

ZOOM

La **crise économique**, une des causes de l'augmentation du suicide

Le Valais est le **plus touché** des cantons romands

Suicides en hausse en Valais

MORT 82 personnes ont mis fin à leurs jours en 2015 dans le canton, soit 19 de plus qu'en 2014. La majorité des défunts ayant de 35 à 50 ans et plus de 65 ans.

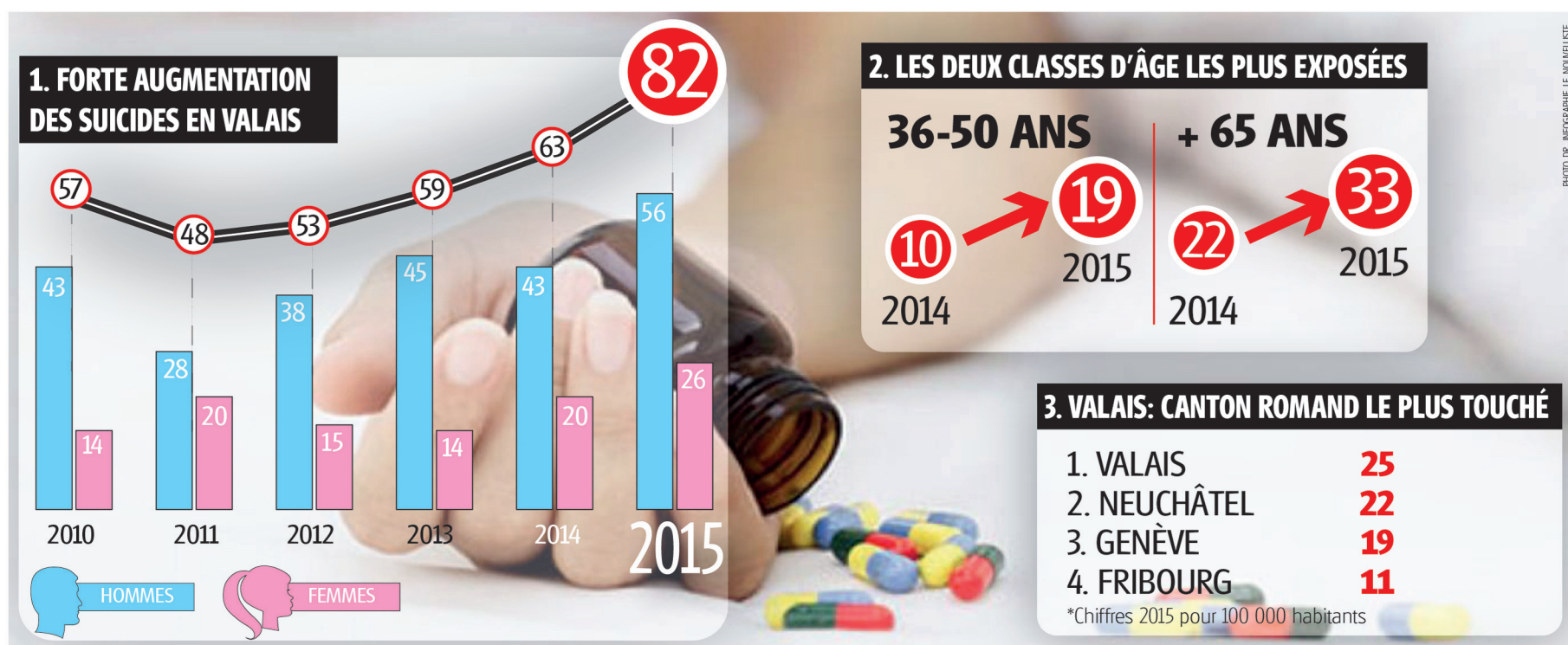
RECORD Les chiffres sont tombés comme un couperet en ce début d'année. L'an dernier, le Valais a compté 82 suicides, le nombre le plus élevé dans le canton depuis l'enregistrement des statistiques. Cela montre également une forte augmentation par rapport à l'année précédente, puisque près de vingt personnes de plus qu'en 2014 se sont donné la mort. «Jusqu'à présent, le Valais comptait 50 à 60 suicides par an, là on dépasse les 80. C'est inquiétant», souligne Jean-Marie Bornet, chef de la communication et prévention de la police cantonale. Les chiffres n'incluent pas les tentatives de suicide estimées à 20 pour chaque suicide abouti, soit 1600 pour le Valais l'an dernier.

