

LA PROBLÉMATIQUE DU SUICIDE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES



Informier, soutenir, accompagner

les professionnels qui entourent les personnes âgées

dans leur quotidien

Centre de
Prévention
du Suicide



L'intervenant face à la tentation des personnes âgées d'en finir

Comment ne pas se sentir interpellé lorsqu'une personne âgée nous fait part de sa souffrance, de sa solitude, de sa lassitude de vivre, qu'elle nous parle de ses peurs ?

Comment l'intervenant peut-il réagir à ces comportements ?

Où peut-il trouver des ressources, discuter de ses difficultés, trouver un soutien ?

Pour tenter de répondre à ces questions, le Centre de Prévention du Suicide a réalisé cette brochure avec pour objectif :

- de **sensibiliser** les intervenants qui côtoient les personnes âgées, sur la problématique du suicide ;
- d'**informer** ces intervenants sur les ressources d'aide à leur portée, notamment sur les services spécifiques que le Centre de Prévention du Suicide met à leur disposition.

La problématique du suicide chez les personnes âgées

Si on analyse les taux de suicide par groupe d'âge, les personnes de plus de 70 ans sont fortement touchées. Certaines années, elles sont même les plus concernées par le suicide.

Globalement, en Belgique le risque suicidaire augmente avec l'âge, avec un premier pic aux alentours de 45 ans et un deuxième pic important à partir de 75 ans.

Malheureusement, la question du suicide chez les personnes âgées, par peur ou par méconnaissance du phénomène, n'est encore que trop peu abordée.

Vieillir

Vieillir nous concerne tous, quoi qu'on fasse, quoi qu'on dise... Aucun de nous n'y échappe. La fin du chemin se profile, il reste moins de temps devant que derrière soi, tout n'est plus possible, beaucoup de cartes sont déjà jouées.

Si certains peuvent vivre cette étape avec sérénité, il n'empêche, avec l'âge les pertes s'additionnent, se succèdent et se multiplient : perte du travail, perte des ascendants, des amis, deuil d'un idéal de soi, perte de son image, ...jusqu'à, dans certains cas, la perte, combien difficile, du compagnon de vie.

La peine peut s'installer, la plus accablante étant souvent celle liée à la perte progressive de sa propre autonomie.

Vieillir touche notre image, nos capacités physiques et intellectuelles. Regarder l'autre, le "vieux", la "vieille", peut être insoutenable pour certains et générer la gêne, le rejet, le déni, la condescendance voire le mépris... la peur de son propre devenir à travers l'autre.

Ce corps vieilli face à nous, cette apparence actuelle, nous fait oublier que l'autre demeure un être désirant. Le désir demeure mais la capacité à le réaliser s'amenuise peu à peu.



L'expérience de vieillir peut être déchirante pour la personne qui la vit et pétrifier celui qui, de l'extérieur, se sent impuissant à contrer l'inéluctable. Car la vieillesse n'est pas une maladie dont on guérit mais un état avec lequel on est forcé de composer.



La souffrance chez la personne âgée

“ À quoi bon vivre encore ? Je ne me sens plus bonne à rien. Je ne sais plus recevoir mes enfants ! Ils sont gentils mais je ne leur suis plus utile, je suis trop vieille pour m’occuper de leurs familles... Et mes amies sont mortes. Je n’en peux plus... Je voudrais mourir. ”

Vieillir nous concerne tous, quoi qu’on fasse, quoi qu’on dise... Aucun de nous n’y échappe. La fin du chemin se profile. Il reste moins de temps devant que derrière soi et tout n’est plus possible. Beaucoup de cartes sont déjà jouées.

Si certains peuvent vivre cette étape avec sérénité, il n’empêche qu’avec l’âge les pertes s’additionnent, se succèdent et se multiplient : perte du travail, perte des ascendants et amis, deuil d’un idéal de soi, perte de son image, ... jusqu’à, dans certains cas, la perte, combien difficile, du compagnon de vie.

La peine peut s’installer. La plus accablante est souvent celle liée à la perte progressive de sa propre autonomie.

Solitude, effacement de leur personnalité, mise à l’écart de la société, proximité avec la mort s’ajoutent au registre de leurs renoncements et/ou de leurs angoisses.



