment cela?" demanda Hélène perplexe.

“Parce que tous les Noël qu’ils auront à vivre désormais seront désormais souillés par votre suicide! Vous leur interdisez d’être heureux pendant les périodes de fêtes. Peut-être leur faudra-t-il même plusieurs générations pour oublier la façon dont vous avez osé les quitter!”

Très en colère, Hélène avait choisi le jour traditionnellement le plus heureux de l’année, pour se tuer. Ce n’est qu’après avoir longuement parlé en toute franchise de son projet, qu’elle put admettre la violence de sa colère. Elle était furieuse contre sa famille et, peu à peu, je lui fis prendre conscience du fait que son projet revenait à mettre un fusil chargé entre les mains de ses enfants. Par cet acte, elle les autorisait à se munir d’une arme qu’ils risquaient, un jour, de retourner contre eux-mêmes !...

Cette pensée effraya littéralement Hélène. “Je ne voyais pas du tout les choses ainsi!” s’écria-t-elle.

Au fur et à mesure qu’Hélène prenait conscience des conséquences de son acte, elle se mit à sentir l’intensité destructrice de sa colère. Par la suite, avec mon aide, elle put en faire quelque chose de positif. Et finalement, comme la situation évoluait, Hélène abandonna son projet. Avec le temps, sa vie avait fini par lui apporter quelques satisfactions.

Comme beaucoup d’autres, Hélène était une personne pudique et sensible. Comme beaucoup d’autres aussi qui se laissent piéger dans la logique suicidaire, il lui manquait certaines pièces du puzzle. Elle ne pouvait envisager toutes les fins possibles de son histoire. Elle ne voyait pas toutes les conséquences de son acte. Aveuglée par sa colère et sa souffrance, elle naviguait en plein brouillard. Quand finalement elle commença à entrevoir les sérieux dommages dont elle aurait pu être responsable, elle découvrit le sens réel de son acte. Elle ne se contenterait pas de mettre fin à ses jours, elle tuerait aussi, par la même occasion, ceux qu’elle aimait autour d’elle.

Si, par hasard, vous partagez la façon de voir d’Hélène, écoutez encore ce que cette jeune femme m’a avoué: “J’imagine que je voulais leur faire du mal. Je

voulais qu'ils sachent à quel point ils me faisaient souffrir. Je pensais que si je les quittais, ils verraient comment moi aussi je pouvais les meurtrir. Avant d'entreprendre une psychothérapie, je n'avais jamais pensé à mon suicide comme à un acte égoïste. Maintenant je sais que c'était bien cela!"

Je ne connais pas les raisons qui vous poussent à vous suicider. Elles ont sûrement un sens à vos yeux. Elles en auraient peut-être un aux miens si vous pouviez me les raconter. Mais, peu importe.

Même si elles sont bonnes, j'espère simplement que vous comprendrez que le suicide n'est pas un acte qui ne concerne que vous. Bien au contraire. Se suicider revient à tirer sur la goupille d'une grenade alors que vous êtes tous ensemble réunis autour d'une table.

Bien sur, tous ceux qui, vous entourent ne vous aiment pas obligatoirement. Certains, même, vous haïssent peut-être. Mais il y a, dans votre entourage, des personnes qui s'intéressent à vous et vous aiment. N'oubliez donc pas que si vous mourrez en faisant exploser votre grenade, les éclats atteindront aussi tous ceux qui vous aiment qui, à leur tour, deviendront des victimes, des victimes innocentes. Pour votre bien et le leur, je me devais de vous rappeler ces quelques vérités désagréables.

Chapitre 17

LE TEMPS QUI GUERIT

Vous avez maintenant parcouru une bonne partie de ce livre. Vous n'avez donc plus aucun doute sur l'objectif que je poursuis. Vous avez compris ma position. Je voulais vous obliger à réfléchir aux tenants et aboutissants de l'acte que vous envisagez de commettre et vous donner un peu de temps pour reconsidérer votre décision. J'espère avoir réussi.

Si c'est le cas, je suis convaincu qu'avec le temps, votre situation a changé. Vous vous sentez peut-être mieux aujourd'hui. Si vos problèmes persistent, vous trouverez, dans les chapitres suivants, des adresses et des conseils pour trouver

l'aide professionnelle dont vous avez besoin. Pour le moment, laissez-moi vous parler un peu plus longuement du rôle salvateur du temps qui passe.

Par expérience, je sais à quel point le temps joue en votre faveur. Il a effectivement des effets thérapeutiques et finit par panser vos blessures.

Les recherches menées sur la question le démontrent depuis longtemps. Ainsi, le temps apaise les symptômes des candidats au suicide qui ont pris rendez-vous avec un psychothérapeute. Pour ceux qui ont attendu une semaine ou deux pour prendre leur rendez-vous, les raisons de leur désespoir disparaissent quelquefois au jour dit et ils ne souhaitent plus alors recevoir l'aide d'un professionnel. Nous appelons ce phénomène une guérison spontanée .

Ce phénomène reste souvent pour nous un mystère. On suppose que le candidat au suicide s'est confié à un ami, qu'il a retrouvé un travail ou un nouvel amour, qu'il a cessé, de son plein gré, de se droguer, qu'il a parlé à un prêtre ou à un pasteur et qu'il en a éprouvé un certain soulagement. Franchement, nous nous demandons bien pourquoi certaines personnes se portent mieux, sans même l'aide thérapeutique qu'elles recherchaient. Dieu merci! cela arrive tout de même de temps à autre.

Rappelez-vous qu'au fur et à mesure que le temps passe, beaucoup de gens perturbés commencent à se sentir mieux et leurs symptômes s'estompent. C'est un constat que font tous les spécialistes. Toutes les crises, même les crises suicidaires, n'ont qu'un temps. Par nature, une crise n'a pas de raison de s'éterniser.

Quelque chose finit toujours par se passer, surtout si vous êtes encore vivant...