Un abandon de la compétition de la vie

Les tranches d'âge les plus touchées sont les 36-50 ans et les personnes de plus de 65 ans, avec une augmentation constante des suicides assistés. Difficile cependant d'expliquer rationnellement les raisons de ces hausses. «C'est tellement complexe. Je ne pourrai pas vous dire que c'est à cause de telle ou telle chose», note Nathalie Reynard, responsable de Pars pas, l'association à l'écoute des personnes désespérées et de leurs proches. Pour Jean-René Roch, président d'honneur de l'association, dont l'un des enfants s'est suicidé, «il y a chez ces personnes un abandon de la compétition de la vie. Ils lâchent plus vite.»

La faute à la crise économique...

La crise économique peut être l'une des causes du mal-être croissant des 36-50 ans. Certains se donnent à fond dans leur travail et sont perdus s'ils se retrouvent au chômage. «L'emploi est la colonne vertébrale de l'existence; c'est le fil conducteur qui maintient



«Les gens ne veulent pas mourir, mais tuer leur immense souffrance.»

NATHALIE REYNARD RESPONSABLE DE PARS PAS

la personne dans la bonne direction», ajoute Jean-René Roch. Pour le psychologue Philipp Jaffé, il est effectivement prouvé scientifiquement «qu'il y a une corrélation entre la santé économique d'un pays et la variation du taux de suicide». D'autres personnes se sont tellement investies dans leur travail qu'elles s'en sont rendues malades. S'enchaînent alors burn-out, dépression, absence totale d'espoir. «Les gens ne veulent pas mourir, mais ils veu-

lent tuer leur immense souffrance», note Nathalie Reynard. Le manque de communication peut également conduire à un acte extrême. «Les hommes ont particulièrement de la peine à verbaliser leurs émotions. Les femmes osent plus facilement dire quand cela ne va pas», remarque Nathalie Reynard.

... ou à la société?

Les chiffres le confirment, puisque les suicides sont deux fois

TROIS FOIS MOINS DE MORTS SUR LES ROUTES

Le Valais enregistre trois fois plus de morts par suicide que sur la route. «Certes, c'est réjouissant de voir qu'on a beaucoup moins de morts sur les routes d'année en année, grâce à une prévention et à une répression très actives. Au niveau de l'éducation routière, une

loi dit ce que doivent faire les professionnels et la police pour la prévention, mais il n'y a rien de tel pour le suicide. Il nous faut des moyens et une stratégie dans ce domaine! Je ne sais pas pourquoi on attend autant pour bouger», s'insurge Jean-Marie Bornet. **CSA**

Des signes durs à repérer

Ces personnes sont alors prises dans une spirale négative sans fin les conduisant à l'inéluctable. «Car c'est impossible de s'en sortir seul», ajoute Jean-René Roch. Les pulsions suicidaires sont difficiles à repérer pour les proches. «D'autant plus que lorsque la personne a pris la décision, elle paraît aller mieux», ajoute Nathalie Reynard.

Parler reste le meilleur moyen d'éviter le suicide. «La parole est libératrice, réellement. Le but serait d'amener le maximum de personnes à risques à parler et à déculpabiliser cette prise de parole», ajoute Philipp Jaffé.

