

Une copine - un copain parle de suicide, que faire ?



Un de tes bons copains ou une de tes bonnes copines a changé depuis quelques temps : il ou elle a l'air tout le temps triste, sort de moins en moins avec ses amis, s'isole, décroche en classe... Ou au contraire commet des excès en tout genre : boit ou fume trop, conduit trop vite, se met en danger... Tu vois bien qu'il y a un problème mais tu n'arrives pas à saisir

quoi. Et puis un jour il ou elle te parle de suicide. Ce genre de discours est à la fois très angoissant à entendre, mais aussi source de beaucoup de questions pour lesquelles les réponses ne sont pas toujours évidentes.

Elle me parle de suicide : dois-je la prendre au sérieux ?

Difficile parfois de faire la part des choses entre le coup de blues passager et le « vrai » mal-être... Mais finalement, quel que soit le contexte dans lequel ces idées suicidaires sont formulées, il est important de toujours les prendre au sérieux. Parler de ses idées suicidaires, de son envie de mourir, même si cela ne doit pas nécessairement aboutir à un passage à l'acte, n'est pas anodin. Il s'agit en soi d'un appel à l'aide.

Si tu as observé des [signes de mal-être](#), alors il est important aussi d'y être attentif, surtout lorsqu'ils s'accompagnent de propos dévalorisants du type « j'en peux plus », « je suis nul », « je rate tout ce que j'entreprends », « je ne vois pas de solution à mon problème », de changements d'humeur ou de comportement comme ceux dont on vient de parler plus haut. Dans ce cas, mieux vaut de ne pas rester seul(e) avec cette confiance et la partager en en parlant à un adulte autour de soi.

Il me demande de n'en parler à personne : dois-je lui obéir ?

Il te confie son envie de mourir en te faisant jurer que tu ne diras rien à personne. Or, en t'obligeant à tant de loyauté, cet ami ne se rend sûrement pas compte de la situation dans laquelle il te met : tu détiens un secret

qui pourrait avoir des conséquences graves, pour lui et pour toi. Ce secret peut être très lourd à porter. Tu te retrouves tiraillé entre le désir de tenir ta promesse, et l'angoisse que cette personne passe à l'acte et que tu te sentes responsable de ce qui s'est passé. Ne te mets pas en tête que ta « mission », c'est de le sauver, c'est une trop lourde responsabilité. Même si tu as l'impression de le trahir, tu dois en parler à un adulte qui puisse gérer la situation. Au final, **tu n'auras pas trahi son secret, tu auras réagi à son appel à l'aide, c'est différent**. Ça peut, en plus, contribuer à le libérer de la souffrance dans laquelle il est enfermé. Ces adultes sont nombreux, à toi de les solliciter : **l'infirmière scolaire**, le **CPE**, le prof principal, tes parents, l'équipe de FSJ...

Cette amie est virtuelle, cela change-t-il quelque chose ?

Si, dans la vraie vie, évaluer les risques de suicide est difficile, que dire d'internet ? C'est encore plus difficile car sur internet, on a tendance à exagérer ce qu'on ressent afin de « voir » la réaction des autres. Internet est comme un « accélérateur de particularités » (c'est un psy, Serge Tisseron, qui a inventé cette expression) : on expose « plus » ce que l'on ressent, ce que l'on est, ce qui a pour effet d'accentuer le bien-être (pour ceux qui vont plutôt bien) ou le mal-être (pour ceux qui, au contraire, vont plutôt mal).

Parmi tes amis virtuels, il peut donc arriver qu'au détour d'un tchat, d'un post, d'un statut tu tombes sur des intentions suicidaires plus ou moins clairement formulées. Le sentiment de malaise pour toi peut être encore plus fort car la distance ne te permet pas d'agir dans le réel et d'avoir des éléments concrets pour savoir si tu dois t'inquiéter ou pas. Tu peux te sentir vraiment impuissant. Là aussi il est important que tu demandes de l'aide. Si tu juges sérieuses les menaces de suicide de ce « cybercontact », n'hésite pas à en parler à tes parents qui pourront signaler cette situation sur une plateforme de secours spécialisée dans les interventions liées aux nouvelles technologies. Il s'agit de la **plate-forme PHAROS** (Plate-forme d'Harmonisation, d'Analyse, de Recoupement et d'Orientation des Signalements).

Amis virtuels ou amis réels, le soutien est essentiel quand ça ne va pas. Soutenir ses amis, c'est les écouter, discuter avec eux, essayer de leur redonner la pêche, les consoler, leur venir en aide, s'inquiéter pour eux... mais c'est aussi savoir passer le relai en demandant de l'aide à des adultes plus spécialisés quand la situation devient dangereuse. Même si

cette démarche est difficile, elle est importante et essentielle. Etre un ami, ce n'est pas être un « super-héros ». A chacun sa place !

Fil Santé Jeunes peut être un premier relai, n'hésite pas à nous appeler au **0 800 235 236** ou à nous écrire sur la [Boite à Questions](#) si tu te trouves dans cette situation.