Avec le temps, les choses ont autant de chances d'empirer que d'aller mieux. Et, à moins que vous ne soyez Madame Soleil, il vous est impossible de savoir avec certitude de quel côté penchera la balance. Vous êtes convaincu que les choses iront toujours plus mal, mais c'est votre pessimisme qui vous fait parler ainsi. Il va de pair avec la logique suicidaire dans laquelle vous êtes enfermé.

Le lot commun

Souvent, les raisons pour lesquelles on cherche à mettre fin à ses jours ne sont pas catastrophiques. C'est en réalité tout le contraire, même si vos problèmes vous semblent aujourd'hui insupportables et monstrueux.

Quelles que soient les raisons qui vous poussent au suicide, si vous pouvez les envisager sous un autre angle et prendre un peu de recul, vous aurez de grandes chances de les trouver insuffisantes et peut-être même risibles. Beaucoup de mes patients, après une crise suicidaire, m'ont fait cette réflexion: "Quand je pense que j'ai failli me tuer pour cela!"

Ne mystifiez pas les raisons pour lesquelles vous pensez à vous suicider. Elles sont pour l'essentiel communes à l'expérience de tout un chacun: dépression, déboires, financiers, humiliations, mariage raté, difficultés scolaires ou professionnelles, amour non partagé, blessures et coups portés à notre amour-propre... Tout ce stress, cette peine due à la perte d'êtres chers, tous ces sentiments de solitude, de dépression et de colère ont, en fin de compte, un point commun. Chaque être humain doit, un jour ou l'autre, les affronter. Nous ne sommes pas différents des personnes dont il a été question dans ce livre. Nous sommes tous logés à la même enseigne et avons, chacun, notre lot de joie et de malheur.

Je suis sûr que vous devez vous demander comment on sort de ces crises qui jalonnent nos vies. Si ça peut vous aider, sachez que des études statistiques ont démontré que plus d'un Américain sur deux a déjà sérieusement envisagé de se suicider. D'autres études ont montré, par ailleurs, que l'idée du suicide avait déjà effleuré 60 à 80 % de la population totale⁸

Ces chiffres ont au moins le mérite de vous montrer que les pensées suicidaires sont, somme toute, "normales". Si plus de la moitié des gens que nous croisons dans la rue ont, au moins une fois dans leur vie, eu les mêmes pensées que nous, alors en quoi sommes-nous différents?

Ces chiffres invitent, par ailleurs, à s'interroger sur le sort de tous ces gens. Pourquoi ne se sont-ils pas donné la mort? Peut-être ne le croirez-vous pas mais il y a de grandes chances que le temps ait agit en leur procurant l'apaisement nécessaire pour sortir de leur crise. Si la plupart des candidats au suicide renoncent à se tuer, même sans aide, c'est bien qu'ils vivent une certaine forme de guérison spontanée! La souffrance qu'ils endurent diminue, la douleur et la colère s'estompent.

Ils ont peut-être reçu l'aide de leurs amis, à moins qu'ils ne se soient rapprochés de Dieu. Ils ont pu trouver quelqu'un qui les écoute enfin et leur redonne la maîtrise d'eux-mêmes. Mille choses peuvent se produire. Tôt ou tard, en tout cas, leurs pensées suicidaires s'estompent et, comme après une soudaine bourrasque à la surface d'un lac, le vent tombée, les vagues se calment.

Je crois fermement que si vous abandonnez l'idée de vous suicider, dans les jours et les semaines qui viennent vos raisons de vous tuer diminueront jusqu'à disparaître complètement. Ce qui vous semble aujourd'hui tellement insupportable et impossible ne sera plus demain qu'un mauvais souvenir. Si ce n'était pas le cas, tous ces millions de gens qui ont envisagé, un jour, de se suicider, pourraient-ils être encore en vie?

Chapitre 18

OU TROUVER DE L'AIDE?

L'autre jour, j'ai entendu une histoire qui m'en a rappelé d'autres. John, un de mes amis, psychologue consultant dans un centre hospitalier universitaire, m'a raconté comment une de ses jeunes collègues s'était superficiellement ouvert les veines et avait ensuite traversé le campus jusqu'au service des urgences. Les deux poignets en sang, elle avait dit à l'infirmière de service: "Je pense que j'ai besoin d'aide."

Et elle en obtint. Toutefois, John et moi étions perplexes: pourquoi avait-elle du s'ouvrir les veines avant de demander de l'aide?

Je ne sais si ce livre va vous aider à affronter les épreuves qui vous restent à traverser. J'espère tout de même que ce que vous trouverez dans ce chapitre vous encouragera à chercher de l'aide avant de passer à l'acte. En tant que directeur d'un centre d'hygiène mentale de quartier, je peux vous assurer qu'aussi longue que soit notre liste d'attente tous les candidats au suicide sont reçus dans la journée au, au pire, le lendemain matin. Dans votre pays, dans votre ville, il en est sûrement de même. Vous aussi, vous pouvez trouver de l'aide dans un dispensaire d'hygiène mentale ou auprès de tout autre service de S.O.S. (voir liste en fin de livre). Prévenir le suicide est, en effet, une de leurs principales raisons d'être.

Surmonter sa répugnance

Les gens de ma profession sont beaucoup plus conscients que vous ne l'imaginez de la difficulté qu'il y a parfois à demander de l'aide. Pour nous y résoudre, il nous faut accepter de surmonter un tabou social et oser avouer à la face du monde que nous n'avons pas réussi à résoudre l'un de nos problèmes. Vu la façon dont nous avons été élevés, dont on nous a appris à être indépendants et à nous occuper de nous-mêmes, nous avons du mal à réclamer du secours. C'est dur pour une femme et c'est parfois quasiment impossible pour un homme.

J'ai parlé, dernièrement, à un jeune alcoolique qui avait été admis à l'hôpital pour une cure de désintoxication. Comme il avait aussi des pensées suicidaires, on m'avait demandé de le rencontrer. Sam, camionneur de sa profession, offre un bon exemple de la façon dont certains hommes se comportent quand ils doivent demander de l'aide. Voici, résumée, la conversation que nous avons eue à l'époque.

“Avez-vous déjà essayé de vous tuer?” lui avais-je demandé.

“Pas vraiment,” m'avait-il alors répondu.

“Pas vraiment?”

