

La tentative de suicide: vulnérabilités et opportunités

Brigitte Lavoie, M.Ps.

Lavoie.solutions@bell.net

Plan

- Introduction
- Psychologie positive (définition)
- Vulnérabilités (rapidité, honte, adhésion)
- Croisée des chemins (Y)
- Honte ou espoir
- Relations
- Religion (communauté, gratitude et pardon)
- Spiritualité (valeurs, sens, mission)

Psychologie positive

(Martin Seligman, Ph. D.)

- Étude sur des sujets heureux malgré l'adversité et les tragédies.
- CSV handbook s'ajoute au DSM
- Ces recherches nous permettent d'identifier des stratégies à reprendre avec les clients qui n'ont pas recours à ces moyens de façon naturelle.

Résultats en psychothérapie

Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994).

- 15 % technique
- 40 % Capacités du client, évènements à l'extérieur de l'intervention
- 30 % Relations
- 15 % Espoir du client envers le thérapeute ou du thérapeute envers le client

Résultats en psychothérapie

Lambert, M. J., & Ogles (2004).

- 30% à 40% des clients abandonnent le traitement
- 5% à 10% vivent une expérience de détérioration pendant le traitement
- Leçon d'humilité #492

Y - Croisée des chemins

“ Ça été trop dur, je ne voulais plus repasser par là! ”

“ Il y a une partie de moi qui est morte ce jour-là. ”

“ J’ai eu l’impression d’avoir une seconde chance, j’ai choisi de la prendre. ”

“ Je me suis dit que j’avais quelque chose à comprendre...”

Voir ce moment de très loin

- Terrain sur la lune
- Lettre du futur
- Dans le regard d'un sage

Honte et espoir

Peu d'hommes espèrent devenir
quelqu'un, tous espèrent l'être déjà.

Goethe

Honte

(Exemples de phrases)

“ Vous n’avez pas fait ça sans raison.”

“ À ce moment-là, ça semblait être la seule option.”

“ Si c’était facile, vous l’auriez déjà fait. C’est parce que c’est difficile que vous n’y êtes pas encore parvenu.”

“ Quand on souffre à ce point-là, c’est comme si nos facultés étaient affaiblies. À .08 de souffrance, c’est normal de ne plus voir aussi clair.”

Espoir

- “ It gets better! ”
- Pronostic
- 10 minutes à parler de ce qui est positif augmente la probabilité de revenir à la prochaine rencontre
- Le meilleur est à venir

Espoir

- Croissance post-traumatique (effet le plus fréquent après une tragédie)
- Être humain imagine plus facilement le pire, on doit l'aider à imaginer le meilleur.
- L'être humain sous-estime sa capacité à traverser les épreuves.

Espoir

- Être capable de remarquer les indices de succès
- Les aider à remarquer ces indices (les écrire et les rapporter)

2^{ième} et 3^{ième} rencontre **(Honte ou espoir)**

- Reconnaître ce qui a marché (avec ou sans effort)
- Reconnaître ce qui aurait pu être pire et qu'ils ont évité
- Donner le crédit pour les réussites, prendre la responsabilité pour ce qui n'a pas marché

2^{ième} et 3^{ième} rencontre

(Exemples de questions-quand c'est pareil)

- “ Ce n'est pas facile de rester pareil jour après jour, comment avez-vous fait pour éviter que la situation se détériore?”
- “ J'aimerais que vous me parliez d'un moment où ça aurait pu être pire, qu'est-ce que vous avez fait, dit pour éviter le pire?”

2^{ième} et 3^{ième} rencontre

(Exemples de questions-quand c'est pire)

- “ Comment avez-vous fait pour passer à travers la semaine quand autant de choses ont mal tourné? Qu'est-ce qui vous a aidé à passer au travers?”
- “ Si c'était facile, vous l'auriez déjà fait, j'ai sans doute sous-estimé le niveau de difficulté. Si on se donnait un plus petit objectif pour commencer?”

Relations

- Les personnes plus heureuses ont au moins 5 relations significatives
- L'intervenant peut jouer un rôle important dans le rétablissement des liens après une tentative de suicide
- L'intervenant peut aussi aider la personne à maintenir des liens (exemple de Heitler)

Religion

- Appartenance à une communauté (mais ce n'est pas tout)
- Gratitude
- Pardon, compassion (autorité morale)

Honte et permission

(Et plutôt que où)

- “ Vous pouvez continuer d’honorer votre fils décédé par suicide et choisir de célébrer Noël avec celui qui est toujours vivant.”
- “ Vous pouvez être un bon père et faire des erreurs.”
- “ Vous pouvez continuer de penser au suicide et donner une seconde chance à la partie de vous qui veut vivre. ”

Spiritualité

- Quand je me suis sentie vivante...
- Quand j'ai senti que j'avais une mission...
- Quand j'ai senti qu'il devait y avoir un sens plus grand...
- Quand j'ai senti que l'humanité avait besoin de moi, je n'ai pas pu démissionner...

