

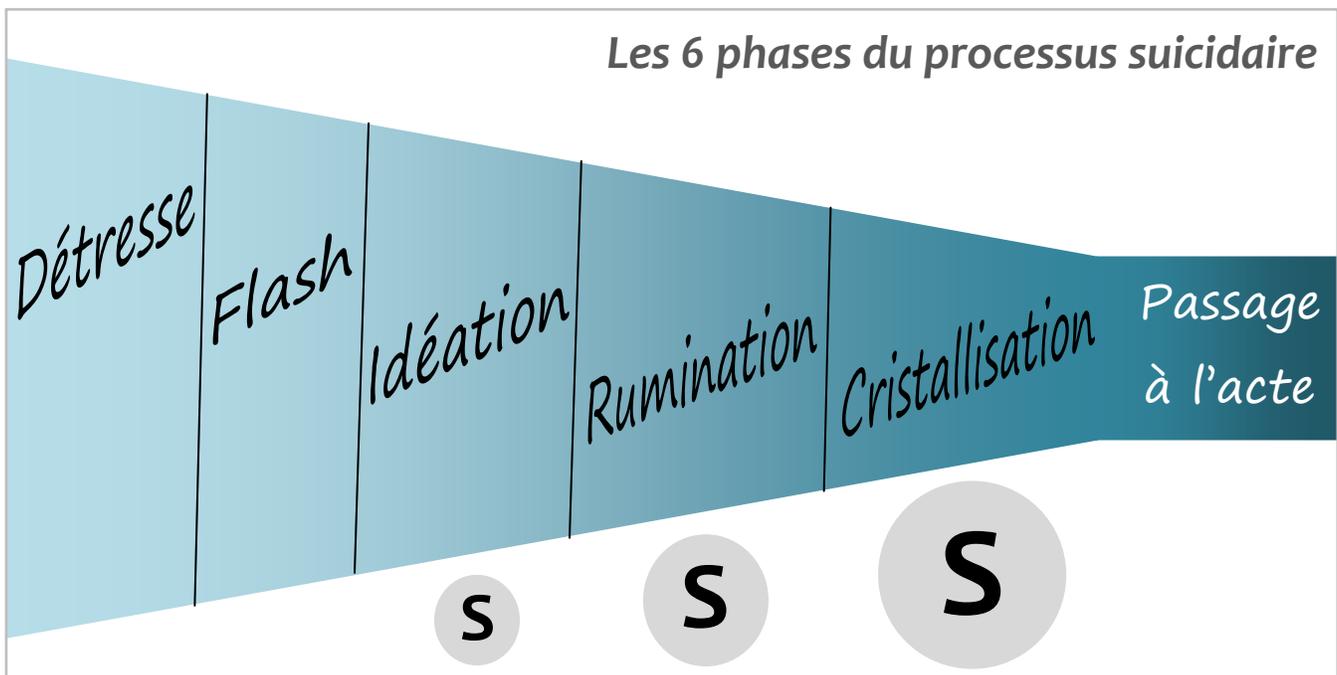


Le processus suicidaire

Six phases distinctes

Le processus suicidaire est défini par 6 phases. À la manière d'un entonnoir, la personne envisage beaucoup de solutions au début alors que, plus ses possibilités diminuent, plus la personne progresse dans son processus.

Il est important de comprendre que le processus suicidaire n'est ni linéaire ni irréversible. En effet, si l'une des solutions trouvées fonctionne, la personne peut revenir en arrière à tout moment et même sortir complètement du processus.



1. **Détresse (recherche de stratégies ou de solutions)** : La personne vit une situation problématique et elle envisage un certain nombre de solutions (moyens de rétablir son équilibre) afin de s'en sortir.
2. **Flash (fantasme de mort)** : Devant l'incapacité de résoudre la situation problématique, la personne est émotionnellement troublée et cherche une solution instantanée. C'est alors qu'apparaissent des fantasmes de mort dont elle ne serait pas vraiment l'auteur.

3. **Idéation (fantasme de suicide)** : Lorsque les solutions s'avèrent inefficaces et les possibilités ne cessent de diminuer, les premières idées suicidaires apparaissent. Au début, elles se manifestent surtout par des fantasmes de suicide pour finalement prendre de plus en plus d'importance. À ce stade, la personne a souvent peur de ses idées suicidaires (peur de perdre le contrôle).
4. **Rumination** : À cette étape, les solutions envisagées au début sont pratiquement épuisées et celles qui restent (les idées suicidaires notamment) prennent de plus en plus d'importance. La personne réfléchit sérieusement sur la planification de son suicide (les moyens pour y arriver).
5. **Cristallisation** : Devant l'absence de solutions, l'anxiété augmente dramatiquement et la situation devient insupportable. La personne est prête à n'importe quoi pour arrêter de souffrir et le suicide est vu comme la seule porte de sortie. La personne a complété sa planification (comment, où et quand).
6. **Passage à l'acte** : Toutes les pensées de la personne sont centrées sur le suicide et la personne met en application son plan suicidaire si elle n'a pas reçu d'aide.

La vitesse à laquelle les différentes étapes sont enchaînées peut-être très variable d'un individu à l'autre. Par exemple, une personne peut passer de l'une à l'autre très rapidement ou très lentement alors qu'une personne peut sauter des étapes ou demeurer tout simplement stable dans le processus.

On estime chez l'adulte que le processus peut s'échelonner entre 2 mois et 2 ans avant d'être complété.

****Il est important de se rappeler que peu importe le stade où elle est rendue, il est possible d'intervenir et de permettre à la personne de reculer dans le processus et d'aller beaucoup mieux.**
