

Les survivants du suicide

Bonjour. Je suis le Pasteur Ken Dignan et c'est un privilège pour moi de partager avec vous mon expérience en théologie pratique pour le ministère pastoral. Je suis Pasteur depuis trente-cinq ans. C'est une très grande opportunité pour moi de partager la Parole de Dieu.

J'ai étudié la théologie sous de nombreux aspects à l'université et dans des séminaires. J'ai une Licence en études bibliques et pastorales et en conseil pastoral. J'ai une Maîtrise en études du Nouveau Testament. J'ai également un Doctorat en théologie. J'ai donc eu la une grande opportunité d'étudier la Parole de Dieu et de les mettre en pratique tout au long de ma vie. Lorsque on étudie/nous étudions/ la parole de Dieu et les vérités spirituelles, cela fait une vraie différence que l'on doit prendre vraiment au sérieux. C'est une si grande bénédiction !

Voici un aspect spécifique de la théologie pratique. La pratique pastorale est très importante. L'aspect particulier d'aujourd'hui porte sur les questions liées aux survivants au suicide. C'est là un sujet particulièrement important que nous essayerons de comprendre. C'est un problème qui doit vraiment être abordé. Je voudrais vous faire part de quelques problèmes liés aux survivants d'un suicide. Il y a une organisation avec laquelle je travaille et un groupe que ma femme et moi dirigeons et conduisons qui s'appelle « *SOS, 'Survivors of Suicide* » ou : « SOS, les survivants du suicide ». La Fondation américaine pour la prévention du suicide affirme qu'aux États-Unis, une personne se suicide toutes les seize minutes, ce qui fait plus de trente-deux mille morts chaque année.

Cela fait beaucoup de monde ! Vous n'il n'y auriez pas pensé, n'est-ce pas ? On estime qu'il y a une tentative de suicide, que quelqu'un tente de se supprimer, toutes les quarante-cinq secondes. Donc, si vous considérez ces statistiques et si vous y réfléchissez, cela représente un million de personnes chaque année. C'est ahurissant de penser qu'il y a tant de tentatives par an, que ces tentatives ont lieu aux Etats-Unis même, que toutes les quarante-cinq secondes, quelqu'un essaie de supprimer sa propre vie.

Donc, chaque minute, il y a quelqu'un qui tente de supprimer sa vie ; le suicide est la troisième cause de décès parmi les jeunes de 15 à 24 ans. C'est très alarmant et très attristant, d'autant plus que l'Association américaine pour la santé mentale confirme ces chiffres. Le suicide est la troisième cause de décès parmi les jeunes de 15 à 24 ans et la deuxième cause de décès chez les étudiants.

Dans une étude récente sur l'impact de la maltraitance des enfants sur le long terme, les femmes adultes qui ont déclaré avoir été victimes de violences physiques ou affectives dans leur enfance étaient plus souvent susceptibles d'avoir des problèmes mentaux, de souffrir de dépression et de faire des tentatives de suicide. Les garçons se suicident plus souvent que les filles. Mais personne n'est à l'abri. Dans une enquête récente auprès de lycéens, 60 % d'entre eux ont déclaré avoir pensé à se suicider. Plus de 9 % ont déclaré avoir essayé au moins une fois de se suicider. C'est une autre statistique stupéfiante que nous observons.

Vous pourriez vous demander pourquoi le taux de suicide chez les jeunes est devenu si élevé ces dernières années. Eh bien, certaines hypothèses ont été avancées dans une étude récente. Certains disent que c'est parce qu'il est plus facile de se procurer des outils pour se suicider.

