


Survivre au suicide d'un proche

**INFORMATIONS ET CONSEILS
POUR SURMONTER LE DEUIL
ET SE RECONSTRUIRE**



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES **PREMIÈRES NATIONS**
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR



La perte d'un proche par suicide est une épreuve bouleversante, douloureuse et accablante. En plus du chagrin immense éprouvé dans une telle situation, les nombreuses questions qui demeurent sans réponse rendent le deuil difficile à surmonter.

Si cela est difficile à imaginer actuellement, la douleur finit par s'atténuer peu à peu. Avec le temps, elle fait place à une «cicatrice», avec laquelle on doit apprendre à vivre.

Avec du courage, de l'espoir et l'aide de notre entourage, il est possible de guérir, de se reconstruire et de traverser une telle épreuve.

... Mais pourquoi?

Lorsqu'un proche s'enlève la vie, beaucoup de nos questions débiteront par *Pourquoi...* Ces questions occuperont nos pensées pendant des mois, voire des années.

Face à un départ si soudain, il est naturel de chercher à comprendre ce qui a pu se passer. Relire nos derniers échanges avec cette personne, repenser à nos dernières interactions, tenter de se remémorer des signaux ou des indices pour trouver une réponse satisfaisante...

Malheureusement, dans la plupart des cas, aucune réponse précise ne nous sera apportée.

POURQUOI S'ÊTRE ENLEVÉ LA VIE?

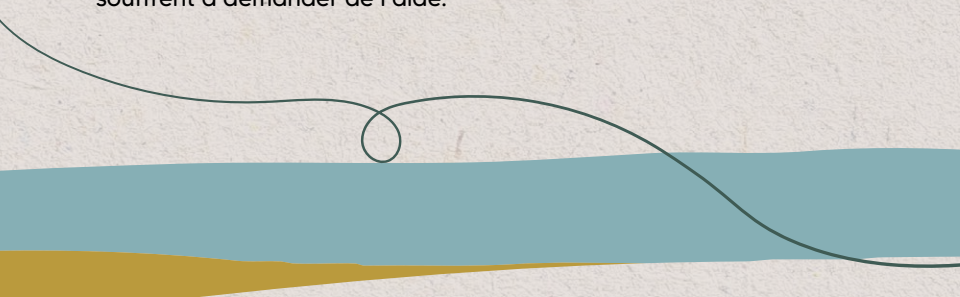
La question difficile suit généralement l'annonce du décès par suicide. Le plus souvent, ce proche ne cherchait pas nécessairement à mourir, mais plutôt à arrêter de souffrir. La personne vivait une situation rendue intolérable et s'est retrouvée à court d'options pour y faire face. Même si l'acte peut sembler spontané, de nombreux éléments peuvent également être entrés en jeu dans le processus menant à son suicide: des facteurs associés à son passé, certains traumatismes, son état de santé mentale ou physique, ou sa perception de la vie en général.

Sachant cela, évitons de chercher un coupable ou une situation qui aurait précipité le passage à l'acte. Le suicide reste complexe et difficilement explicable.

POURQUOI NE PAS M'EN AVOIR PARLÉ?

Puisque beaucoup de préjugés et de craintes sont associés au suicide, il est extrêmement difficile de dévoiler ses pensées suicidaires à ses proches. La personne craint peut-être de devenir un fardeau ou ce qui se passera ensuite ou elle s'est méfiée des services offerts. Il est possible que ce proche nous ait fait part de sa détresse ou de ses pensées suicidaires, on ressent alors beaucoup de culpabilité en ce moment. Il s'agit d'un sentiment normal, mais le suicide est un phénomène trop complexe pour en attribuer le blâme à quelqu'un ou à quelque chose en particulier.

Il est important de continuer à en parler pour encourager ceux qui souffrent à demander de l'aide.



POURQUOI NE L'AI-JE PAS VU VENIR?

La détresse et la souffrance se manifestent de façon différente chez chacun. Lorsqu'il y en a, ces signaux d'alarme peuvent être difficiles à détecter, et une personne qui pense au suicide peut parvenir à les dissimuler. Il arrive même que la personne semble aller très bien.

Bien qu'on ait tous un rôle à jouer en matière de prévention du suicide, le poids de la responsabilité du suicide d'un proche ne peut être mis sur nos épaules, peu importe notre relation avec celui-ci. On se dit peut-être que, si on avait su, on aurait fait certaines choses différemment, mais on a fait ce qu'on pouvait pour aider la personne, consciemment ou non, et au meilleur de nos capacités.



À quoi s'attendre quand on vit un deuil?

