

Pour qui ça vaut la peine de continuer à vivre?

Brigitte Lavoie, M.Ps.

Lavoie.solutions@bell.net

Citation suggérée : Lavoie, B. (2011) *Pour qui ça vaut la peine de vivre?* 5e journée régionale portant sur la problématique du suicide. Lévis, Canada.

Plan de la présentation

- Introduction
- Proches : descriptions de tâches
- Des moments incontournables
- Raisons de vivre
- Favoriser le sentiment d'utilité des personnes suicidaires
- Soutenir l'espoir
- Conclusion

Introduction

- Expérience de plus de 20 ans (suicides, meurtres, accidents, hold-ups, violence dans les écoles, horreurs, tremblements de terre, fermetures d'usine, fusions, coupures massives)
- Cons. Clinique et D. G. de Suicide Action Montréal
- Co-auteure de la grille d'estimation de la dangerosité du passage à l'acte suicidaire et de la nouvelle formation provinciale : *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques*
- Programme de prévention de la détresse chez les policiers qui favorise le soutien social : *Mon équipe me tient à coeur*

Résultats en psychothérapie

Lambert, M. J., & Ogles (2004).

- 30% à 40% des clients abandonnent le traitement
- 5% à 10% vivent une expérience de détérioration pendant le traitement

Leçon d'humilité #493

Résultats en psychothérapie

Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994).

- 15 % technique
- 40 % Capacités du client, évènements à l'extérieur de l'intervention (ex.: tomber amoureux)
- 30 % Relation non-jugeante du thérapeute
- 15% Espoir du thérapeute envers le client

Leçon d'humilité #492

Définition d'un proche

- Qui est à une petite distance
- Qui a des relations étroites de parenté, d'amitié, proches parents, amis intimes

Revenir de loin : avoir échappé à un grand danger

Larousse junior

Description de tâches du proche

- Aide
- Appartenance
- Adhésion à la vie

Définition d'aider

- Faciliter l'action de quelqu'un

Larousse junior

Notre job

Aider le proche à faire la sienne

Avant le 1er RDV

- Accepter un RDV pris par le proche
- Offrir de faire la première rencontre avec le proche (si c'est plus facile)
- Rencontrer le proche pour qu'il puisse mieux aider
- Proposer une tâche qui permet de garder contact
- Estimer le danger par l'intermédiaire du proche

Au 1er RDV

- Poser les questions aux deux personnes
- Valider la perception de la personne suicidaire
- Préciser un rôle que le proche peut jouer (nourrir, faire du ménage, garder les enfants, donner une place pour dormir, taxi, prise de RDV, accompagner aux RDV, prise de médication, maintien des activités, sport, post-it, se changer les idées, voir et dire les indices de changement)

Au 1er RDV ou aux autres

- Préciser les circonstances où le proche pourrait appeler l'intervenant et vice-versa
- Proposer que certains échanges se fassent au téléphone
- Identifier un code pour parler des inquiétudes
- Préciser quand parler et quand faire autre chose

Petits rappels

- Les proches n'ont pas besoin d'être de bons intervenants psychosociaux
- Si le proche n'est pas brisé (du point de vue du client) on ne le répare pas
- Recadrer seulement ce qui est le plus toxique
- Faire grandir ce qui est bon dans cette relation
- Leur donner des tâches précises
- Leur permettre de faire ce qui les rapproche

Permission d'être proche

- *«Vous pouvez continuer d'honorer votre fils décédé et en même temps profiter de votre prochain Noël avec votre fils qui est toujours vivant.»*
- *«Vous pouvez prendre un congé de dépression pour aller faire du vélo avec votre femme.»*
- *«Vous pouvez être en congé de maladie et aider votre beau-frère à refaire son patio.»*

Moments incontournables

- Danger orange ou rouge
- Après une tentative de suicide
- Autour d'une rupture

Danger orange ou rouge

- *«Ce que vous vivez est sérieux. Quand on est à .08 d'alcool dans le sang, on a besoin d'un conducteur désigné. Vous n'avez pas trop bu, vous êtes intoxiqué par la douleur. Vous êtes à .08 de souffrance.»*
- *«Elle peut avoir une chance de faire quelque chose avant que vous soyez mort. Nous allons l'appeler maintenant. Est-ce que vous préférez lui parler ou est-ce que vous préférez que je lui parle?»*

Danger orange ou rouge

- *«Vous ne voulez pas la déranger, je vous assure qu'elle sera dérangée d'apprendre votre décès.»*
- *«Vous pensez qu'après 3 semaines, ils vous auront oublié. Permettez-moi de vous parler des personnes endeuillées que j'ai rencontré. Ce que vous vivez est trop difficile pour continuer seul. Quelle est la personne que vous choisissiez qu'on appelle maintenant?»*