Les garçons utilisent souvent des armes à feu ou des cordes pour se pendre. Les filles utilisent généralement des comprimés. Les enfants se procurent plus facilement de la drogue ou de l'alcool. Ils commencent à en prendre à un âge beaucoup plus précoce et c'est quelque chose de très triste. Les pressions de la vie moderne sont beaucoup plus grandes que l'on peut imaginer ! Grâce à la technologie, les jeunes enfants naviguent sur le web, utilisent un ordinateur et ont un téléphone portable. Certains enfants savent utiliser un iPad à l'âge de deux ans. C'est étonnant qu'à un si jeune âge, ils s'initient à l'informatique et aient la possibilité alarmante de voir des choses qu'ils ne devraient pas voir et de subir une pression qu'ils ne devraient pas ressentir. Il existe aujourd'hui une concurrence acharnée pour obtenir de bonnes notes et des bourses d'études. L'admission dans certaines des grande écoles et universités de notre pays est très dure. Les enfants sont davantage exposés à la violence. Dès qu'une forme de violence surgit ou lorsque quelque chose de terrible se produit, presque immédiatement, tout le monde reçoit la nouvelle sur son iPhone : des vidéos et des images en direct. Il y a encore plus de violence dans les journaux, à la télévision, dans les médias et dans la presse.

Il y a un réel manque de vigilance de la part des parents, ce qui est tout un autre problème. Beaucoup d'enfants grandissent dans des foyers monoparentaux ; dans d'autres, les deux parents travaillent et les familles passent peu de temps ensemble. D'après une étude que j'ai trouvée, 90 % des adolescents suicidaires pensent que leur famille ne les comprend pas. C'est une chose triste de ne pas se sentir compris. Ce sentiment joue un vrai déterminant dans le suicide de nombreux enfants/jeunes.

Les jeunes déclarent également que lorsqu'ils essaient d'en parler à leurs parents, ils éprouvent un sentiment de tristesse d'échec lorsque la mère ou le père contredisent leur point de vue. De sorte qu'ils ont l'impression de se heurter à un mur, que leur vécu ne fait aucune différence et que tout le monde se moque de leur condition. Ils se retrouvent donc sur une voie très dangereuse, chose alarmante.

Aujourd'hui, les jeunes ressentent cela dans une plus large mesure parce que, selon moi, ils essaient juste de grandir trop vite et qu'ils sont confrontés comme des adultes à des situations auxquelles ils ne devraient pas être mêlés.

La dépression est courante de nos jours. Beaucoup d'enfants sont déprimés et ils perdent espoir. Si vous commencez à être dépressif dès votre plus jeune âge, pensez à ce que ce sera lorsque vous aurez vingt, trente, quarante ans, ou plus ! Si vous faites une dépression nerveuse à un jeune âge, vous pouvez vous dire : « Si je dois me sentir comme ça pour le reste de ma vie, est-ce que ça en vaut la peine ? » Enlevez la spiritualité de l'équation et cela devient encore plus dangereux.

Si vous avez des raisons de penser que votre adolescent est déprimé, cherchez à comprendre ce qui se passe. Examinez sa personnalité et si vous constatez un changement radical, posez-vous la question suivante : « A-t-il des problèmes avec son petit ou sa petite amie ? A-t-il des difficultés avec ses autres amis ? Est-ce qu'il vit des tensions avec ses amis ? » Les difficultés relationnelles sont un signe fort. « Traverse-t-il des moments difficiles avec vous, son parent, ou avec d'autres adultes qui incarnent l'autorité, que ce soit à l'école, au sport, ou ailleurs ? S'éloignent-ils de ceux avec lesquels il avait l'habitude de passer du temps ? »

Ce sont des questions à se poser « La qualité de leur travail scolaire ou de leurs notes se détériore-t-elle ? Echouent-ils dans l'atteinte des standards fixés par eux-mêmes ou par autrui ? Semblent-ils toujours s'ennuyer ? Ont-ils des difficultés de concentration ? Semblent-ils souvent se rebeller de façon inexplicable ? Si vous avez une fille, montre-t-elle des signes d'une grossesse ? »