Le deuil est un processus complexe, propre à chacun, dont les étapes ne se déroulent pas forcément de manière linéaire. Teinté de nombreux facteurs hors de notre contrôle, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le vivre.

Le deuil d'un suicide est particulièrement éprouvant et on peut rarement s'y préparer. Les questions sont nombreuses, et il peut être difficile de mettre des mots sur ce qu'on ressent. Le sentiment de culpabilité peut parfois être très présent et avoir des effets sur notre guérison.

Chacun traverse cette épreuve à son rythme. Dès les premiers instants, le corps et l'esprit peuvent réagir d'une façon ou d'une intensité qu'on ne peut pas comprendre.

Si de nombreux aspects du deuil demeurent imprévisibles, certaines émotions, réactions ou pensées peuvent survenir après la perte d'un être cher par suicide. Ces réactions peuvent perdurer, ressurgir, s'intensifier ou s'apaiser au fil du temps. Voici un aperçu de ce qui peut nous attendre après l'annonce du décès d'un de nos proches.

L'ÉTAT DE CHOC

L'état de choc peut durer plusieurs jours suivant l'annonce du décès. Plus rien ne peut sembler réel ou avoir un sens. On ne ressent rien. Il s'agit d'une réaction tout à fait normale, qui nous protège de la douleur. D'autres réactions peuvent également être attendues:

- Dénî face à la cause du décès
- Incapacité à prendre des décisions
- Pleurs prolongés et incontrôlables
- Rage, colère ou incompréhension
- Sentiment de culpabilité ou de honte
- Perte de contact avec la réalité
- Questionnements incessants

UNE FOIS LE CHOC PASSÉ

Il est normal que de nouvelles émotions et réactions s'installent ou s'intensifient avec le temps. C'est possible qu'on ne réalise vraiment le départ de la personne qu'après quelques jours ou même quelques semaines.

Pour engourdir la douleur, il arrive de recourir à des stratégies nocives, comme l'augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues ou encore le surinvestissement dans d'autres sphères de notre vie (p. ex.: entraînement sportif, ménage excessif, surinvestissement au travail).

Notre corps peut être incapable de manger, de dormir ou de fonctionner adéquatement. On peut manquer d'intérêt envers nos occupations, nos loisirs et notre entourage. D'autres réactions peuvent également se manifester :

- Remise en question de nos croyances spirituelles
- Intérêt envers la mort ou idées suicidaires
- Déconnexion de l'esprit, des cultures et des traditions
- Impression de trahison ou d'abandon
- Sentiment d'impuissance

En tout temps, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel de la santé si la détresse devient trop envahissante et si des idées suicidaires surgissent.

AU FIL DU TEMPS

Il est possible de chercher à retrouver le proche décédé en sentant ou recherchant des signes de sa présence. Peut-être en lui adressant une prière, en lui parlant ou en le retrouvant dans nos rêves. On peut se mettre à la recherche d'endroits, d'objets ou de rituels qui nous rappellent le défunt.

On ne guérit jamais totalement d'un deuil par suicide. On apprend à vivre avec l'absence de l'être cher, et la souffrance s'apaise avec le temps et devient de plus en plus tolérable. La vie peut sembler reprendre son cours normal, mais un souvenir, un mot, une odeur, un moment ou une personne peut nous rappeler l'être aimé et raviver la douleur. Cette douleur témoigne de notre lien significatif avec la personne.

Quelles que soient nos émotions, elles sont légitimes et nous devons les vivre sans culpabilité.



La guérison

LES SEPT ENSEIGNEMENTS SACRÉS

Dans votre cheminement vers la guérison, les sept enseignements sacrés peuvent vous guider et vous aider à vous reconstruire, petit à petit.

LA CORNEILLE - HONNÉTÉTÉ

Soyez honnêtes envers vous-même

Il est possible que les émotions vécues ne soient pas nécessairement celles auxquelles vous vous attendez. Une forme de soulagement peut, par exemple, être ressentie lors de situations difficiles. Il est nécessaire d'accepter la présence de ces émotions pouvant être contradictoires afin de pouvoir les vivre pleinement, et de faire la paix avec vous-même.

Laissez place à l'expression de vos émotions de la façon qui vous fait du bien, sans vous soucier de ce qui pourrait être attendu ou de ce que vous observez dans votre entourage.



LE CASTOR - SAGESSE

Accordez-vous le temps dont vous avez besoin

Reconnaître que le chemin de la guérison est possible et que la souffrance pourra s'atténuer avec le temps. Vivre un deuil est très exigeant émotionnellement, mentalement, physiquement et spirituellement. C'est pourquoi il est important de vous montrer patient, conciliant et résilient.

