

## Le suicide - 1/2

**Le suicide chez les jeunes est un grand problème voilà quelques informations et mon histoire...**

**Le suicide**, pourquoi ai-je choisi un article sur ce sujet ? Et bien c'est simple, je vais vous raconter une petite histoire.

Il était une fois une fille qui était dans la même classe que moi. En février, on a eu notre camps de ski... Je savais qu'elle n'allait pas fort... Le jeudi soir, pendant que certains faisaient la fête (fête de fin du camps), elle essaya de mettre fin à sa vie... Il était alors 22 h00 tout le monde devait aller se coucher... Mais on essayait à ce moment là de la raisonner... On alla prévenir notre prof... Elle nous a dit... Ok vous pouvez rester encore un moment mais si ça va pas faut venir me prévenir... à 22h15 (environ), une copine sort en courant... La panique... La fille a réussi à trouver un couteau (couteau Suisse) en main prête à souvrir les veines... 23h00... L'atmosphère devient un peu plus calme les choses commencent à évoluer favorablement. La prof pu parler un bon moment avec elle, et la raisonner. Vers 2h00 du matin alors que tout les autres sauf 5 profs et 5 élèves dorment, la fille part en ambulance... nous on veut pas dormir on a toujours peur qu'elle fasse une bêtise... Le matin se lève, déjeuner (petite déjeuner pour les français !)... Les garçons ne sont au courant de rien... une amie à moi se met à pleurer dans mes bras... c'est dur... On a mal... Les autres ne comprennent pas...

Pourquoi elles pleurent ????

Les profs sont mal, alors un prend la parole "Je dois vous annoncer quelque chose, une des fille a tenté de mourir cette nuit" Rien de plus... Les autres se regardaient les uns les autres

Le samedi... de retour du camps,... J'ai voulu la voir, pour comprendre pourquoi ?

On avait passé 5 jours ensemble dans la même chambre... On était ensemble aux cours depuis 2 ans... Mais à l'hôpital coup dur,... On me refuse le droit de la voir... ça ma fait très mal... Je suis inquiète,... c'est que le lundi que je pourrai la voir... c'est long... Ouf... Elle va mieux... Elle sourit... Elle va être suivie par les médecins,...

Aujourd'hui, ça fait bientôt 2 ans que je n'ai plus de ces nouvelles : - (qu'est-elle devenue ?... va-t-elle bien ???... Je l'espère.

J'aurais très bien pu être à sa place, avant je me disais parfois je le pense encore... que mourir est une solution quand sa ne va plus... Elle m'a appris que sa faisait mal aux autres... à ceux qui nous aiment... Ils sont là... autour de nous... Parfois, on a de la peine à les voir... Mais ils sont là... Maintenant, je vais vous dire quelques trucs sur le suicide... (ça peut être utile à tous... regarder autour de vous...y a peut-être quelqu'un qui a besoin de vous !)

### Qu'est-ce que le suicide ?

Le suicide pourrait se traduire comme ça : "l'acte de se tuer d'une manière habituellement consciente en prenant la mort comme moyen et comme fin" (de G. Deshaies).

Cela veut dire quoi !? Et bien qu'on sait que en souvrant les veines par exemple, on va en mourir (sauf si quelqu'un nous sauve). On est conscient de ce qui se passera...

### Qui se suicide ?

Tout le monde peut avoir à un moment de sa vie, l'envie de mourrir, d'en finir. Les jeunes sont très touchés, et les personnes âgées aussi. Les personnes d'âge moyen sont un peu moins touchés. Les enfant de bas âge sont peu touchés.

Les personnes (tout âge confondu), vivant dans certaines conditions (stress, problèmes familiaux et/ou professionnel,...) peuvent être plus touché par le suicide.

## Le suicide - 2/2

### Une des causes principal du suicide :

La dépression.

### Comment la reconnaître ?

voici quelques symptômes (concernant une durée de plusieurs jours).

- une grande tristesse
- des idées noires (indirectement "dite")
- une perte du plaisir (envie de rien)
- des problèmes à communiquer
- une perte d'énergie (fatigue)
- des troubles du sommeil (insomnie, cauchemards,...)
- des troubles alimentaires

et y en a encore quelques un mais c'est les principaux.

### Que faire ?

#### Si on est sujet au suicide :

En parler, que ce soit à un/e ami/e, un parent, un professionnel (médical),... Même sur le net avec des autres... Il faut communiquer c'est très important... Et ça fait du bien je vous le promet (même si ça n'arrange pas forcément les choses).

#### Si on pense que quelqu'un est sujet au suicide :

Il faut lui parler, essayer de le comprendre (ne jamais le forcer... à parler ou autre,... ça doit venir de lui)... proposé lui votre aide... que ce soit pour communiquer oralement ou par écrit (ce qui parfois est plus facile).

### Quelques chiffres INQUIETTANT sur le suicide (chez les jeunes) :

Le suicide chez les jeunes (en France) est la 2ème cause de mortalité après les accidents de "voiture".

On estime que entre 30 et 50 % des jeunes qui ont tenté de se suicider, récidivent dans l'année qui suit leur première tentative.

Selon un étude de l'INSERM, 8% des filles et 5% des garçons font une tentatives de suicide à l'adolescence.

On compte un suicide réussi pour 8 à 10 tentatives.

Les chiffres sont allarmant... Est-ce que le suicide est un problème de société ?

Devons-nous nous inquiéter ?

**LE SUICIDE NE DOIT PAS ETRE PRIS A LA LEGERE (OU A LA RIGOLADE), C'EST UN PROBLEME TRES GRAVE.**

Merci de m'avoir lu et si quelqu'un a besoin d'être écouté écrivez moi !