Il est difficile de croire que certains parents ne savent même pas ou ne peuvent même pas voir que le temps qu'ils passent avec leurs enfants n'est pas suffisant. Certaines adolescentes peuvent cacher leur grossesse pendant des mois sans que les parents ne s'en rendent compte. Comment est-ce possible ? Je ne sais pas. J'ai entendu dire que des enfants de treize, quatorze, quinze ans avaient accouché et les parents avaient été stupéfaits ! Les parents ne le savaient même pas. Ils n'en avaient aucune idée, et ils étaient abasourdis ! C'est très étrange ! Les enfants connaissent des tensions d'adultes. Posez-vous des questions : « Votre enfant a-t-il déjà fait une fugue ? Votre enfant a-t-il jamais pensé à fuguer ? Votre adolescent consomme-t-il de la drogue ou de l'alcool ? » Cela peut entraîner des déséquilibres chimiques ou des problèmes de toxicomanie. Les drogues et l'alcool sont utilisés pour camoufler les sentiments qu'un jeune adulte pourrait ressentir ; là où la prise de médicaments est nécessaire, il préfère l'engourdissement de l'alcool ou des drogues. Il est donc important que vous en soyez conscient et si c'est le cas, il faut que vous fassiez quelque chose pour y remédier.

Y a-t-il des moments où ils se plaignent beaucoup de maux de tête ou d'estomac ? Il peut s'agir de maladies non pas réelles mais psychosomatiques. Elles sont provoquées par des problèmes émotionnels qui affectent l'équilibre physique et chimique. Leur alimentation et leur sommeil habituels ont-ils changé ? Ça arrive. Leur apparence /physique s'est-elle dégradée/a-t-elle changé pour le pire ? Est-ce qu'ils donnent ou dispersent certains de leurs biens les plus chers et ne semblent se soucier de rien d'important ? Un enfant a une batte préférée, un équipement sportif préféré, un vélo préféré, et tout à coup, il s'en moque. Il donne tous ses biens les plus précieux.

Écrivent-ils des poèmes sur l'obscurité, sur la tristesse, sur la mort ? Leurs rêves deviennent-ils plus moroses ou plus sombres ? Parlent-ils de suicide, même en plaisantant ou sérieusement ? Disent-ils des choses comme « 'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Je n'en peux plus. Personne ne se soucie de moi ? » Entendez-vous cela plus souvent ? La menace de se tuer précède quatre morts par suicide sur cinq. Ont-ils déjà tenté de se suicider ? Vous devez vous poser toutes ces questions !

En Amérique, vingt millions de personnes souffrent de dépression grave et nous savons qu'il y a un lien direct avec des tentatives de suicide antérieures/précédentes. On estime que plus de 90 % des personnes qui meurent par suicide ont souffert de dépression ou d'autres maladies mentales. Je pense qu'il est important que nous en soyons conscients. Vous devez vous demander pourquoi c'est ainsi et ce que vous allez faire pour y remédier. Ces statistiques, ces principes et ces vérités sont très alarmants. C'est très effrayant. C'est ainsi.

L'Institut national pour la santé mentale estime que vingt-quatre millions d'Américains vivent avec un diagnostic de trouble de l'humeur et qu'un trouble de l'anxiété a été diagnostiqué chez quarante millions d'adultes américains, que ce soit un TDAH, un TOC, une dépression maniaque ou un trouble schizophrène. Cela représente beaucoup de personnes, de nombreuses personnes qui souffrent d'un trouble de l'humeur ou d'un désordre mental ! On dit que les

déclencheurs potentiels qui aggravent le plus souvent l'anxiété comprennent des troubles du sommeil, des situations sociales stressantes et le fait de se trouver dans des endroits bondés. Parmi les autres situations qui provoquent l'anxiété, on peut citer le lieu de travail, le stress, les problèmes familiaux et des occasions particulières telles que les vacances et les anniversaires. Ce genre de choses bouleverse beaucoup les gens. Elles sont difficiles à gérer. Elles génèrent beaucoup d'attentes. Si vous soupçonnez votre adolescent de penser au suicide, ne restez pas silencieux. S'il vous plaît. On peut éviter le suicide. Certains l'ont qualifié de problème permanent ou de solution permanente à un problème temporaire.

Lorsque vous pensez aux choses qui vous bouleversent, elles peuvent être réelles, elles peuvent être valables, mais souvenez-vous qu'elles ne sont pas permanentes ! La situation peut et devrait s'améliorer, mais si votre adolescent se suicide, celle-ci ne s'améliorera jamais. Soyez extrêmement prudent et attentif ! Demandez à votre adolescent de vous en parler.