“Eh bien, oui! J’ai bien mis une fois mon camion dans le fosse.” Puis il avait ajouté, dans un petit éclat de rire nerveux: “Ah, mais vous savez, ce n’était pas un fosse très profond!”

“Et vous avez fait d’autres tentatives?”

“Eh bien, une fois j’ai nagé, pendant des heures, dans une rivière, ivre mort. Mais je ne me suis pas noyé.”

“Avez-vous déjà demandé de l’aide auparavant?”

“Moi? Non! Pourquoi? Je n’ai besoin d’aucune aide!”

Sam se trouvait là, assis dans une chambre d’hôpital, en cure de désintoxication, sa vie complètement bouleversée. Cela faisait presque dix ans qu’il s’enfonçait dangereusement dans sa logique suicidaire. Plusieurs fois, il avait envisagé de passer à l’acte et avait défié la mort. Il ne lui était pourtant jamais venu l’idée de chercher de l’aide. Même s’il avait pu imaginer en avoir besoin, il n’était pas question pour lui d’aller en demander à qui que ce soit. Ce n’était pas ‘viril’!

Ne vous imaginez pas que le cas de Sam soit une exception! Bien au contraire, il représente la règle, surtout pour les hommes.

Les femmes, quand le moment est venu de demander de l’aide, sont beaucoup plus intelligentes qu’eux. Tout comme vous peut-être, Sam ne pouvait pas décrocher le téléphone. Il ne lui serait pas venu à l’idée de parler à quelqu’un de ce qu’il pensait et ressentait. Il n’aurait jamais envisagé de se confier à un ami. A ses yeux, ses problèmes n’étaient pas assez sérieux!

Permettez-moi de vous dire encore une petite chose: si vous songez au suicide, ça veut dire que quelque chose ne va pas. Si vous voulez vous suicider, ça veut dire

que vous avez besoin de l'aide. Ou est-ce que vous avez encore besoin d'autres signes?

Sortir de l'ornière

Dans pratiquement chaque ville, il existe un service de S.O.S., une ligne d'écoute, un centre préventif ou un centre d'hygiène mentale. Habituellement, leurs numéros de téléphone se trouvent en première page de votre annuaire (voir liste en fin de livre). A l'écoute, sur ces lignes téléphoniques 24 heures sur 24, se trouvent les gens les plus compétents qui soient. Ce sont habituellement des volontaires ayant reçu une formation spéciale et travaillant sous la supervision de professionnels. Ces bénévoles sont choisis pour leur capacité d'être à l'écoute de gens comme vous: des gens en crise, des gens qui ont des problèmes, des gens qui pensent au suicide.

Je connais bien ces bénévoles. Croyez-moi, ils attendent que vous les appeliez. C'est la raison même pour laquelle ils donnent ainsi gratuitement de leur temps à leur quartier ou à leur ville.

Au cas où vous ne le sauriez pas, tous les appels sur ces lignes d'écoute sont confidentiels. Vous n'avez même pas besoin de donner votre nom. Pour quelques centimes⁹

Attention tout de même. Je ne cherche pas à vous leurrer. Il n'est pas dit que, de temps à autre, vous ne risquez pas de tomber sur quelqu'un d'inefficace. Si tel est le cas, vous pouvez toujours essayer de rappeler plus tard. Il est important que vous ne condamnerez pas, de façon définitive, ces services d'écoute à cause d'une seule réponse insatisfaisante d'un de ses volontaires. Surtout, continuez à essayer de trouver, à l'autre bout du fil, la personne qui pourra vous aider, grâce à une écoute attentive.

L'aide professionnelle

Si vous souhaitez de plus amples informations sur les professionnels de l'aide psychologique¹⁰

Dans le premier cas, vous serez reçu le plus souvent par le psychiatre, chef du service, ou par le psychologue travaillant dans l'établissement. Si décision est prise que vous engagiez une thérapie en ce lieu, ce sera toute (ou partie de) l'équipe (généralement composée aussi d'infirmiers, d'assistantes sociales et éventuellement d'éducateurs spécialisés) qui participera à votre prise en charge.

Les médecins de famille

Voir son médecin de famille quand on a des problèmes, même d'ordre émotionnel, est chose courante. C'est du reste ce qu'on nous conseille souvent. Personnellement, je considère que ce n'est pas la personne la plus compétente pour vous recevoir quand vous êtes en pleine crise émotionnelle. A quelques exceptions près, la plupart des généralistes n'ont reçu aucune formation appropriée pour vous aider. Surchargés de travail, beaucoup n'ont pas le temps d'écouter les personnes en proie à de graves difficultés. La plupart ne reçoivent leurs clients que quinze minutes en moyenne. Il ne faut donc pas vous faire d'illusions. Ils ne peuvent pas vous consacrer une heure. Malheureusement, aussi tragique que cela puisse paraître, beaucoup de candidats au suicide ont été traités par leur médecin de famille. Parfois, ils l'ont consulté le jour même où ils ont mis fin à leurs jours. Pire encore, beaucoup de ces personnes suicidaires utilisent, pour mettre leur projet à exécution, les médicaments que leur à prescrit leur médecin!

Aucun médecin que je connais ne souhaiterait intentionnellement prescrire une dose mortelle de médicaments à un candidat au suicide. Et pourtant...

Ainsi, si vous vous rendez chez votre médecin de famille pour parler de vos problèmes, vous feriez bien de lui dire que vous avez des idées suicidaires. S'il vous donne l'impression d'être trop occupé pour vous écouter et néglige de vous diriger vers quelqu'un de plus disponible, alors n'hésitez pas à aller voir quelqu'un d'autre: une personne plus spécialisée qui ait du temps et qui

comprenne ce qu'est une crise suicidaire et émotionnelle.