Parfois, à l'occasion du placement, la famille vit l'heure des règlements de compte et des décisions peuvent être prises sans consulter l'intéressé qui, du coup, a l'impression de n'être plus rien pour les siens, ravalé à la condition d'objet. **Le placement revêt toujours une symbolique particulière pour la personne et sa famille. Elle met en scène la séparation ultime que représente la mort.**

Enfin quoi de plus normal, au grand âge, que de penser à sa fin de vie, d'être parfois obsédé par la question de la mort et d'avoir besoin de le dire, de le répéter, d'y revenir sans cesse et surtout d'en parler à quelqu'un qui puisse reconnaître la pertinence de cette préoccupation et l'accueillir, en être témoin, la laisser se déployer dans toutes ses nuances.

La tentation d'en finir, de précéder la mort inéluctable – qui peut faire peur, à moins que ce ne soit la longue et douloureuse attente qui accable –, l'évocation plus ou moins directe du suicide, tout ceci peut survenir.

Le désarroi des intervenants

“ Je me suis battue toute ma vie. Ici,
je me retrouve dans un mouvoir.
Rien que des vieux, tous pareils !
Personne ne sait qui je suis
alors ce que je peux encore faire
moi-même, c'est me suicider. ”

Face à ces manifestations, très souvent notre première réaction sera de tenter de les apaiser à tout prix sans prendre le temps d'écouter ce qu'elles essayent peut-être de nous dire. Outre le risque de banalisation, ce type d'attitude a surtout pour objectif de tenter de nous rassurer.

En effet, face à ces personnes âgées pour certaines déjà en fin de vie, que pouvons-nous dire ?

**Comment pouvons-nous réagir ?
Quelles solutions leur apporter ?**



Face à des personnes qui par leur âge sont plus proches de la fin, nous sommes le plus souvent incapables de soutenir une quelconque discussion sur le sujet.

Quand nous entendons “l’année prochaine, je ne serai plus là” ou “je suis si fatiguée, le mieux serait que cela se termine” n’avons nous pas tendance à vite trouver des échappatoires pour ne surtout pas discuter de tout cela ?

Face à ces évocations de la mort, l’angoisse nous saisit et parce que nous ne possédons plus de code pour en parler, nous l’évacuons, avec pour conséquence de laisser ceux qui s’adressent à nous à leur propre solitude, leur propre angoisse.

Attitudes de prévention

Même si cela "va de soi", rappelons la nécessité de nouer une relation dans laquelle l'intention et le comportement de l'intervenant viseront la restauration de l'estime de soi de la personne âgée.

Au cours de l'entretien ou du temps passé avec la personne, tous les moyens à disposition seront utilisés pour favoriser la rencontre, c'est-à-dire ce moment face à face où coexistent "l'un et l'autre". Ce qui peut se déposer dans une relation redonne un sentiment d'exister. La personne âgée n'est plus seulement l'objet d'un soin ou d'une attention mais redevient une personne à part entière. Par ailleurs, écouter la souffrance et le désespoir ne précipite pas l'autre dans la mort mais, au contraire, soutient le vivant en lui.

L'âgé a besoin d'être écouté. Quel que soit son état psychique, il est important de lui donner l'opportunité de s'exprimer, de le laisser faire entendre son désir, même s'il n'est pas réalisable (retourner à la maison, ne pas approuver la décision de placement...) pour qu'il demeure ce qu'il est en fait : un sujet qui pense et communique, unique dans sa subjectivité, habité par la somme des expériences de toute une vie.

Lorsque des messages de désespoir, ou de suicide sont énoncés...

Nous vous conseillons :

- > De parler ouvertement de l'envie de mourir de cette personne.
- > De l'encourager à prendre contact avec un aidant spécialisé (médecin, psychologue,...).
- > De chercher vous-même, comme aidant, du soutien dans ou hors institution.