Tout est à prendre au sérieux

Certaines personnes, avant de passer à l'acte, prononcent parfois des mots révélateurs, l'air de rien. «Ce qu'elles disent peut résonner comme de l'humour noir, mais cela exprime leur désespoir profond», précise Nathalie Reynard. Juste avant de se donner la mort, un homme a par exemple déclaré que son prochain sport serait de faire du saut à l'élastique sans élastique, raconte la responsable de Pars pas. «Tout est à prendre au sérieux.» Pour chaque suicide, dix personnes sont traumatisées et une trentaine profondément affectées. **CHRISTINE SAVIOZ**

VOIR ÉDITO EN PAGE 2

TÉMOIGNAGE DE MARIE* DONT L'ÉPOUX S'EST DONNÉ LA MORT À 64 ANS

«Mon mari venait de prendre la retraite et on avait des projets»

COMPLEXE «On voit toujours venir le drame une fois que c'est trop tard.» Marie*, 64 ans, a perdu son mari en mars 2015. Son époux s'est donné la mort dans leur appartement, alors qu'il venait de commencer sa vie de retraité. «Juste après sa mort, j'étais dans l'action, j'ai réglé les papiers administratifs, je passais aussi beaucoup de temps avec nos deux enfants. Mais, depuis l'automne, cela s'est calmé et c'est devenu terrible. J'ai plus le temps de penser et là, c'est dur», raconte pudiquement Marie en essayant de contenir son émotion. Car la dame veut avancer. «Je ne suis pas une personne qui reste dans un fauteuil à pleurer.»

Comme presque tous les proches des personnes qui se suicident, Marie ne s'était jamais doutée des projets suicidaires de son mari. «Jamais je n'aurais imaginé qu'il en avait autant assez de la vie, même si c'était quelqu'un qui était assez pessimiste. Je le motivais pour qu'il voie les choses plus positivement. Peut-être que je ne l'ai pas assez fait à la fin», note-t-elle dissimulant difficilement sa culpabilité. Marie ne cesse de se demander pourquoi «cela ne lui a pas fait tilt avant le passage à l'acte de son époux. Aujourd'hui, je vois des signes que je n'avais pas vus sur le moment.» Son mari souffrait du dos. Les derniers mois de sa vie, il se plai-

gnait beaucoup. Après examens, le médecin n'a rien trouvé de nouveau. «Avec le recul, je me dis que ses maux devaient être le reflet de son psychisme.»

Il adorait son petit-fils

Marie imaginait pourtant que son mari avait envie de vivre, notamment en raison de leur seul petit-fils que le défunt adorait. Il pratiquait la pêche avec l'enfant quand il était au chalet familial qu'il avait agrandi. «Nous étions dans une dynamique de projets», précise Marie. Juste avant le suicide en mars, les époux revenaient d'une semaine de ski et avaient déjà en ligne de mire des pro-

jets de voyages pour le mois de juin. «Je ne sais pas ce qui a été le déclencheur de son acte», s'interroge Marie.

Lorsqu'elle découvre son mari mort dans leur appartement, Marie est consternée. Puis observe le visage du défunt. «Il avait l'air serein par rapport aux jours précédents.» Marie passe ensuite par différents stades dont la colère. «Je lui en voulais de partir et de l'avoir fait chez nous. Je me suis parfois demandé s'il l'avait fait pour me faire du mal», note Marie. Puis elle se raisonne et essaie d'accepter que son mari n'avait pas voulu blesser ses proches. «Une personne m'a expliqué qu'il devait avoir une souf-

france tellement grande qu'il ne voyait pas d'autre issue. Mais j'ai encore de la peine avec ça. Nos enfants aussi sont très en colère et lui en veulent.»

Marie refuse pourtant de se laisser perturber par l'image de son mari mort dans l'appartement. «Je continue à habiter là. Je m'y sens bien.» Elle vit avec ses questions sans réponse. Du mieux qu'elle peut. Même si, avoue-t-elle, sa vision de l'avenir est encore inconnue. «Je n'en sais rien», confie-t-elle les larmes aux yeux. «J'essaie d'être dans l'action, d'être entourée d'amis et de connaissances.» **CSA**

* Prénom d'emprunt.