Je connais de nombreux médecins de famille. La plupart d'entre eux savent ce qu'il faut faire si vous leur dites que vous avez des idées de suicide. Ils vous adresseront à un psychiatre ou à un psychologue de leur connaissance. Comme l'exige la de ontologie professionnelle, ils continueront à suivre votre dossier auprès du thérapeute chez lequel ils vous envoient¹¹

Rappelez-vous surtout qu'aucun médecin ne peut lire dans vos pensées. Quelle que soit l'intensité de votre dépression, de votre désespoir, vous ne devez pas compter sur lui pour qu'il devine ce qui se passe en vous. La plupart du temps, il n'aura pas l'idée de vous demander si vous songez au suicide. Si dur que cela puisse paraître, vous devez donc, si vous vous trouvez en face d'un médecin de famille, lui dire ce que vous ressentez.

Les psychiatres

Parmi les médecins, les psychiatres sont directement formés pour vous aider, quels que soient les problèmes qui vous ont amené à envisager de vous suicider. Docteurs en médecine, les psychiatres ont poursuivi leurs études pendant plusieurs années pour se spécialiser dans les pathologies du comportement humain¹²

Les psychiatres sont les seuls professionnels de l'hygiène mentale qui aient le droit de prescrire des médicaments. Si vous pensez avoir besoin d'un médicament pour surmonter une sérieuse dépression, arrangez-vous pour prendre votre premier rendez-vous avec un psychiatre. Vous pouvez le consulter dans son cabinet personnel ou dans un service hospitalier ou encore dans un centre d'hygiène mentale. Il est inutile de perdre son temps et son argent avec d'autres professionnels, même médecins, s'ils ne peuvent pas diagnostiquer et traiter correctement ce qui vous fait souffrir.

Les psychologues

Le psychologue détient un doctorat de psychologie et, pour proposer ses services à

la clientèle, doit avoir une licence d'Etat. Dans tous les cas, il a étudié les comportements humains et a reçu une formation clinique ou thérapeutique. Les psychologues travaillent dans diverses structures: hôpitaux, cliniques, cabinets privés¹³

Aux Etats-Unis existent, en outre, des cliniciens ayant reçu des formations de niveau maîtrise dans une des nombreuses écoles spécialisées du secteur de la santé. Les étudiants qui ont suivi ces formations de qualités déversés peuvent travailler dans des cliniques ou des centres d'hygiène mentale ou encore exercer en cabinet privé.

Des psychologues et des psychiatres exercent également en libéral ainsi que des psychanalystes formés à des techniques particulières (de façon à la fois personnelle et didactique) dont ils se réclament. Qu'ils travaillent en institution ou en ville, ces différents professionnels poursuivent généralement une formation théorique parallèlement à leur pratique et participent à des échanges.

Les travailleurs sociaux

Les travailleurs sociaux appartiennent à un groupe de professionnels hétérogènes. Beaucoup, pour ne pas dire la plupart, ont reçu une formation clinique. Bien que tous les travailleurs sociaux ne soient pas des psychothérapeutes spécialement formés, beaucoup se sont spécialisés dans cette branche¹⁴

Les infirmiers psychiatriques

Depuis que la profession existe, les infirmiers font partie intégrante des équipes d'hygiène mentale. Depuis peu, aux Etats-Unis, une spécialisation d'infirmiers psychiatriques a été créée, et de plus en plus d'infirmiers qui ont reçu cette formation sont disponibles pour aider les gens désemparés.¹⁵

Les gens de religion

Comme beaucoup de gens se tournent vers leur prêtre, leur pasteur ou un ecclésiastique pour leur demander de l'aide, il est important que vous sachiez ce que vous pouvez attendre d'eux. Si la plupart des hommes d'Eglise connaissent et comprennent les problèmes humains, tous n'ont pas reçu de formation spéciale pour vous conseiller. Il n'empêche que, de plus en plus d'ecclésiastiques ont reçu une formation à ce qu'on appelle le conseil clinique pastoral. Si vous rencontrez l'un d'eux, soyez assuré qu'il sera expérimenté et capable de vous fournir aide et soutien.

Cela ne veut cependant pas dire que, si votre pasteur ou votre prêtre n'a pas été ainsi formé, il est incapable de vous assister. La plupart des ecclésiastiques que je connais font souvent office de conseillers. Quand ils sentent qu'ils ne peuvent pas vous aider efficacement, ils vous renvoient vers un spécialiste en qui ils ont confiance.

Les spécialistes des centres de toxicomanie et d'alcoologie

La plupart de ces professionnels ont reçu une solide formation dans le domaine du comportement humain. On leur a appris ce qu'il faut faire pour aider quelqu'un à traverser une crise suicidaire.^{[16](#)}

Comment choisir son thérapeute?

1. INFORMEZ-VOUS

Une fois que vous avez décidé de demander l'aide de quelqu'un, vous aurez besoin du nom d'une personne à contacter. Demandez-le à un ami, à votre médecin, adressez-vous à un centre d'hygiène mentale ou appelez un numéro d'entraide. Beaucoup d'associations de quartier proposent des services d'informations gratuites et une liste d'adresses.^{[17](#)}

Je vous suggère de parler à plusieurs personnes et de dresser une liste de noms. La plupart des gens que vous contacterez vous donneront trois adresses de personnes qu'ils connaissent et estiment compétentes. Les mêmes noms reviendront, très

probablement plusieurs fois, sur votre liste. Ce sont ces personnes qu'il faut appeler en premier, puisqu'elles ont manifestement bonne réputation.

2. VERIFIEZ LEURS DIPLOMES

Si vous avez le moindre doute, si le fait d'aller voir quelqu'un vous rend nerveux, vous pouvez contacter l'organisation professionnelle à laquelle appartient la personne (syndicat médical, association de psychologues ou de travailleurs sociaux...) ou appeler ce professionnel et l'interroger par téléphone¹⁸

3. RENSEIGNEZ-VOUS SUR SA METHODE

Si comme la plupart des gens, vous n'êtes pas sûr de ce que vous entreprenez en consultant un thérapeute, n'hésitez pas à lui demander s'il vous recevra seul, avec votre conjoint ou votre famille, quelle sorte de thérapie il pratique et combien coûtera chaque séance. Je ne vous conseille pas de le tenir une demi-heure au téléphone; vous pouvez, si besoin est, noter vos questions par écrit afin d'être bref et précis.

