

Crise sanitaire du COVID-19 : **Effets constatés par le Centre de Prévention du Suicide sur les** **personnes en crise suicidaire**

Introduction :

- **Proactivité durant la crise sanitaire**

Face à la crise sanitaire, le Centre de Prévention du Suicide s'est montré créatif et proactif :

Mobilisation des bénévoles sur la ligne 0800 32 123 : Les bénévoles du Centre de Prévention du Suicide se sont mobilisés pour répondre à la détresse des citoyens et peuvent témoigner des effets de la crise sur les appelants. Des supervisions individuelles ou groupées ont été assurées durant cette période pour permettre aux bénévoles de parler de leurs expériences sur la ligne et obtenir des conseils auprès des formateurs et superviseurs de la ligne.

Suivis des patients sans interruption : Les psychologues du Centre de Prévention du Suicide ont assuré les suivis sans interruption, en présentiel (avec précaution et dans le respect des consignes sanitaires) ou par téléphone et visioconférence.

Secrétariats ouverts aux heures d'ouverture habituelles : Les secrétariats du Centre (général, bénévolat) ont été ouverts aux heures habituelles afin de répondre aux demandes.

Formations en ligne proposées pendant le confinement : Les formateurs du Centre ont proposé des formations gratuites en ligne à disposition de toute personne dont la fonction ou la situation personnelle la confrontait à des personnes en crise suicidaire. Ces formations ont été très utiles durant le confinement car l'isolement est un des facteurs de risque majeurs de suicidalité.

- **Création de la plateforme « A l'écoute du deuil » au 0800 20 220**

La crise sanitaire a entraîné un changement profond dans le processus de deuil, ce qui peut générer une très grande souffrance. La plateforme « **A l'écoute du deuil** » au **0800 20 220** a été créée pour aider les personnes endeuillées à cheminer au quotidien et le rendre plus supportable. Les psychologues de la plateforme proposent en premier lieu une écoute active téléphonique dédiée et puis, si les personnes le souhaitent, un suivi psychologique gratuit.

La plateforme est joignable de 9h30 à 12h30 et de 17h à 19h tous les jours ouvrables de la semaine avec possibilité de laisser un message sur le répondeur pour rappel.

Plus d'informations : <https://www.preventionsuicide.be/fr/j-ai-besoin-d-aide/covid-19-soutien-psychologique-aux-proches.html>

Effets constatés par le Centre de Prévention du Suicide de Belgique sur les personnes en crise suicidaire :

- 1) Effet d'amplification

La crise sanitaire a agi à la fois comme un révélateur et un amplificateur de problématiques préexistantes ou sous-jacentes. Une personne préalablement sujette à l'angoisse se verra ainsi exposée à une exacerbation de cet état émotionnel. La même dynamique se vérifiera dans bien d'autres situations potentiellement problématiques telles que l'isolement, la dépendance affective, la violence intrafamiliale et/ou conjugale, la tendance au décrochage scolaire et la phobie scolaire, etc.

- 2) Effet suicidogène et anxiogène

De manière générale, nous restons prudents car nous pensons qu'il nous faut plus de recul sur la situation pour prendre l'exacte mesure de tout ce qui s'est passé et des conséquences que cela aura à plus long terme sur l'expression de la souffrance suicidaire. Nous pouvons néanmoins déjà faire quelques constats.

Les bénévoles de notre ligne de crise (0800 32 123) ont ressenti une forte augmentation des appels durant le confinement ainsi qu'une intensité accrue des échanges. Cette intensité a été également ressentie par les psychologues de la Cellule d'Intervention Psychologique de Crise, même s'ils n'ont pas constaté une augmentation massive des demandes de consultations.

Les questions liées à la crise sanitaire ont pris une place significative dans les consultations et les appels sans qu'on puisse pour autant parler d'un nouveau « profil » d'appelants ou de patients durant cette crise. Les thématiques étaient les mêmes qu'avant mais exacerbées. En effet, les personnes suicidaires, déjà fragilisées, ont ressenti un stress supplémentaire face au besoin de gérer plus de choses que d'habitude. Le confinement les a, par exemple, contraintes à devoir faire face à la réalité du télétravail tout en devant composer avec la présence du compagnon ou de la compagne, des enfants et de leurs devoirs à superviser.

Nous pouvons donc clairement confirmer que, pour certains patients et appelants, la crise sanitaire a amplifié la crise suicidaire. Les raisons sont, entre autres, liées aux conséquences économiques, aux difficultés de gérer le confinement et aux problèmes relationnels. Le suicide, rappelons-le, est toujours multifactoriel.

La crise sanitaire a aussi des conséquences socioéconomiques très importantes : fragilité des systèmes de sécurité, faillites, pertes d'emplois, etc. Certains secteurs vont d'ailleurs être plus touchés que d'autres. Ce monde changeant peut provoquer de l'incertitude, de l'angoisse et une crainte d'effondrement individuel et/ou collectif.

