

Un proche va mal... Comment l'aider ?

Question :

Un proche me fait régulièrement part de son envie de tout arrêter. Il m'a même un jour confié avoir saisi plusieurs fois un objet tranchant, hésitant à mettre fin à ses souffrances.

Je l'ai dirigé vers des professionnels que j'estime être plus aptes à pouvoir l'aider, mais il refuse et continue d'évoquer ces idées noires. J'ai très peur que par ma faute, en ne sachant pas comment l'aider, il finisse par passer à l'acte.

En parallèle, cet homme me reproche souvent ma réussite qu'il oppose à son manque de chance dans la vie, clamant son sentiment d'injustice. Il se compare tout le temps avec les autres personnes à qui la vie sourit mieux (selon lui), tandis que pour lui la vie ne lui réserverait que des merdes (également d'après lui).

Je me sens dépassé, que puis-je faire ?

Réponse :

Je comprends que vous vous trouviez dans une position difficile et que vous cherchiez à aider ce proche.

Il est clair qu'en vous communiquant l'ensemble de ces informations, cette personne déclenche en vous un mouvement, une volonté d'agir où **votre sentiment d'impuissance vous piège dans l'angoisse**. Car quoi de plus angoissant que d'assister impuissant au possible suicide de l'un de ses proches ? Pire encore, d'être presque obligé d'observer le triste spectacle ? C'est bien là le premier nœud de votre problème.

Les envies suicidaires sont souvent composées d'ambivalence, taraudées entre le désir de vivre et l'envie de mourir.

Il n'est donc pas rare que la personne souffrante emporte avec elle dans sa funeste danse quelques personnes (sans forcément s'en rendre compte), qui peuvent à leur tour se retrouver figés dans l'ambivalence vie/mort.

Or la grande différence, c'est que ces **personnes-là n'ont pas leur place dans ces tourments**, qui sont avant tout individuels. C'est d'ailleurs toute la complexité dans le fait de trouver sa juste distance dans l'aide et le soutien, de sorte à ne pas se laisser happer.

Dans votre histoire par exemple, cet homme ne semble pas tout à fait désireux d'être aidé de manière concrète, puisqu'il ne se saisit pas des professionnels vers lesquels vous l'orientez.

Au contraire, ses attitudes teintent plutôt une intention (peut-être inconsciente) de **vous maintenir à portée, de sorte à ce que vous continuiez à être le réceptacle de son mal-être.**

Vous savez, il arrive que certaines personnes ne soient pas toujours prêtes à être aidées, et ce même si elles souffrent beaucoup. Chaque individu présente sa tolérance à la douleur, y compris à la douleur mentale.

Cela fait partie du parcours de chacun que de cheminer tel qu'il l'entend, même si parfois nous ne comprenons pas pourquoi ces personnes veulent endurer autant de souffrance.

Vous ne pouvez pas aider quelqu'un qui ne veut pas l'être, et vous ne pouvez pas non plus éprouver un désir de guérison à sa place.

Si cette situation commence à vous envahir, pensez peut-être à vous préserver en prenant de la distance ou en passant directement le relais à un professionnel de santé qualifié.



© Satinka Sanson - Psy en ligne