4. COMMENCEZ PAR UNE CONSULTATION

Plutôt que de vous engager d'emblée dans une thérapie qui risque de se poursuivre longtemps, il est parfois sage de demander que le premier rendez-vous soit une simple consultation. Certains thérapeutes ne vous feront pas payer cette première visite. Une consultation est différente d'une thérapie dans le sens où ni vous ni le thérapeute ne vous engagez à la faire suivre par d'autres séances. C'est une prise de contact pendant laquelle chacun de vous pourra décider s'il peut envisager de travailler avec l'autre. C'est une étape que je recommande fermement. On ne s'entend pas avec tout le monde, et cela se sent dès la première rencontre. Un mauvais contact avec le thérapeute peut être encore pire que pas de thérapie du tout.

5. DANS LE DOUTE, CONTINUEZ A CHERCHER

Si vous vous sentez indécis après le premier rendez-vous, si vous reprochez au thérapeute d'être distant, indifférent ou trop intéressé, appelez donc la personne suivante de votre liste. Votre vie a trop d'importance pour ne pas prendre les précautions qui s'imposent dès le départ.

Quel type de professionnel?

Quand on n'est pas familier de toutes ces professions de l'hygiène mentale, on se pose souvent la question suivante: "Qui devrais-je voir?" J'aimerais pouvoir vous répondre simplement, mais, très franchement, le monde des thérapeutes est effectivement complexe et confus.¹⁹

On peut dire cependant qu'en règle générale plus un problème est sérieux, plus la formation du thérapeute devrait l'être. Si vous souffrez d'une sérieuse dépression, d'humeur changeante ou de problèmes émotionnels qui vous empêchent de travailler ou de suivre vos cours, il se peut que vous ayez besoin de médicaments et qu'il soit plus recommandé pour vous de voir, en premier lieu, un psychiatre. Si vous craignez qu'une consultation privée ne soit pas dans vos moyens, contactez un centre d'hygiène mentale ou une consultation psychiatrique hospitalière.

Si j'en crois mon expérience, la plupart des thérapeutes qualifiés savent quand vous avez besoin d'un psychiatre. Même si vous vous adressez à quelqu'un qui n'en a pas le titre, il vous enverra chez un de ses collègues, au moins pour un diagnostic et une éventuelle prescription de médicaments.

Malheureusement pour vous, il règne dans ce domaine une grande confusion alimentée par des querelles incessantes entre tous ces professionnels. Ils se bagarrent pour répondre à des questions comme: Qui est qualifié pour faire quoi? Avec qui suivre une thérapie? Pour combien de temps et à quel prix? Pour vous rassurer, rappelez-vous que ce sont des professions relativement récentes. Comme telles, elles n'ont pas résolu tous leurs problèmes. Dites-vous bien tout de même que, malgré nos différences, nous avons tous l'habitude d'aborder les problèmes qui vous hantent. Nous savons ce qu'il faut faire pour vous aider à traverser la crise que vous êtes peut-être en train de vivre.

Pour finir, je vous redirais que tous les candidats au suicide n'ont pas besoin d'une aide professionnelle. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire tout seul,

sans aide. Comme faire de l'exercice, prendre sérieusement soin de vous, mieux vous nourrir, chercher des réponses spirituelles à travers la méditation ou auprès de Dieu. Vous pouvez vous procurer des livres et vous joindre à des groupes de personnes qui ont le même problème que vous. Vous pouvez mettre fin à des relations destructrices, cesser de boire ou de vous droguer au, tout au moins, commencer à vous occuper plus et mieux de vous-même. Mais si toutes ces tentatives échouent, n'oubliez surtout pas que nous, bénévoles et professionnels, sommes là, attendant votre appel. Nous pouvons nous mettre à votre écoute, jour et nuit.

Chapitre 19

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Heureux ceux qui ont réussi à se forger une philosophie de la vie! J'imagine malheureusement que, si vous avez envisagé de vous suicider, c'est que, ces derniers temps, la vie vous a semblé insupportable. Vos croyances en des valeurs constructives et positives ont du être totalement bouleversées. Pendant toutes ces heures noires, vous avez sans doute eu des difficultés à trouver un but, une raison de continuer à exister. Je ne sais comment vous vivez les événements que vous traversez. Comme nous n'avons guère de chances de nous rencontrer, je n'aurai sûrement jamais l'occasion de le savoir.

Dites-vous tout de même qu'il est vital que vous vous mettiez à croire en la vie, malgré toutes les souffrances et les déceptions qu'elle vous a récemment apportées. Cette croyance, quels que soient les mots ou les gestes par lesquels vous la manifestez, deviendra votre philosophie de la vie.

Il m'est difficile de vous dire pourquoi et comment on se forge une philosophie. Je n'ai aucune certitude sur la façon dont on en vient, un jour, à acquérir des valeurs, des convictions, des principes... Cependant, au fur et à mesure que les années passent, nous finissons tous par trouver notre place au sein de l'humanité et même du cosmos. Tant qu'on ne l'a pas perçue, définie, on ne peut se sentir

vraiment complet ni totalement satisfait. On ne peut jamais vivre en paix ni connaître la sérénité dans ce monde parfois fou et plein de souffrances. Et si nous ne savons pas ce en quoi nous croyons, nous ne sommes que des brins d'herbe agités en tous sens, n'importe comment, au gré des vents, des crises.

Sans un solide noyau de croyances, sans la foi en nous-mêmes ou en Dieu, nous devenons les victimes de nos propres doutes, de nos émotions, de notre désespoir ou même d'une hostilité que nous retournons contre nous-mêmes.

J'ai souvent pensé que les convictions d'un thérapeute étaient aussi importantes dans le processus de guérison d'un patient que les soins que ce dernier pouvait recevoir. C'est la raison pour laquelle j'encourage les jeunes thérapeutes à être toujours positifs dans la vie. Il est important qu'ils aient confiance en l'humanité et en sa capacité à s'élever au-dessus des contingences.

Si un thérapeute n'est pas rempli d'espoir, comment ses patients pourraient-ils l'être?

Si un thérapeute n'est pas en mesure d'encenser la valeur de la vie et ne peut donner de sérieux arguments contre la mort et le suicide, comment celui qui en souffre le pourrait-il ?