Attention :Ton de voix doux

Après une tentative

- *«Ce n'est pas parce qu'il sort de l'hôpital que le danger est passé. Ça va être important que vous l'aidiez à poursuivre ses démarches. Pouvez-vous l'accompagner à son RDV demain à ___h à _____? _____ l'attendra.»*
- *«Vous avez raison de vous inquiéter, ce qu'il a fait est sérieux. C'est un peu comme après une crise cardiaque. Ce que la personne fait par la suite va influencer son rétablissement.»*

Autour d'une rupture

- Trouver un autre proche qui peut prendre la relève
- Lui donner toute l'information (no. de tél., nom de l'intervenant)
- S'assurer qu'il ne soit pas seul au moment de l'annonce

Appartenir

J'ai été avec des étrangers toute la journée et ils m'ont traité comme un membre de leur famille. Quand je suis revenu dans ma famille, ils m'ont traité comme un étranger.

August Wilson

Appartenir

- Quand c'est possible, faire parler le groupe d'appartenance (Ensemble pour la vie)
- Garder des liens avec le groupe d'appartenance (honte-exemple d'une communauté autochtone)
- Réparer ce qui a pu être brisé

Exercice

1. Pour qui ça vaut la peine de rester en vie?
2. Qu'est-ce que cette personne vous apporte?
3. Qu'est-ce que vous apportez à ces personnes?

Raisons de vivre

Contact (enfants, couple, famille, amis, voisins, communauté, groupe ethnique, groupe religieux, race humaine)

Compassion (Se pardonner et être pardonné)

«La peine de mort est interdite au Canada. Tu te donnes une sentence plus grande que le système de justice.»

Croyance

«Mon groupe n'est pas d'accord avec le suicide.»

Contribution

«Je ne peux pas démissionner, j'ai encore une job à faire sur la grosse boule.»

Pour qui rester en vie?

«Qui vaut la peine de rester en vie?»

*«Qu'est-ce que tu veux assez
faire/avoir/être avec ces personnes
pour rester en vie?»*

«Qui a besoin que tu continues à vivre?»

«Dans 5 ans, dans 10 ans?»

Être utile ou

Pourquoi
refaire le patio du beau-frère,
cuisiner,
héberger une ex-cocainomane,
faire des dessins sur une enveloppe,
et enregistrer des livres pour sa conjointe
peuvent faire partie d'un plan d'action pour
prévenir le suicide?

Être utile

Se sentir utile, c'est se sentir vivant, et c'est ce que nous procure vraiment le travail.

Michel Chartrand

Soutenir l'espoir du proche

- L'être humain imagine plus souvent le pire
- L'être humain sous-estime sa capacité à traverser les épreuves
- Pronostic
- Le meilleur est à venir

Soutenir l'espoir

Les réponses qu'on obtient
sont largement influencées
par les questions que l'on pose.

Auteur inconnu

2^{ième}, 8^{ième} rencontre...

(Exemples de questions-quand c'est pareil)

- *«Ce n'est pas facile de rester pareil jour après jour, comment avez-vous fait pour éviter que la situation se détériore? Qu'est-ce que votre fille dirait si elle était ici avec nous?»*
- *«J'aimerais que tu me parles d'un moment où ça aurait pu être pire, qu'est-ce que tu as fait, qu'est-ce que tu t'es dit pour éviter le pire? Qu'est-ce que ton chum a remarqué de différent?»*

2^{ième}, 3^{ième} **rencontre**

(Exemples de questions-quand c'est pire)

- *«Comment avez-vous fait pour passer à travers la semaine quand autant de choses ont mal tourné? D'autres auraient pu descendre plus bas dans un contexte similaire.»*
- *«S'il y avait un petit changement (de 2 à 3 par exemple) qui se produisait dans la bonne direction; quel serait ce petit changement, qu'est-ce qu'un ami pourrait remarquer?»*

Pour qui ça vaut la peine?

Aide

Appartenance

Adhésion à la vie

Amour

Deux actions que vous avez envie de faire

- Une avec vos clients
- Une avec un proche

Réflexion

Il ne faut peut-être pas les aider à être heureux mais plutôt les aider à faire quelque chose qui leur permettra de rester collé à leurs raisons de vivre et à leur raison d'être jusqu'à ce que le pire soit passé.