La mise en évidence de ces différents effets nous amène à un constat clair : les individus et la collectivité ressortent fragilisés de cette crise sanitaire, laquelle participe, en outre, à une augmentation de facteurs de risque suicidaire.

Nous tenons cependant à faire la distinction entre ces facteurs de risque dits « plus objectifs » et d'autres dits « plus subjectifs ». Par exemple, l'incertitude quant au lendemain suscitée par

la crise actuelle peut, dans certains cas, générer toutes sortes de peurs et de projections. Certains patients et appelants sont habités par des fantasmes leur faisant craindre un véritable effondrement définitif du monde laissant l'humanité face à l'abîme du chaos ou de la tyrannie. D'autres peuvent voir la gestion socio-politique de la crise sanitaire actuelle traversée par une logique conspirationniste.

- 3) Effet sur les soins en santé mentale

Les personnes n'ont pas toujours pu consulter aussi facilement qu'auparavant leur psychothérapeute. De même, certaines démarches en vue d'une hospitalisation en psychiatrie ou en psychosomatique ont été entravées voire postposées. Ces effets sont dommageables car ces deux types de prise en charge ont prouvé leur efficacité respective pour contenir la crise suicidaire.

Ces effets ont été observés au Centre de Prévention du Suicide aussi bien par les psychologues - *à travers leurs consultations* - que par les bénévoles - *à travers de très nombreux appels*.

- 4) Effet d'endeuilement

Aussi bien patients qu'appelants ont dû faire face à la perte de personnes chères avec un deuil rendu compliqué par la crise sanitaire. Le Centre de Prévention du Suicide a été fort conscient du problème et a réagi rapidement en proposant deux initiatives pour aider les proches de personnes malades isolées (« *Restons en lien - Faire Front COVID-19* » au 0800 40 440) et les proches endeuillés (« *A l'écoute du deuil - Faire Face COVID-19* » au 0800 20 220). Les lignes de ces initiatives restent opérationnelles jusque fin septembre. Nous informerons des changements lorsque ceux-ci se présenteront.

Nous constatons par ailleurs que le deuil ne se vit ou ne s'exprime pas toujours immédiatement après un décès. C'est un processus qui peut parfois prendre des semaines, des mois voire même des années.

- 5) Effet de « déconfinement »

Chaque étape a demandé une période d'ajustement. Désormais accommodées au confinement, les personnes doivent maintenant revenir à une vie plus active qui est aussi faite de contraintes. Cela créé effectivement, pour certains patients et appelants sur la ligne, un degré plus ou moins aigu d'angoisse ; c'est ce qu'on appelle le « *syndrome de la cabane* ». Une angoisse spécifique peut donc être de devoir renouer le contact non plus virtuellement, mais bien réellement avec les autres, le travail, le monde extérieur.

La peur du rejet est régulièrement présente dans la crise suicidaire. Et la crise sanitaire peut dans certains cas amplifier cette peur.

L'incertitude et le manque de clarté sur la situation actuelle jouent énormément sur les émotions. Les psychologues et bénévoles du Centre reportent un besoin énorme des gens de pouvoir parler et s'exprimer, avec une détresse psychologique parfois très intense.

Avec le déconfinement, certains bénévoles constatent aussi une augmentation des appels pour tiers, qui s'étaient réduits pendant le confinement.

- 6) Effet positif ?

La crise a entraîné un changement de rythme de vie pour beaucoup, ce qui pousse à réfléchir sur les modes de vie dans notre société. De manière plus concrète, chacun est confronté à ses attentes et besoins. Il y a donc une vraie opportunité de changement personnel et collectif. La possibilité de transformation n'est pas négligeable afin de trouver une meilleure prise sur notre monde aussi bien intérieur qu'extérieur.

Conclusion : aborder les conséquences de la crise à long terme

La crise sanitaire a été exceptionnelle de par sa globalité. Elle a touché l'ensemble des couches de la population. Les conséquences risquent de se manifester de manière plus aiguë au cours des mois (voire des années) à venir.

Nous sommes particulièrement attentifs à l'isolement ressenti par les personnes en crise suicidaire. C'est pourquoi nous encourageons les citoyens à rester en contact avec leurs proches et ne pas hésiter à prendre de leurs nouvelles. Le soutien de l'entourage, l'esprit communautaire et la solidarité sont très importantes dans ces périodes de crise.

Il ne faut pas hésiter à orienter les personnes :

Notre ligne d'écoute (0800 32 123) est disponible 24h/24, gratuite et anonyme.
Nos bénévoles accueillent tout appelant avec bienveillance et sans jugement.

Notre secrétariat (0476 53 00 84) accueille les demandes pour consultation.

Les psychologues de la plateforme « A l'écoute du deuil » (0800 20 220) accompagnent les personnes endeuillées par le biais d'une écoute active téléphonique dédiée et puis, si les personnes le souhaitent, d'un suivi psychologique individuel gratuit.