Quand j'ai entrepris d'écrire ce livre, j'ai lu tout ce qui me tombait sous la main sur l'éthique du suicide. Je me suis imprégné des arguments en faveur du suicide rationnel et du droit à l'euthanasie. J'ai réfléchi au droit qu'ont les thérapeutes d'imposer leurs croyances aux autres. Je me suis interrogé sur leur pouvoir d'intervenir, ou non, pour empêcher quelqu'un de se suicider. En découvrant tous les arguments avancés, je me suis rendu compte que ce que chacun avance sur le sujet est, peu ou prou, l'expression de sa propre philosophie de la vie. Chacun exprime ainsi ses valeurs, son respect du sacré, ses buts dans l'existence, ce qu'il souhaite faire pour les autres et pour le futur de l'humanité.

Ce sont toutes ces croyances qui devraient servir à bâtir l'éthique et la philosophie ici-bas. Mais je ne suis pas un spécialiste, je ne peux donc m'exprimer qu'en mon

nom. Toutes ces lectures m'ont permis, en tout cas, d'être plus clair dans mon activité professionnelle. Cela m'a permis de constater qu'une fois que je suivais quelqu'un cette personne entrait, de fait, dans mon champ de références. Elle se doit alors d'accepter mon système de valeurs, ma façon de voir les choses, ma philosophie. Car, en celle qui sommeille en vous. Vous aurez tout à gagner à l'enrichir, à la nourrir pour qu'elle prenne de la consistance et vous aide à traverser les mauvais moments de l'existence. Si vous ne vous appliquez pas à cela, vous risquez de vous apitoyer sur votre propre sort et de faire une fixation sur la mort que vous vous êtes programmé. L'idée obsédante de mourir envahira vos longues nuits de veille solitaire, alors que rêves et projets, de quelque nature qu'ils soient, rendent la vie supportable. "Sans rêves, nous mourrions!" m'a dit quelqu'un.

Ce que je pense de la vie n'a aucune importance pour vous. Même si j'ai réfléchi longuement à mes convictions, je ne demanderai à personne de voir les choses comme moi ou de faire siennes mes conclusions sur la condition humaine. J'ai beau partager certaines idées avec d'autres, tout le monde n'a pas mes opinions et je ne m'attends pas à ce qu'il en soit ainsi. Ce qui m'importe, c'est de pouvoir, quand des décisions difficiles s'imposent, les prendre avec le sentiment que j'agis selon les principes qui sont les miens. Bons ou mauvais, je désire les garder et faire savoir à mes patients que ce sont eux qui me font tel que je suis.

La quête de soi

Prenez maintenant le temps de vous offrir le luxe de réfléchir sur ce que ça veut dire pour vous d'être un être humain et de vivre une vie. Vous verrez, vous entreprendrez ainsi une quête spirituelle et même existentielle. Certains me diront que je n'ai pas à me mêler de ce genre de problèmes philosophiques, religieux ou spirituels. Mais ce que pensent les autres, en ce moment, m'importe peu. Ce qui compte, c'est que je suis en accord avec moi-même. Et ma principale conviction est que, si vous commencez à vous introspecter et entreprenez cette quête, vous serez beaucoup plus fort.

Si vous traversez actuellement un des moments les plus troubles de votre existence, je réalise qu'une telle entreprise va être difficile. Toutefois, il serait trop simple, d'après moi, de vous contenter d'adopter sans réfléchir les croyances des autres. Nous vivons une époque où règnent facilité et faux-semblants. Le persiflage, la raillerie passent pour de la sagesse. Aller vite semble plus important que savoir où on va ou pourquoi on y va. A se demander si le suicide n'est pas encore une de ces solutions prêtes à porter qu'on adopte à la va-vite, n'importe comment, pour éviter d'affronter notre singularité, nos craintes et nos doutes.

Je veux que vous compreniez qu'il est vital que nous nous arrêtions de temps à autre pour réfléchir et faire le point. Quand des idées suicidaires trottent dans nos têtes, il n'est guère possible d'éluder les questions fondamentales sur l'existence; puisqu'on ne vit pas deux fois, suffit-il vraiment de se dire: "Si la vie est aussi insupportable, pourquoi ne pas mourir maintenant et en finir une fois pour toutes?" Ce serait se contenter d'une philosophie très pauvre quand le monde est plein de richesses.

Ne fuyez pas vos responsabilités: c'est le moment où jamais de passer aux choses sérieuses... en vous posant des questions difficiles. C'est tout de suite que vous devez vous soucier de savoir qui vous êtes et chercher à découvrir ce en quoi vous croyez. Bien sûr, comme chacun de nous, vous n'aimez pas toujours l'image que le miroir vous renvoie. Mais dites-vous bien qu'il faut garder un peu de travail pour se perfectionner dans une autre vie!

Pour l'heure, nous devons accepter tous les chocs que la vie nous réserve. Nous devons apprendre à supporter nos mauvaises habitudes, nos faiblesses, nos échecs, nos doutes, notre caractère avec ses côtés mesquins dont nous nous passerions volontiers, mais qui nous collent à la peau. Pour le moment, chacun de nous a besoin d'être en bons termes avec lui-même pour aller de l'avant, découvrir et apprécier les bons côtés de la vie. Pour commencer, cessons de nous faire mal et de faire du mal à ceux que nous aimons.

Je ne vous apprendrais rien en vous disant que nous devons tous, un jour, quitter cette terre. En attendant, nous avons besoin de croire en quelque chose pour

continuer notre chemin. Je ne sais pas quels sont vos besoins, ni comment vous trouverez à les satisfaire. Je sais tout de même que, si vous regardez autour de vous, vous trouverez toujours quelque chose qui vaille la peine d'être vécu, une raison de mettre un pied devant l'autre en attendant des jours meilleurs.

Je vous confierai que mes plus longs entretiens thérapeutiques l'ont été avec des suicidaires convaincus que leurs vies étaient fichues. Il leur était impossible, malgré tous leurs efforts et les miens, de trouver un moyen de se sentir assez bien pour rester en vie. Pourtant, comme nous n'avons pas abandonné, nous avons fini par nous en sortir.