Accordez-vous du temps pour penser, prier, méditer, vous remémorer ou simplement vivre votre peine.

LE LOUP - HUMILITÉ

Acceptez d'être vulnérable

Faire preuve d'humilité signifie d'accepter que la période de deuil est nécessaire. Vous passerez par toute une gamme d'émotions pour lesquelles vous n'aurez pas toujours le contrôle.

L'endeuilement par suicide est dévastateur et peut mener à des idées suicidaires. Soyez conscient de cette vulnérabilité et n'hésitez pas à avoir recours à de l'aide professionnelle.

Ne traversez pas votre deuil seul. Reconnaissez que vous avez besoin de soutien et acceptez l'aide qui vous est offerte. Il se peut que vous en ayez plus besoin que vous ne le croyez.

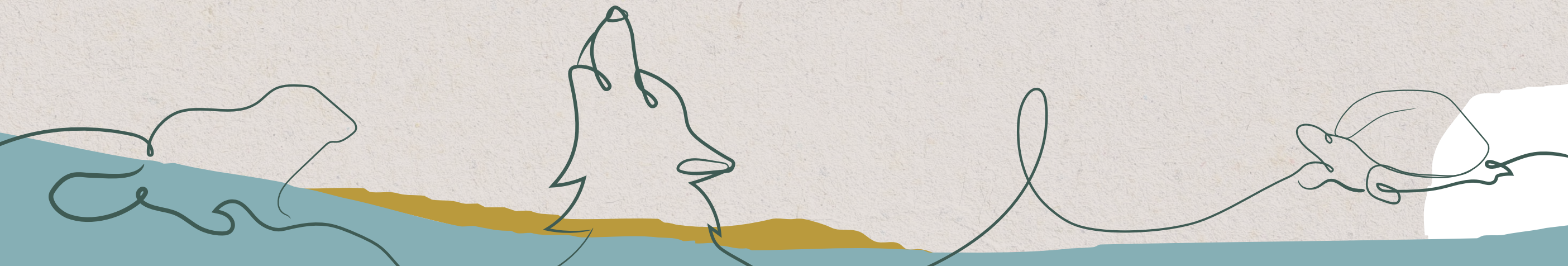
LA TORTUE - VÉRITÉ

Ne craignez pas de parler de ce que vous ressentez

Soyez sincère. Partagez votre vécu et n'hésitez pas à exprimer ce dont vous avez besoin. Dites la vérité si vous avez besoin de temps ou d'espace. Nommez vos émotions et partagez vos préoccupations avec votre entourage.

La mort par suicide peut engendrer un malaise, mais il s'avère aidant de nommer les choses telles qu'elles le sont. Parler du suicide ouvertement permet aussi d'ouvrir la porte à l'expression de la souffrance et de briser les tabous.

Aborder les choses directement permet parfois d'y faire face plus facilement et de faire la paix avec la situation.



L'OURS- COURAGE

Entrez l'avenir avec ouverture et confiance

Votre vie sera marquée à jamais par la perte d'un être cher. Faites preuve de courage en vous outillant et en vous préparant à faire face aux moments difficiles à venir. Faites appel à vos proches ou à des ressources professionnelles.

Il vous faudra apprendre à vivre l'absence de la personne un jour à la fois. Votre résilience sera mise à l'épreuve et vous découvrirez une force intérieure ainsi que des ressources qui vous étaient auparavant inconnues.

Malgré les épreuves, ayez confiance en l'avenir et que de meilleurs jours vous attendent.

L'ORIGINAL - RESPECT

Honorez la mémoire de la personne décédée

Conserver une place dans votre cœur pour la personne décédée en mettant en place des rituels significatifs (comme un rassemblement, une cérémonie, une activité ou une prière). Ces pratiques permettent non seulement d'honorer la mémoire du proche, mais offrent également un moment pour recentrer vos émotions. Selon vos besoins, il est possible de créer une répétition, annuelle par exemple, sans toutefois hésiter à les stopper ou à les espacer si ces rituels ne vous procurent plus l'apaisement recherché.

Il existe d'innombrables façons de souligner la vie de l'être cher, c'est à vous de déterminer ce qui vous fera le plus de bien.

