

J'ai des idées suicidaires



Issu du latin *sui* : « soi » et *caedere* : « tuer » – le suicide est l'acte délibéré de mettre fin à sa propre vie. Le suicide se situe à la deuxième place des causes de mortalité chez les adolescents, après les accidents de voitures. Chaque année en

France, mille jeunes meurent par suicide et quarante mille sont hospitalisés après avoir tenté de le faire.

De quoi s'agit-il et pourquoi on en arrive là ?

Un acte de grande souffrance

Il n'y a pas de cause unique aux idées suicidaires. Dans certains moments de crise, d'extrême désespoir ou dans le cadre d'un trouble mental comme la dépression par exemple, certaines personnes n'arrivent pas à faire face aux difficultés qui les font souffrir. Désespérées et aveuglées par leurs problèmes, elles peuvent avoir l'impression de ne plus avoir de solutions pour diminuer leur souffrance. Elles ont le sentiment d'être dans une impasse, dans un tunnel où elles ne voient pas la sortie. C'est alors que des idées suicidaires peuvent se manifester. L'idée de suicide peut, à tort, leur donner le sentiment d'une issue à cette impression d'impasse. Le suicide apparaît en fait, aux yeux des personnes souffrantes, comme étant la seule possibilité qu'il leur reste pour enfin « faire cesser » une souffrance jugée insupportable.

« Je ne voulais pas mourir, je voulais juste me tuer »

Avoir des idées suicidaires n'est jamais anodin et c'est souvent le signe d'un profond mal-être, d'une immense détresse intérieure. Les idées suicidaires sont **une forme de signal**

d'alarme que le cerveau nous envoie pour nous indiquer que nous sommes souffrants et que nous devons chercher de l'aide. Souvent, l'envie de mourir est confondue avec [l'envie de stopper la souffrance](#). Une personne qui a des idées suicidaires n'a pas forcément envie de mourir. Elle cherche à trouver une solution à ses problèmes et à arrêter de souffrir, et non à arrêter de vivre.

En fait, le suicide serait plus un moyen de mettre un terme à une existence qui fait souffrir, un moyen de fuir une réalité insupportable, qu'un véritable désir de mort. C'est par un désir de changement, un désir de vivre différemment, de vivre une vie qui serait telle qu'elle la voudrait et qui ne soit pas soumise aux déceptions, aux ruptures et aux difficultés..., que la personne va être tentée de commettre cet acte, sans forcément se rendre compte des conséquences désastreuses. Lorsque l'on souffre, notre mal-être risque en effet de déformer notre vision de monde au point d'envisager la mort comme une solution. Or, ce n'est pas une solution ! [Le suicide, c'est juste l'illusion d'un soulagement](#). C'est un piège. En réalité, c'est la fin.

Si on a des idées suicidaires, on doit absolument en parler. [Le suicide n'est jamais la solution](#) ! Demander de l'aide permet d'avoir un autre regard sur ses problèmes et d'identifier des solutions qui permettront de faire face aux difficultés rencontrées, qui permettront d'aller mieux.

[Tu as envie et/ou besoin de parler de toi ou d'échanger avec d'autres sur le sujet ?...](#)

[Pose ton post ou participe aux discussions du Forum :](#)

- ["J'ai envie de mourir"](#)
- ["S'en sortir ou mourir"](#)
- ["Suicide"](#)