N'ayez pas peur de prononcer le mot "suicide". Dites : "Je t'ai entendu parler de suicide." Prononcer ce mot ouvertement est parfois utile. Il faut le mettre sur la table et dire : « Bon, c'est profondément grave. Je suis vraiment inquiet pour toi et je veux savoir. As-tu des pensées suicidaires ? » Et si c'est le cas, alors vous devez faire face et aider votre adolescent à le dire ouvertement, car le suicide est évitable.

Mais bien sûr, vous ne pouvez pas surveiller l'être cher vingt-quatre heures sur vingt-quatre. J'ai même entendu parler de personnes en prison qui sont sous surveillance. Et on leur enlève leur ceinture, ils n'ont pas de lacets. Mais s'ils sont disposés à mourir, vous ne pouvez rien y faire. Parfois, cela arrive même quand vous êtes attentifs. Rassurez l'être cher en lui disant que vous l'aimez. S'il s'agit d'un garçon, rappelez-lui que les hommes réussissent mieux que les femmes dans leur tentative de suicide. Rappelez-lui que, même si son problème semble terrible, il peut être résolu et que vous êtes prêt à l'aider en y mettant tout votre possible. Demandez à votre enfant d'exprimer ses sentiments. Écoutez-le attentivement. N'écartez pas ses problèmes et ne vous mettez pas en colère. Attention ! S'il vous plaît, c'est important. Retirez toutes les armes potentielles de votre maison, y compris les armes à feu, les pilules, les ustensiles de cuisine, les cordes et autres. Demandez l'aide d'un professionnel : médecin, psychiatre, thérapeute ou pasteur. Demandez au pédiatre qui suit votre adolescent, s'il est plus jeune, de vous donner quelques idées et de vous guider dans la discussion sur le suicide que vous engagerez avec lui sans tarder.

Les traitements et programmes disponibles sont variés. Profitez-en dès maintenant, car une fois qu'un suicide a lieu, vous ne pouvez plus retrouver cette chance. Ne craignez pas de réagir tout de suite, car parfois, l'inaction peut être fatale. Si vous ne fréquentez pas l'Église, il est important de savoir que l'Église peut certainement vous aider. Commencez à fréquenter régulièrement une église avec votre famille afin d'avoir une meilleure croissance spirituelle et un meilleur soutien spirituel. La spiritualité de la Bible et une foi plus profonde en Jésus-Christ ont aidé beaucoup de personnes à faire face aux problèmes de la dépression maniaque (ou bipolaire).

Philippiens 4 :4-8. dit ⁴Réjouissez-vous en tout temps de tout ce que le Seigneur est pour vous. Oui, je le répète, soyez dans la joie. ⁵Faites-vous connaître par votre amabilité envers tous les hommes. Le Seigneur est proche. ⁶Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos demandes à Dieu en lui adressant vos prières et vos supplications, tout en lui

exprimant votre reconnaissance. ⁷ Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cœur et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ. ⁸ Enfin, frères et sœurs, nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui est vertueux et mérite louange.

Jean 14 :27 dit : ²⁷ Je pars, mais je vous laisse la paix, c'est ma paix que je vous donne. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne. C'est pourquoi, ne soyez pas troublés et n'ayez aucune crainte en votre cœur.

2 Timothée 1 :7 nous dit : « Car Dieu ne nous a pas donné son esprit de crainte. Il ne nous donne pas un esprit de crainte ou d'angoisse, mais un esprit de puissance. »

Le mot puissance ici tire sa racine du mot grec *dunamas*, qui veut dire dynamite l'esprit d'amour et d'un esprit sain, entier et équilibré. Je pense au démoniaque du pays des Geraséniens. À l'époque de la Bible. Il était à Génésareth quand Christ était en voyage. Jésus était sur la mer de Galilée et avait débarqué dans une ville appelée Génésareth. Il est descendu du bateau et un homme ébouriffé, à l'allure effrayante, aux yeux sauvages, avec des cicatrices partout est apparu. Il devait certainement se couper la peau comme de plus en plus de jeunes aujourd'hui.

