

# Travaux pratiques

## Garder son sang froid face à un proche en pleine crise suicidaire

Quand une personne a des idées suicidaires ou qu'elle traverse une crise suicidaire, elle est à la fois la victime et l'agresseur. Elle est la victime de circonstances douloureuses, d'une maladie ou d'un stress qui a pris en otage son désir de vivre. Elle est aussi l'agresseur qui menace de mettre fin à sa vie.

Et vous ? Témoin impuissant de cette scène, vous ne contrôlez rien, ni la personne, ni la situation.

Et vous êtes tiraillé entre différents ressentis :

- Vous êtes en colère parce que la personne que vous aimez veut se suicider ou a tenté de le faire. Et la personne que vous aimez est en colère contre vous parce que vous avez pris des mesures pour l'empêcher de se tuer.
- Vous en voulez à votre proche de refuser toute forme de thérapie, d'aide, de traitement. Vous lui en voulez de garder des armes à feu à portée de main, ou de refuser quoi que ce soit susceptible de l'aider comme faire de l'exercice physique, dormir davantage, arrêter de consommer des substances illicites ou de s'alcooliser à outrance.
- Vous craignez de contrarier votre proche de peur qu'il se suicide, mais vous avez aussi le sentiment d'être manipulé.

**Imaginez maintenant une toute autre scène.**

Vous êtes dans votre salon en compagnie de votre mari, fils, frère ou ami. Un inconnu armé s'introduit chez vous, empoigne votre proche et menace de lui tirer une balle dans la tête.

**Que feriez-vous ?**

Sûrement tout ce qui est en votre pouvoir pour sauver la personne que vous aimez. Supplier l'intrus, l'amadouer, le faire changer d'avis, etc. Il y a fort à parier que vous auriez également très peur pour vous et votre proche et que vous seriez très en colère contre l'agresseur.

Relisez l'article [Écouter avec sang froid, ça veut dire quoi exactement ?](#)

**A mesure que vous lisez, notez bien les différences qui existent entre faire face à un intrus qui menace votre proche et faire face à un proche en pleine crise suicidaire.**

0000000000

NB : Travaux pratiques conçus à partir d'une adaptation libre de situations tirées du livre du Dr Stacey Freedenthal : *Loving Someone with Suicidal Thoughts, What Family, Friends, and Partners can Say and Do*.