Nous vous déconseillons, par contre :

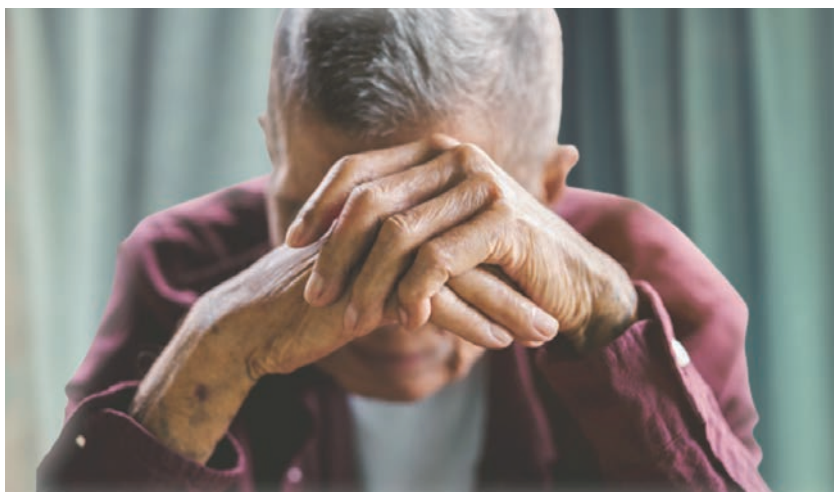
- > De banaliser ou dramatiser les confidences reçues.
- > De juger, tenir un discours moralisateur.
- > De pousser la personne à vivre pour ses proches.
- > De donner des recettes de bonheur.
- > De s'engager au-delà de ses possibilités.
- > De se laisser enfermer dans le secret.
- > De porter seul(e) la responsabilité de l'accompagnement.

Service spécifique pour les intervenants, notre numéro d'appel :

Le Centre de Prévention du Suicide propose aux différents intervenants une écoute, un soutien, pour toute question relative à la détresse des personnes âgées et à leur "tentation d'en finir".

Les intervenants sont souvent confrontés à des situations difficiles, qui interpellent, qui ébranlent parfois. Car les questions de vie et de mort ne laissent jamais "intactes" ni les personnes qui les posent, ni celles qui les reçoivent.

Que faire ensuite avec ces émotions, ces ressentis ? Où les déposer ? Peu d'espaces sont prévus dans la vie professionnelle pour parler des situations difficiles. De plus, la problématique du suicide, et peut-être plus encore du suicide des personnes âgées, est encore un sujet tabou au sein des institutions et des familles.



0476 53 00 84

Pour poser vos questions, partager vos réflexions, prendre du recul face aux situations rencontrées, trouver une écoute et un soutien, vous avez la possibilité de prendre contact par téléphone avec le Centre de Prévention du Suicide au 0476 53 00 84.

Suite à cet appel, un professionnel du Centre reprendra contact avec vous dès que possible.

Ce premier contact peut donner éventuellement suite à des rencontres individuelles ou avec plusieurs membres de l'équipe concernée, à des interventions d'information ou de sensibilisation ou même de postvention, ou encore à une formation adaptée au contexte soulevé.



Service spécifique pour les associations, les institutions et les entreprises : nos formations et actions de sensibilisation



Dans tout groupe, de jeunes ou d'adultes, des personnes peuvent vivre une souffrance telle qu'elles en arrivent à envisager le suicide. Quand un passage à l'acte suicidaire ou un décès par suicide survient, la communauté entière s'en trouve affectée et ses membres sont alors fréquemment en proie à un sentiment d'urgence. Souvent des tensions internes compliquent encore la gestion d'une situation en soi déjà délicate.

Le Centre de Prévention du Suicide se propose comme ressource pour toute équipe et institution confrontée à une problématique suicidaire ou qui souhaite réfléchir en amont à la prévention de telles situations.

Différents types d'intervention peuvent être proposés :

- des séances d'information, de sensibilisation et des formations ;
- une présence auprès de votre équipe dans une perspective de prévention du passage à l'acte ;
- un soutien suite à un passage à l'acte suicidaire ou à un suicide abouti.

Par ailleurs, nous organisons des modules de formation à l'attention des professionnels et/ou institutions intéressés.

Nous proposons aux participants d'essayer de mieux cerner la question du suicide, de se sensibiliser au repérage et de réfléchir à la prévention possible pour chacun, à partir de ce qu'il est, de la place qu'il occupe et des spécificités de son milieu professionnel.

Le catalogue de nos formations est disponible auprès de notre secrétariat (0476 53 00 84 – cps@preventionsuicide.be) et sur notre site www.preventionsuicide.be.



PLUS D'INFOS :

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

0476 53 00 84

cps@preventionsuicide.be

www.preventionsuicide.be