Références

- Bonnano, G.A. *et. al*, (2002) "Resilience to Loss and Chronic Grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss," *Journal of Social Issues*, 83:1150-64.
- Carver, C.S. (1998) "Resilience and Thriving: Issues, models and linkages," *Journal of Social Issues*, 54:245-266.
- De Shazer, S. (1999). *Clés et solutions en thérapie brève*. SATAS.
- Fiese, Barbara H.; Tomcho, Thomas J.; Douglas, Michael; Josephs, Kimberly ; Poltrock, Scott; and Baker, Tim. (2002)."A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration?," ; *Journal of Family Psychology*, Vol. 16, No. 4.
- Fiske, H. (2008). *Hope in Action : Solution-Focused Conversations About Suicide*. Routledge.
- Gilbert, D. *Stumbling On Happiness*.
- Gist, R., and Devilly, G., (2002) "Post-traumatic debriefing: The road too frequently traveled," *Lancet*, 360(9335):741-743.
- Glicklen, M. (2006) *Learning from Resilient People*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Houle, J. (2005) *La demande d'aide, le soutien social et le rôle masculin chez des hommes qui ont fait une tentative de suicide*. Thèse de doctorat. Montréal : Université du Québec à Montréal.
- Koenig, Harold George; McCullough, Michael E.; Larson, David B. (2001) *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.

Références

- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994). *The effectiveness of psychotherapy*. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (4th ed.).
- Lambert, M.J. & Ogles (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy in M. Lambert (Ed.) *The Bergin and Garfield Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed.)
New-York : Wiley.
- Lepper, H. (1996). In Pursuit of Happiness and Satisfaction in Later Life: A Study of Competing Theories of Subjective Well-Being. Ph.D. Dissertation, UC Riverside.
- Lane, J., J. Archambault, M. Collins-Poulette et R. Camirand (2010). Guide des bonnes pratiques en prévention du suicide à l'intention des intervenants des centres de services sociaux, québec, direction des communications, ministère de la Santé et des Services Sociaux, 99 p.
- Lepper, H. (1996). In Pursuit of Happiness and Satisfaction in Later Life: A Study of Competing Theories of Subjective Well-Being. Ph.D. Dissertation, UC Riverside.
- Linley, P.A. and Joseph, S. (2004) "Positive Change Following Trauma and Adversity: A review," *Journal of Traumatic Stress*, 17:11-21.
- Mishara, B.L. & Houle, J. (2003) *Évaluation des projets-pilotes d'aide aux hommes suicidaires par l'intermédiaire de leurs proches* : Rapport final, Montréal. 53 p.
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow*, New York: Harper, 1990.
- O'Hanlon, B. (2003). *A Guide to inclusive therapy*. NY: W.W. Norton & Company.
- O'Hanlon, B. (2006). *Change 101*. NY: W.W. Norton & Company.

Références

- O'Hanlon, B. (2006). Positive Psychology Into Practical Therapy Intervention. National Institute For the Clinical Application of Behavioral Medicine. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow*, New York: Harper, 1990.
- Park, N. Peterson, C. and Seligman, M. (2004). "Strengths of character and well-being among youth," Unpublished manuscript, U. of Rhode Island.
- Peacock, F. (1999). *Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes: Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses et familiales*. Montréal: Les Éditions de l'Homme.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. NY: Oxford.
- Realizing what you're made of by Glenn Mangurian. Harvard Business Review, March, 2007, 125-130.
- Redelmeier, D., and Kahneman, D. (1996) "Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures," *Pain*, 116:3-8.
- Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun: "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma," *Journal of Traumatic Stress*, Volume 9, Number 3 / July, 1996, 455-471.

Références

- Seligman, M.; Steen, T.A.; Park, N.; and Peterson, C. and (2005). "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions," *American Psychologist*, 60:410-421.
- Schooler, J., Ariely, D. and Lowenstein, G. (2003) "The pursuit of happiness can be self-defeating," in Brocas and Carillo (Eds.) *The Psychology of Economic Decisions*, Vol. 1, pp. 41-70. NY: Oxford University Press.
- Tech, N. (2003). *Resilience and Courage: Women, Men and the Holocaust*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, I.G. (2004) "Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence," *Psychological Inquiry*, 15:1-18.
- Williams, A., Haber, D., Weaver, G. and Freeman, J. (1998). "Altruistic activity," *Activities, Adaptation, and Aging*, 22:31.
- Worthington, E.L. (ed.) *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (Templeton Foundation Press; 1997).

Références

- www.centreforconfidence.co.uk
- www.psych.uiuc.edu/~ediener
- www.billohanlon.com
- *Journal of Happiness Studies*
- www.authentichappiness.org
- www.pos-psych.com
- www.ppc.sas.upenn.edu
- www.bus.umich.edu/Positive
- www.viastrengths.org