Il ne faut peut-être pas les aider à être heureux mais plutôt les aider à faire quelque chose de significatif qui leur permettra de ressentir du bonheur...ou de se sentir vivant...

Conclusion

Cultivez ce qui donne du sens à votre vie

Pratiquez la gratitude et la compassion

Prenez soin de vos relations

Choisissez d'anticiper le meilleur

Références

- Bonnano, G.A. *et. al*, (2002) "Resilience to Loss and Chronic Grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss," *Journal of Social Issues*, 83:1150-64.
- Carver, C.S. (1998) "Resilience and Thriving: Issues, models and linkages," *Journal of Social Issues*, 54:245-266.
- Fiese, Barbara H.; Tomcho, Thomas J.; Douglas, Michael; Josephs, Kimberly ; Poltrock, Scott; and Baker, Tim. (2002). "A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration?," ; *Journal of Family Psychology*, Vol. 16, No. 4.
- Gilbert, D. *Stumbling On Happiness*.
- Gist, R., and Devilly, G., (2002) "Post-traumatic debriefing: The road too frequently traveled," *Lancet*, 360(9335):741-743.
- Glicken, M. (2006) *Learning from Resilient People*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Happiness: Lessons from a New Science* by Richard Layard, Penguin, 2005.
- Koenig, Harold George; McCullough, Michael E.; Larson, David B. (2001) *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.

Références

- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994). *The effectiveness of psychotherapy*. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (4th ed.).
- Lambert, M.J. & Ogles (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy in M. Lambert (Ed.) *The Bergin and Garfield Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed.)
New-York : Wiley.
- Lepper, H. (1996). In Pursuit of Happiness and Satisfaction in Later Life: A Study of Competing Theories of Subjective Well-Being. Ph.D. Dissertation, UC Riverside.
- Lepper, H. (1996). In Pursuit of Happiness and Satisfaction in Later Life: A Study of Competing Theories of Subjective Well-Being. Ph.D. Dissertation, UC Riverside.
- Linley, P.A. and Joseph, S. (2004) "Positive Change Following Trauma and Adversity: A review," *Journal of Traumatic Stress*, 17:11-21.
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow*, New York: Harper, 1990.
- O'Hanlon, B. (2003). *A Guide to inclusive therapy*. NY: W.W. Norton & Company.
- O'Hanlon, B. (2006). *Change 101*. NY: W.W. Norton & Company.

Références

- O'Hanlon, B. (2006). Positive Psychology Into Practical Therapy Intervention. National Institute For the Clinical Application of Behavioral Medicine. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow*, New York: Harper, 1990.
- Park, N. Peterson, C. and Seligman, M. (2004). "Strengths of character and well-being among youth," Unpublished manuscript, U. of Rhode Island.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. NY: Oxford.
- Realizing what you're made of by Glenn Mangurian. Harvard Business Review, March, 2007, 125-130.
- Redelmeier, D., and Kahneman, D. (1996) "Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures," *Pain*, 116:3-8.
- Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma," *Journal of Traumatic Stress*, Volume 9, Number 3 / July, 1996, 455-471.

Références

- Seligman, M.; Steen, T.A.; Park, N.; and Peterson, C. and (2005). "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions," *American Psychologist*, 60:410-421.
- Schooler, J., Ariely, D. and Lowenstein, G. (2003) "The pursuit of happiness can be self-defeating," in Brocas and Carillo (Eds.) *The Psychology of Economic Decisions*, Vol. 1, pp. 41-70. NY: Oxford University Press.
- Tech, N. (2003). *Resilience and Courage: Women, Men and the Holocaust*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, I.G. (2004) "Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence," *Psychological Inquiry*, 15:1-18.
- Williams, A., Haber, D., Weaver, G. and Freeman, J. (1998). "Altruistic activity," *Activities, Adaptation, and Aging*, 22:31.
- Worthington, E.L. (ed.) *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (Templeton Foundation Press; 1997).

Références

- *Journal of Happiness Studies*
- www.authentichappiness.org
- www.pos-psych.com
- www.ppc.sas.upenn.edu
- www.bus.umich.edu/Positive
- www.viastrengths.org
- www.centreforconfidence.co.uk
- www.psych.uiuc.edu/~ediener
- www.billohanlon.com