

MOURIR DE  
FAÇON  
AUTODÉTERMINÉE

JESSICA DÜBER

MANUEL POUR UN SUICIDE  
RATIONNEL PAR L'HÉLIUM

ISBN 9781651273555



9 781651 273555



9 0000



Mourir de façon autodéterminée.  
Manuel pour un suicide rationnel  
par l'hélium

Première publication Décembre 2019

Jessica Düber  
Orleansstraße 22  
31135 Hildesheim  
upcyclingmanufaktur@gmx.net

Version imprimée par  
Amazon Media EU S.à r.l., 5 Rue Plaetis,  
L-2338 Luxembourg

ISBN 9781651273555

## Avant-propos

Ce livre explique étape par étape comment la méthode de l'hélium peut être utilisée pour un suicide autodéterminé. En plus des informations de base, la structure technique et tous les matériaux nécessaires sont expliqués en détail. Il y a aussi une liste d'achats complète avec des liens qui facilitent l'assemblage des ustensiles et un horaire exact de la procédure.

En janvier 2017, j'ai publié le livre "Selbstbestimmt Sterben – Handbuch für einen rationalen Suizid" ("Mourir de façon autodéterminée. Manuel pour un suicide rationnel"). L'échange avec des collaborateurs dévoués et des personnes bien informées qui a eu lieu depuis lors m'a amené à penser à une édition actualisée du livre. Les questions et les commentaires de mes lecteurs m'ont aussi fait réfléchir - surtout en ce qui concerne la valeur pratique du livre. A l'époque, il était important pour moi d'écrire un livre qui n'offre pas seulement des recettes et des instructions rapides (ce qui, à mon avis, ne serait pas justifiable et souhaitable aujourd'hui), mais qui, d'un point de vue scientifique, traite comparativement de certaines possibilités existantes de suicide autodéterminé. Une grande partie de cette information n'a certainement qu'un intérêt théorique et n'est pas nécessaire de façon coercitive pour la pratique d'un suicide autodéterminé. Certains lecteurs ont trouvé que les illustrations détaillées étaient trop longues. J'ai senti que si beaucoup de lecteurs étaient reconnaissants pour les explorations de toutes les éventualités, d'autres se sentaient impuissants et avaient le

## Informations générales

L'idée d'utiliser de l'hélium ou un autre gaz inerte en combinaison avec un "sac de sortie" pour provoquer une mort paisible peut provoquer un sentiment de rejet chez certaines personnes. Cela peut être dû au fait que l'idée de mourir avec un sac en plastique au-dessus de la tête ne peut être conciliée avec les notions de paix et les idéaux personnels d'esthétique, car des associations d'asphyxie peuvent involontairement survenir. Ces idées sont renforcées par la désinformation fréquente dans les médias. Dans ce qui suit, je décrirai donc d'abord le principe qui sous-tend l'utilisation des gaz inertes.

Lors de l'utilisation de cette méthode, l'utilisateur s'assoit en position verticale. A côté de la personne, il y a une bouteille avec un gaz inerte (gaz noble, par ex. hélium ou azote). Après l'ouverture des vannes correspondantes, le gaz s'écoule de la bouteille par l'intermédiaire d'un réducteur de pression et d'un tuyau relié à celui-ci dans un sac en plastique préparé (sac de sortie). Lorsque le sac de sortie est complètement rempli de gaz noble et que l'oxygène à l'intérieur est déplacé, le sac est tiré sur la tête. Le gaz inerte s'écoule continuellement à travers le tuyau de la bouteille de gaz dans le sac de sortie, de sorte que seul le gaz inerte se trouve à l'intérieur du sac de sortie. L'air expiré ( $\text{CO}_2$ ) est également déplacé par le gaz inerte. Au niveau du cou, le sac de sortie est fixé à l'aide d'un élastique (cependant, il ne repose pas si fermement que l'air expiré ne puisse s'échapper). Après avoir inhalé quelques respirations de gaz inerte, la perte de conscience

se produit, qui se transforme alors en mort paisible.