Avec le temps, les choses se sont décantées et nous avons survécu à l'épreuve. J'ai eu beaucoup de fois l'occasion de soutenir des gens en pleine crise suicidaire, qui recherchaient désespérément des raisons d'aller de l'avant. Comme vous peut-être, ils se sentaient perdus et désespérés comme si rien n'offrait plus aucun espoir. Ils n'avaient plus la foi en une force supérieure pour les soutenir. Et quelle que soit mon envie de leur communiquer ma philosophie de vie, j'avais bien du mal à le faire.

Quand une personne entre en crise, il n'est pas facile de l'en faire sortir par la seule force de mon optimisme. En pareilles situations, comme pour trouver un terrain d'entente et nous faire gagner du temps, je leur suggérais la parabole qui suit.

Tous deux, nous nous retrouvons, un jour, perdus en mer sur un bateau dont le capitaine a basculé par-dessus bord. Plus personne ne se trouve aux commandes. La radio est hors-service. Un épais brouillard nous entoure et nous n'avons pas la moindre idée de l'endroit vers lequel nous dérivons. Aucun rivage n'est en vue. Aucun bruit de moteur ne laisse présager l'arrivée d'un bateau de sauvetage. L'un de nous est terriblement effrayé, l'autre (moi en l'occurrence) a peur, même s'il maîtrise davantage ses réactions. Je suis un peu moins affolé parce que j'ai quelque chose à faire qui occupe mon esprit. J'ai un travail à accomplir.

Ma tâche est de vous reconforter jusqu'à ce qu'on nous retrouve, que le brouillard

se dissipe et que nous puissions tous les deux y voir clair à nouveau. Mais c'est une relation à double sens. Pour me sentir bien en vous soutenant, vous confortant, vous encourageant, j'ai besoin que vous souhaitiez vous accrocher, que vous ne passiez pas par-dessus bord à cause de votre peur de l'inconnu, plus forte que votre peur de l'ici et maintenant.

Ensemble, nous partageons nos craintes et, à travers cet échange, nous en arrivons à nous connaître mieux l'un l'autre. Nous parlons, plaisantons, nous racontons des histoires et chacun de nous essaie d'être agréable à l'autre. Nous acceptons l'idée que peut-être nous ne serons jamais retrouvés. Pendant que nous sommes perdus, il n'en demeure pas moins que nous sommes ensemble, qu'affronter nos peurs nous donne un objectif, que nous avons pour but d'apprivoiser nos craintes.

De tout cœur, j'espère que, grâce à ce livre, vous ferez ce qu'il faut pour aller de l'avant, vous en sortir: donnez ce fameux coup de fil, parlez à une personne de votre entourage, cherchez un thérapeute, trouvez votre chemin vers Dieu, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour mettre fin à votre isolement et à votre souffrance.

Si vous vous donnez les moyens d'attendre que le brouillard se dissipe, que la crise passe, alors je sais que vous vous en sortirez. Et il n'y a rien de plus merveilleux, pour moi, que d'avoir partagé ce moment avec vous.

Je souhaite vous laisser sur une pensée qui nous vient du Talmud: "En sauvant une vie, c'est comme si on sauvait la terre entière."

En choisissant de vivre, c'est ce que vous aurez fait.

EPILOGUE

Depuis la publication du livre *Le Suicide: la décision irréversible* le monde a beaucoup changé. Le mur de Berlin est tombé. Il y avait quelques guerres, pas toutes sont encore finies. La paix est venue là où on ne l'attendait pas. Des anciens amis sont devenus ennemis et des anciens ennemis sont maintenant nos amis. Le virus du SIDA a fait naître la nouvelle vague d'horreur dans les cœurs des gens.

La sainteté de la vie est en train d'être reconsidérée.

Le progrès dans la domaine de médecine est miraculeux. Même si on continue de mourir par la mort naturelle, les possibilités de prolonger la vie pour encore des jours, des mois, des années sont incroyables. Mais où a-t-il nous mène, ce progrès? Quel est le prix de tous ces changements?

Le libre choix est le cœur de la liberté, et plusieurs gens veulent maintenant agrandir le sens du mot *liberté* en faisant leur propre choix – en se tuant – avec ou sans assistance d'un docteur. Le succès du livre *Final Exit* (Issue finale) de Derek Humphry, membre de la société Hemlock, prouve que des milliers de gens cherchent un moyen sûr pour se suicider. Cette information est disponible pour tous sur Internet.

Comme je ne peux pas savoir ce qui se passe dans les têtes des gens suicidaires, je suppose qu'ils sont des gens intelligents. Ils savent qu'un jour, peut-être, il devront faire face au mort qui fait mal, qui les tue lentement, qui coûte cher et qui n'est pas digne. En ce cas-là, ils vont peut-être choisir la décision irréversible. Pour ceux qui sont atteints d'une maladie mortelle, et parce que cette décision est une affaire personnelle, je ne vais opposer personne, ni comme un être humain, ni comme spécialiste dans cette domaine.

Mais je vais vous rappeler une vérité effrayante qui existe dans notre société: c'est l'âgisme, ou discrimination contre les personnes âgées. Elles bénéficient moins d'attention que les jeunes. L'âgisme s'installe dans la conscience des jeunes, aussitôt que des personnes âgées. Cette stéréotype poussent nos citoyens ... à se sentir inutiles quand ils deviennent malades, et le seul issue qu'ils voient c'est la mort.

Je suis en colère contre ce phénomène. Je crois que cette attitude explique le taux de suicide le plus haut parmi les personnes de troisième âge. Après la retraite, elles commencent à se sentir coupables parce qu'elles ne peuvent plus contribuer à la société. En plus, notre attitude négative en rajoute et les poussent à quitter ce monde. N'oubliez pas: le plus grand groupe dans la population de notre planète – c'est les personnes âgées, et la plupart d'eux sont des femmes. Nous tous devons

faire face au problème de suicide, d'âgisme et des stéréotypes négatifs. Il faut le faire vite. Après tout, chaque jour chacun de nous deviens plus vieux.