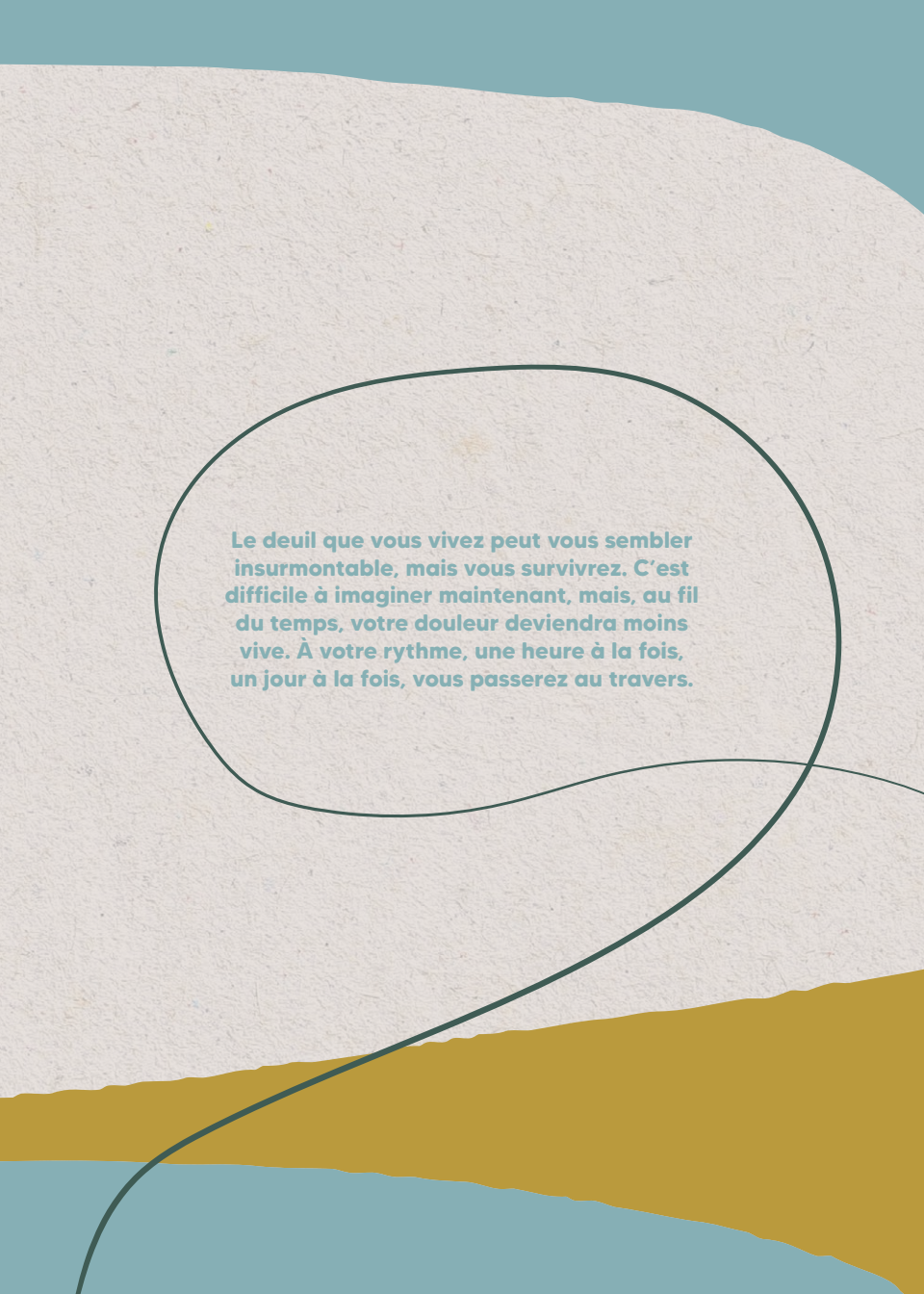
L'AIGLE - AMOUR

Entourez-vous de l'amour de vos proches

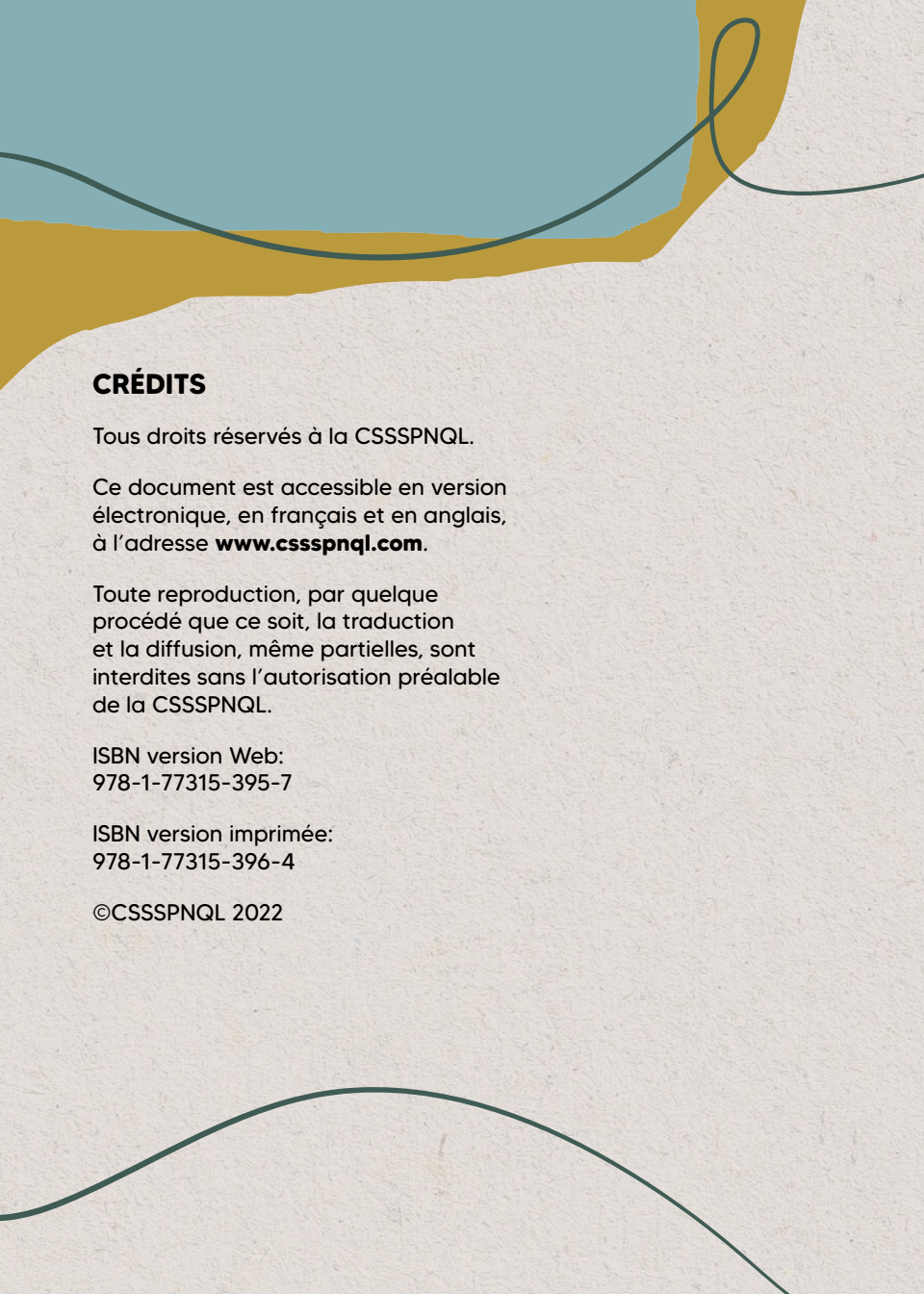
Durant cette période difficile, il est important de s'entourer de personnes de confiance. N'hésitez pas à faire appel à votre entourage afin de ne pas rester seul et de briser l'isolement. Il est tout à fait naturel d'avoir plus que jamais besoin de votre cercle social pour traverser ensemble cette épreuve.

Un cœur brisé a encore plus besoin d'amour, de soutien, d'écoute et de réconfort.





Le deuil que vous vivez peut vous sembler insurmontable, mais vous survivrez. C'est difficile à imaginer maintenant, mais, au fil du temps, votre douleur deviendra moins vive. À votre rythme, une heure à la fois, un jour à la fois, vous passerez au travers.



CRÉDITS

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, à l'adresse **www.cssspnql.com**.

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction et la diffusion, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de la CSSSPNQL.

ISBN version Web:
978-1-77315-395-7

ISBN version imprimée:
978-1-77315-396-4

©CSSSPNQL 2022

Obtenir de l'aide ou de l'information

Centre de santé et de services sociaux de votre communauté
ou autres organismes communautaires

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
des Premières Nations et des Inuits (24/7)**

1 855 242-3310
espoirpourlemieuxetre.ca

**CENTRES DE PRÉVENTION
DU SUICIDE (24/7)**

1 866-APPELLE (1 866 277-3553)
Besoinaide.ca

Suicide.ca



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES **PREMIÈRES NATIONS**
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Cet outil a été produit par la C.S.S.S.P.N.Q.L. dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide. Nous espérons sincèrement que la lecture de celui-ci saura vous être utile et vous apportera du réconfort en cette période difficile. N'hésitez pas à partager cette brochure avec toute autre personne qui pourrait bénéficier de cette information ou qui pourrait vous aider.