L'air que nous respirons "normalement" est un mélange des deux gaz oxygène (environ 21%) et azote (environ 78%). Il contient également de petites quantités d'argon, de dioxyde de carbone et d'autres gaz. En termes simples, le corps humain a besoin d'oxygène et produit du dioxyde de carbone qui est ensuite expiré. La cause du décès lorsque des gaz inertes sont utilisés en combinaison avec un sac de sortie est l'hypoxie, c'est-à-dire une offre insuffisante d'oxygène au corps, car l'inhalation du gaz inerte ne fournit pas d'oxygène au corps. Il est important de comprendre que la respiration libre n'est pas entravée par cette méthode; l'utilisateur peut respirer librement et facilement; cependant, les gaz inhalés ne contiennent pas d'oxygène vital. Les gaz inertes ne sont pas eux-mêmes mortels, mais entraînent la mort par le déplacement de l'oxygène. Le dioxyde de carbone expiré est également déplacé du sac de sortie par les gaz inertes. C'est un point très important. Le corps humain ne réagit pas de manière particulièrement sensible à une baisse de la concentration d'oxygène vital dans l'air qu'il respire. Ainsi, l'inhalation libre d'un gaz inerte n'entraîne pas de réactions similaires à celles de la suffocation (par exemple comme être provoqué par un blocage de la respiration). Ce à quoi le corps humain réagit de manière très sensible, contrairement à une diminution de la teneur en oxygène de l'air respirable, est l'augmentation du dioxyde de carbone dans l'air respirable. Une augmentation de  $\text{CO}_2$  dans l'air respirable (ce qui se produirait inévitablement si seul un sac en plastique était tiré au-dessus de la tête sans

introduire de gaz inerte) provoquerait automatiquement la panique. La personne tenterait alors très probablement inconsciemment d'arracher le sac en plastique de sa tête - qu'elle ait pris ou non un somnifère auparavant (parce que cela s'applique également à une augmentation de  $\text{CO}_2$  dans l'air que nous respirons pendant que nous dormons ou que nous sommes inconscients). Ainsi, en combinant un sac en plastique normal avec des somnifères non mortels, il y a le risque que le sac en plastique soit arraché de la tête par des mouvements agités involontaires.

Pour plus de clarté, je voudrais décrire les différences entre la méthode "sac plastique en combinaison avec des gaz inertes" et la méthode "sac plastique sans gaz inertes" (mais peut-être en combinaison avec des somnifères): Si un sac en plastique sans gaz inerte est utilisé exclusivement, le sac est d'abord rempli d'oxygène, car celui-ci n'a pas été déplacé par un gaz inerte. Après avoir tiré le sac en plastique au-dessus de la tête, l'oxygène est lentement consommé par la respiration; dans la même mesure que l'oxygène est consommé, le sac se remplit de dioxyde de carbone expiré. Comme le dioxyde de carbone n'est pas déplacé par un gaz inerte, le corps réagit de manière désagréable à la perception du dioxyde de carbone dans le sac plastique. Ces réactions peuvent survenir malgré l'utilisation antérieure de somnifères. Cependant, lorsque vous utilisez un sac en plastique en combinaison avec un gaz inerte, le sac est déjà rempli avec le gaz inerte qui a déplacé l'oxygène dans le sac lorsque vous tirez le sac au-dessus de votre tête. On commence donc immédiatement à inhaler le gaz inerte, qui ne

contient pas d'oxygène. Cela conduit à une perte de conscience immédiate due au manque d'oxygène. Avant que l'inconscience ne passe dans la mort, on respire encore et exhale donc du dioxyde de carbone dans le sac. Cependant, le gaz inerte s'écoule continuellement de la bouteille de gaz dans le sac et déplace le dioxyde de carbone du sac, de sorte qu'il n'y a pas de réactions désagréables à la présence du  $\text{CO}_2$ .