Les jeunes femmes sont plus nombreuses à se faire des incisions de peau que les jeunes hommes. Elles se coupent avec des lames de rasoir, des ciseaux ou avec des couteaux. Ils se font des cicatrices. **Selon Marc 5 :1-8** (LSG) Ils arrivèrent à l'autre bord de la mer, dans le pays des Gadaréniens. 2 Aussitôt que Jésus fut hors de la barque, il vint au-devant de lui un homme, sortant des sépulcres, et possédé d'un esprit impur. 3 Cet homme avait sa demeure dans les sépulcres, et personne ne pouvait plus le lier, même avec une chaîne. 4 Car souvent il avait eu les fers aux pieds et avait été lié de chaînes, mais il avait rompu les chaînes et brisé les fers, et personne n'avait la force de le dompter. 5 Il était sans cesse, nuit et jour, dans les sépulcres et sur les montagnes, criant, et se meurtrissant avec des pierres. 6 Ayant vu Jésus de loin, il accourut, se prosterna devant lui, 7 et s'écria d'une voix forte: Qu'y a-t-il entre moi et toi, Jésus, Fils du Dieu Très Haut? Je t'en conjure au nom de Dieu, ne me tourmente pas. 8 Car Jésus lui disait : Sors de cet homme, esprit impur! 9 Et, il lui demanda : Quel est ton nom ? Légion est mon nom, lui répondit-il, car nous sommes plusieurs.

Pour une raison quelconque dans le domaine spirituel, les mauvais esprits veulent s'incarner soit dans un être humain, soit dans un animal. Ils ne se sentent pas bien tant qu'ils n'ont pas investi quelque/ corps terrestre parce qu'ils ont un corps spirituel. Ils peuvent entrer dans le corps d'un être humain ou d'un animal d'une manière ou d'une autre. C'est une vérité spirituelle très effrayante que nous avons rencontrée sur le terrain de la mission. Que vous soyez dans une communauté universitaire, dans un pays du tiers monde, ou en montagne, cela ne fait aucune différence. Les vérités spirituelles sont les mêmes partout.

Il y a un combat spirituel qui se déroule et j'ai pris part à des délivrances plusieurs fois dans mon ministère ; ce n'est pas beau à voir. Ce n'est pas quelque chose que l'on recherche de soi-même. Alors, vous devez vraiment connaître la parole de Dieu. Soyez fort. Soyez courageux en Christ et n'ayez pas peur. La délivrance est une chose dans laquelle vous ne voulez pas prendre à la légère.

Il est particulièrement important de créer un système de soutien. Une Église est un excellent point de départ. Allez à la rencontre des personnes de votre communauté qui souffrent de troubles mentaux, affectifs, des troubles de l'humeur, d'alcoolisme, et de toxicomanie.

Si une personne a été exposée au suicide dans sa famille ou a tenté de se suicider et a survécu, soyez là pour elle. Elle a vécu une chose incroyablement triste. J'ai écrit un livre intitulé *Ryan's Story*, une illustration pratique de ce que j'ai vécu. J'ai perdu mon fils Ryan, âgé de vingt ans, qui est décédé le 14 février 2002.

2 Corinthiens 1 :1-8 (LSG) Paul, apôtre de Jésus Christ par la volonté de Dieu, et le frère Timothée, à l'Église de Dieu qui est à Corinthe, et à tous les saints qui sont dans toute l'Achaïe : 2 que la grâce et la paix vous soient données de la part de Dieu notre Père et du Seigneur Jésus Christ! 3 Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, 4 qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans quelque l'affliction! 5 Car, de même que les souffrances de Christ abondent en nous, de même notre consolation abonde par Christ. 6 Si nous sommes affligés, c'est pour votre consolation et pour votre salut ; si nous sommes consolés, c'est pour votre consolation, qui se réalise par la patience à supporter les mêmes souffrances que nous endurons. 7 Et notre espérance à votre égard est ferme, parce que nous savons que, si vous avez part aux souffrances, vous avez part aussi à la consolation. 8 Nous ne voulons pas, en effet, vous laisser ignorer, frères, au sujet de la tribulation qui nous est survenue en Asie, que nous avons été excessivement accablés, au-delà de nos forces, de telle sorte que nous désespérions même de conserver la vie.