

Une nouvelle approche pour combattre le suicide



Dr. Suzanne Lamarre est médecin psychiatre à l'Université McGill. (Photo : Courtoisie)

■ PATRICK VOYER

patrick.voyer@rc.que.

Une sommité dans le domaine du suicide au Québec depuis 30 ans, Dre Suzanne Lamarre, suggère une nouvelle vision de la problématique, qui fait en moyenne six décès par année dans la MRC, selon le Centre de prévention du suicide Pierre-De Saurel.

Son livre *Le suicide, l'affaire de tous* vient tout juste de sortir pour apporter un éclairage nouveau à l'occasion de la Semaine de prévention du suicide, qui avait lieu du 2 au 8 février, avec pour thème *T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option*.

Le médecin psychiatre à l'Université McGill et ancienne dirigeante du département de psychiatrie du Centre hospitalier St. Mary de 2004 à 2012, a prouvé qu'on ne peut plus considérer bêtement le suicide comme une maladie mentale, mais une opportunité pour « réorganiser la vie avec les autres (familles et amis) ».

« Je ne suis pas là pour empêcher les suicides, mais pour demander aux familles : "Est-ce que le suicide a une place chez vous?" » Elle fracasse aussi ce qu'elle appelle l'« erreur fondamentale de la psychiatrie », le protectionnisme (qui confine patient et psychiatre dans les rôles d'inférieur / supérieur et qui

empêche souvent le patient de crever l'abcès, lui qui patage dans la culpabilité).

Dre Lamarre s'est intéressée dès les années 70 aux changements réels qu'on pouvait instaurer au moment d'une crise. « Il y en a toujours, des changements, mais comment peut-on favoriser ceux qui vont ouvrir des choix plutôt que ceux qui vont vous enfermer dans un tunnel? », lance-t-elle. Là commence sa réflexion et son approche novatrice.

Elle a créé en 1995 le Centre d'urgence psychiatrique et de crise à St. Mary, car elle trouvait impensable qu'on puisse traiter ce genre de cas dans des hôpitaux généraux, sans gestion de crise.

Dre Lamarre a compris rapidement que la principale ressource pour gérer une crise était le patient et les siens. « Comment pouvait-on prendre le temps avec eux de gérer le problème d'une autre façon? Comment éviter cette surecompensation des familles, qui arrivaient épuisées en disant : "On a tout fait, c'est à votre tour, docteur." Moi, je disais non, c'est à "notre" tour. Travaillons ensemble, on va se parler. Je ne ferais pas mieux que vous, même pire probablement. »

Membre du regroupement des urgentistes-psychiatres, Dre Lamarre se met alors à travailler avec les familles pour profiter du *momentum* de la crise sans faire du « *dispatching* », comme elle le souligne en riant. « Ça me bouleverse tout le temps de voir le patient tout seul qui tente de traiter sa maladie. Si on dit que le suicide n'est pas une option, ce n'est pas comme une maladie qu'on le traite, c'est d'abord au niveau de "l'éthique familiale", précise-t-elle. Le suicidaire est une bombe à retardement, il est imprévisible. Alors comment enlever cette épée de Damoclès au-dessus de nos têtes? Comment apprendre à travailler ensemble pour mieux vivre, pas pour éviter de se tuer? Comment utiliser les services pour que ça leur rende service et non que ça les achève. »

ÉTHIQUE FAMILIALE

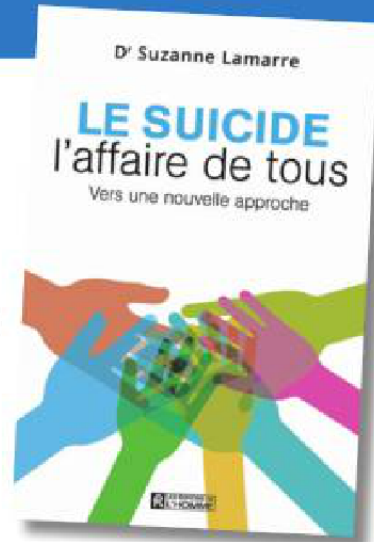
Le cœur de l'idée du Dre Lamarre se situe au niveau de ce concept : l'éthique familiale. « C'est le début de mes interventions. Quand je vois arriver quelqu'un et qu'il n'est plus suicidaire, ça veut dire qu'il l'est qu'il le sera

encore plus la prochaine fois. Alors, assoyons-nous avec les siens parce que ce n'est pas nous qui serons aux funérailles. Le professionnel de la santé n'est tenu qu'aux moyens et non aux résultats. »

« C'est terrible si je me mets à écouter mes proches sans être dans un rapport de collaboration où tous participent à une réorganisation, poursuit-elle. Si j'écoute un souffrant et qu'il pense que je vais pouvoir lui enlever sa souffrance ou en évaluer le degré... »

Dre Lamarre leur pose alors une question toute simple : « Comment vous sentiriez-vous si votre mère ou votre petit-fils pensait à se tuer s'il a autant mal que vous? » Je les vois toujours ouvrir les yeux d'étonnement. Ce n'est pas pour rendre quelqu'un coupable ou honteux, c'est de le ramener à l'éthique, de ne plus faire aux autres ce qu'on ne veut pas qu'on nous fasse. »

C'est à partir de cette prise de conscience éthique que Dre Lamarre invite les familles à penser de quelle manière elles pourraient vivre



et gérer les problèmes autrement pour briser l'option du suicide. La spécialiste consacre une partie de son livre aux choses qu'on ne doit plus effectuer, aux règles qu'on doit instaurer pour casser la violence dans la famille.

Une instruction majeure : ne pas se blâmer, ne pas blâmer l'autre et ne pas se laisser blâmer.

Les revenus du livre seront utilisés pour la recherche et l'éducation sur cette nouvelle approche.

Vous recherchez une place en garderie privée?

- Frais de garde à partir de 7\$ selon le revenu familial
 - du lundi au vendredi de 6h à 18h
- PLACES DISPONIBLES POUR 18 MOIS ET PLUS



- Environnement sain et sécuritaire
- Éducatrices qualifiées et attentives
- Menus préparés à la garderie, nutritifs et équilibrés (à volonté)
- Parc extérieur sécurisé avec piste cyclable, carrés de sable et divers autres jeux amusants
- Entrée à la garderie contrôlée par un système de clé à puce
- Stationnement sécuritaire pour un débarquement

ACCREDITÉE, RESPECTANT AINSI TOUTES LES NORMES GOUVERNEMENTALES.

4193, route Marie-Victorin Secteur Tracy **450.855.1760**

Un legs pour le bien commun

Dr Suzanne Lamarre espère que ce legs au monde de la santé contribuera à baisser les statistiques touchant le suicide. « J'ai trop vu de gens à qui on a dit "T'es malade, va te faire traiter". Ce n'est pas comme une fracture; on ne peut dire ça à quelqu'un qui a besoin de vivre autrement. On peut juste dire "Je suis inquiète". »

Elle donne l'exemple d'une peine d'amour chez un ado, un moment où on peut essayer de trouver les bons côtés de cette peine. On peut tenter de faire comprendre au jeune que sa capacité d'aimer n'est pas perdue.

« L'important est d'avoir le temps de revenir de ça et non pas apporter une solution catastrophique quand on est en détresse, car ça nous tue tous! On doit dire : "Oublie pas, en te tuant, tu me tués. Si je me tuais, ça te tuerait". »