Il est important de comprendre ce mécanisme, car il montre que l'utilisation de l'hélium ou d'un autre gaz inerte, s'il est utilisé correctement, offre la possibilité de mourir en quelques minutes sans douleur et sans effets secondaires désagréables. En raison du fait que le matériel nécessaire pour chaque personne peut être obtenu sans trop d'efforts, c'est aussi une méthode qui vous rend indépendant des médicaments, des prescriptions ou autres. Le guide de l'acheteur joint en annexe simplifie énormément l'approvisionnement en composants. Il ne faut pas non plus se laisser décourager par une procédure qui peut sembler compliquée en première lecture; au fond, la procédure est relativement facile. Le guide de l'acheteur est suivi d'instructions détaillées sur la mise en service des éléments recommandés.

Je pense qu'il peut être utile de se familiariser avec la méthode du gaz inerte, même si ce n'est pas actuellement la méthode préférée pour la mort autodéterminée. Les conditions dans lesquelles on a choisi une certaine méthode peuvent changer. Cela peut se produire en particulier dans les cas où la question de savoir quelle

méthode convient à une personne est plus théorique et où l'on souhaite "seulement" prévoir une situation qui pourrait se produire dans un avenir lointain. Par exemple, si vous avez choisi une méthode qui consiste à prendre par voie orale des médicaments létaux surdosés, que vous avez peut-être déjà obtenus et entreposés, il est possible qu'ils atteignent leur date limite de conservation ou perdent leur efficacité sans être utilisés. Il peut alors s'avérer difficile, voire impossible, de se les procurer de nouveau dans des circonstances différentes. Il est également possible qu'il y ait eu une maladie qui rend la déglutition difficile et qui exclut donc une méthode nécessitant l'utilisation de comprimés. On ne peut jamais être sûr de toutes les éventualités, mais je pense qu'il est bon d'avoir un "Plan B" et de ne pas s'enliser complètement dans une seule méthode.

La plupart des expériences de suicide par gaz inerte sont disponibles pour l'utilisation de l'hélium, car l'hélium est utilisé pour cela depuis longtemps. L'hélium est un gaz noble incolore, inodore, insipide, non toxique, non explosif et ininflammable. Il y a quelque temps, l'un des plus grands fabricants de bouteilles d'hélium (Worthington, marque "BalloonTime") a annoncé que (pour des raisons économiques et d'approvisionnement) l'hélium mis sur le marché sera désormais un mélange hélium-air avec un pourcentage hélium-air de 80% et 20%. Alors, les gens commencent à être intéressés à utiliser d'autres gaz inertes (ex. : azote) pour un suicide de façon autonome. Bien que le rapport de mélange de 80/20 soit suffisant pour gonfler des ballons en état de

navigabilité, il n'est pas suffisant pour commettre un suicide. L'hélium ne devrait donc être acheté qu'auprès de négociants en gaz qui peuvent fournir des informations qualifiées sur la pureté du produit. Il s'agit généralement de bouteilles de gaz sous pression qui nécessitent un réducteur de pression (voir le guide de l'acheteur ci-joint). Je déconseille fortement l'achat de bouteilles à faible pression de remplissage du fabricant Worthington, même si certaines descriptions de produits indiquent encore qu'il s'agit d'"hélium pur". J'ai fait quelques recherches sur les produits en 2017, qui ont montré que la plupart des concessionnaires n'étaient tout simplement pas informés de la modification du rapport de mélange par le fabricant Worthington.

Ci-après, je décris comment on peut mourir autodéterminé par l'utilisation d'un gaz inerte et me référer à l'hélium. D'un point de vue scientifique, on peut conclure que mourir avec de l'azote fonctionne aussi bien que mourir avec de l'hélium, mais il n'y a pas autant de cas documentés d'utilisation de l'azote que pour l'hélium.

Cependant, le guide de l'acheteur en annexe de ce manuel contient une liste des composants nécessaires pour un suicide auto-déterminé à l'hélium ainsi qu'une liste des composants nécessaires pour un suicide auto-déterminé à l'azote.