Même quand on est vieux et atteint d'une maladie grave, si grave qu'on va bientôt mourir, le suicide n'est pas le choix. Il existe des médicaments palliatifs, qui soulagent la douleur, et sont efficaces. Si on est destiné à mourir, au moins, cela ne sera pas un mort douloureuse

Point final sur la dépression

Comme psychologue qui a rencontré des centaines de gens suicidaires, je regrette d'avouer que la dépression et des troubles d'humeur sévissent dans la société, dans le monde, parmi des gens de tous les âges. Je sais aussi que les plus déprimés, y compris des enfants, ne reçoivent pas d'aide adéquate et compétente pour leurs maladies. Pourtant ces maladies peuvent être soignées. Si la dépression était plus physique comme maladie; si des pensées suicidaires étaient le symptôme le plus évident, nous ne tolérons pas cet évident manque d'accès au traitement spécialisé.

Réfléchissez: quand on souffre du mal au poitrine, on sait que ça peut être un symptôme de la maladie cardiaque, on se fait diagnostiquer et on se fait prescrire le traitement. Quand on a la fièvre qui persiste, on sait que ça peut être un symptôme d'une infection, on se fait diagnostiquer et on se fait prescrire le traitement. Quand on est en proie des maux à la tête terrorisants, on sait que ça doit être un symptôme de quelque chose ce qui ne va pas avec la tête, on se fait diagnostiquer et on se fait prescrire le traitement.

Imaginez pour un petit moment un monde où, quand on a des pensées suicidaires persistantes et douloureuses, on sait automatiquement que ce sont des symptômes d'un trouble de cerveau et – sans stéréotypes négatifs ou préjugés – on se fait diagnostiquer et on se fait prescrire le traitement.

Est-ce que le symptôme du mal mental est différent du mal psychique? Je ne le crois pas.

La touche final

Depuis la publication de ce livre, j'ai reçu beaucoup de lettres des lecteurs qui m'ont fait comprendre que c'est important de se donner du temps – du temps pour réfléchir, pour se reposer, pour apprendre, pour comprendre, pour se soigner et vivre chaque jour pour faire face au lendemain.

Voilà quelques extraits de ces lettres.

“Ça fait déjà un certain temps que je pense au suicide. La pensée qui me fait hésiter, c'est la peur d'échouer. Est-ce que c'est vrai qu'il y a plus de tentatives ratées que des suicides réussis? Je dois être tellement stupide pour manquer de confiance en moi pour me suicider. Il y a tellement plus de gens qui réussissent. Si j'étais sûr de pouvoir réussir, je n'écrirais pas cette lettre. Et sûrement je lirais pas ce livre. ”

“Le 15 juin de cette année j'étais en train de réfléchir sur les détails de mon suicide quand je me suis souvenu de votre livre que je n'avais pas lu. Alors je le lisait...toute la nuit. Je vous écris pour vous dire que vous avez sauvé ma vie. Comme vous l'avez promis dans votre livre, le lendemain un de mes amis a appelé d'Arizona pour me dire qu'il allait venir me voir. Maintenant je vais chercher de l'aide. Merci pour m'avoir donné de l'espoir et du courage pour continuer.”

“J'ai l'impression de vous bien connaître. Je suis allé à la bibliothèque aujourd'hui pour chercher des livres sur l'après-mort pour me trouver du soutien pour en finir. J'ai rien trouvé, mais j'ai passé cet après-midi en lisant votre livre *Le Suicide: la décision irréversible*. Je me suis senti prêt à lire tout le livre. Je pense que vous avez réussi à me faire remettre le suicide à plus tard. Je pense que je ne suis pas la encore.”

“J'ai acheté votre livre en 1988. A ce moment, il m'a empêché de faire ce pas

décisif. Deux mois plus tard, j'ai pris une overdose sans même lire une ligne de cet ouvrage. Puis, deux fois j'ai ignoré vos conseils et passé quelques semaines dans une clinique... En dépit de mes tentatives dans le passé et dans l'avenir, je crois que votre livre est le meilleur sur ce sujet. Merci pour avoir partagé une partie de vous avec les autres.”

“J'avais peur que si je continue à lire ce livre, je me suiciderais. Mais après l'avoir tout lu, je ne peux pas dire que je suis soigné, mais je me sens beaucoup mieux. Je vais donner ce livre à mon psychiatre pour qu'il le lise aussi.”

“Je voulais juste vous écrire une lettre pour dire que j'apprécie l'honnêteté de votre livre. J'ai fait une tentative de suicide en juin et je me suis dit qu'en janvier je me tuerai et que je le ferai bien cette fois-ci. Mais hier, j'ai pris une décision de vivre. Je vais emmener le fusil de mon père chez mon psychiatre le 6 octobre. Votre livre m'a fait comprendre beaucoup de choses. Je crois maintenant que la vie m'a préparé des choix qui sont meilleurs que le suicide. Je vais me battre jusqu'à la fin.”

“Je ne vais pas vous raconter l'histoire de ma vie. Mais je vous dis que j'ai essayé de me tuer et j'ai pensé que j'étais assez compétente pour faire une bonne overdose (je suis infirmière). La dose que j'ai prise était assez grande, mais j'ai survécu. Je vais relire votre livre. C'est le réveillon. Vous m'avez donné le meilleur cadeau – votre compréhension, l'espoir et l'encouragement.”

“J'ai bien aimé votre livre. J'hésite encore entre la vie et la mort. J'ai acheté ce livre le même jour quand j'ai acheté une bouteille de Tylenol. J'ai décidé de lire le livre d'abord. Et quand j'ai fini, vous savez ce que j'ai fait ? J'ai mis les comprimés dans les toilettes. Lire votre livre, c'était une des choses les plus intelligentes que j'ai faites dans ma vie. Je voulais juste vous dire que votre livre a fait son effet.”

LE MESSAGE FINALE DE L'AUTEUR: En lisant ce livre et ces lettres, j'espère que vous aussi pourrez vous donner le meilleur cadeau – choisir de vivre.

Sincèrement,
Paul Quinnett