Le déchirement du suicide

Le décès d'un être cher est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Lorsque le décès est causé par un suicide, la famille et les amis doivent non seulement faire face au chagrin d'avoir perdu un proche, mais à toute
une gamme d'autres émotions, y compris la confusion et parfois même la colère. On ne se remet pas d'un tel événement du jour au lendemain et nous y réagissons tous différemment. Certaines personnes ont besoin d'aide pour faire face aux changements survenus dans leur vie. Mais l'important est d'essayer de surmonter son deuil car notre santé mentale en dépend.

Si un de vos proches vient de se suicider, nous espérons que cette brochure vous aidera à comprendre que vous n'êtes pas seul et que de l'aide est disponible. Si un de vos amis ou membre de votre famille est aux prises du deuil, ce dépliant peut aider chacun de vous à comprendre et à passer à travers cette période difficile.

LE SUICIDE EST-IL FRÉQUENT?

Environ une personne sur quatre connaît quelqu'un qui s'est suicidé. La personne décédée laisse un grand nombre d'individus derrière elle, y compris sa famille et ses amis proches. Ces personnes doivent affronter le même bouleversement que vous essayez probablement de comprendre et d'affronter en ce moment.

EST-CE MA FAUTE? AURAIS-JE PU FAIRE QUELQUE CHOSE?

Non, ce n'est pas votre faute. Suite à un suicide, les membres de la famille et les amis se remémorent souvent les circonstances et les événements précédant le décès, se blâmant pour telle et telle chose qu'ils auraient dû faire ou ne pas faire. «Si seulement j'avais pu le convaincre d'obtenir de l'aide!» ou «Si seulement je ne lui avais pas dit que je voulais une séparation...». Bien que le suicide soit une décision personnelle, la réaction naturelle et commune des survivants est de se sentir coupable ou responsable, alors ils devraient obtenir de l'aide auprès de conseillers dans ce domaine ou de groupes de soutien pour alléger ce sentiment de responsabilité.

QUELLES SONT LES ÉTAPES DU DEUIL?

Le processus de deuil comporte diverses étapes. Les trois étapes décrites ci-dessous sont celles vécues par la plupart des gens. Cependant, on ne passe généralement pas de la première étape à la dernière dans l'ordre logique. Certaines personnes peuvent sauter plusieurs fois d'une étape à l'autre et le temps nécessaire pour les franchir peut varier.

Étape 1 - Torpeur ou état de choc
Au début, les individus fonctionnent de façon presque mécanique. Vous pouvez également éprouver des sentiments de colère, de confusion ou même de soulagement, selon les circonstances. Ces sentiments sont normaux. Au cours de cette étape, de nombreuses personnes s'éloigneront des autres émotionnellement afin de se protéger et d'éviter toute discussion ayant rapport au décès.

Étape II - Désorganisation

Rendu là, il est normal de se sentir seul, déprimé et au bord des larmes. Vous pourriez même avoir de la misère à dormir ou à manger. Certaines personnes peuvent s'apitoyer sur leur sort et même avoir des hallucinations. Vous vous tourmenterez peut-être à propos de choses, qu'à votre avis, vous auriez pu faire pour la personne décédée. À cette étape, il serait peut-être bon de tendre la main à quelqu'un et discuter de vos sentiments.

Étape III - Réorganisation
Vous commencerez à vous sentir plus à l'aise et vous rendrez peut-être compte qu'il y a des moments où vous ne pensez pas à votre perte. Vos sentiments ne seront plus aussi intenses et vous serez capable de vous concentrer sur vos tâches quotidiennes. À ce stade, la plupart des gens ont besoin d'encouragement pour reprendre un train de vie normal.

N'oubliez surtout pas qu'il y a de l'aide et de l'espoir. Vous ne pourrez peut-être jamais surmonter le décès lui-même, mais vous pourrez surmonter votre chagrin.

LA COLÈRE ET LE SOULAGEMENT SONT-ELLES DES RÉACTIONS NATURELLES?

Perdre un être cher est douloureux, peu importe la façon dont il meurt, mais le suicide ajoute une autre dimension au deuil. La période de temps nécessaire pour franchir les étapes d'un deuil varie selon les circonstances.

Les sentiments de colère, de confusion et de soulagement sont naturels. Ne les rejetez pas. Si la personne décédée était déprimée et/ou avait déjà tenté de se suicider, il est tout à fait correct de se sentir soulagé de ce fardeau ou d'être en colère parce qu'un autre a été mis sur vos épaules.

Si vous laissez ces sentiments vous dépasser, ils vous empêcheront d'aller de l'avant dans le processus du deuil. Et ne pas aller de l'avant est dangereux; cela peut mener à la maladie mentale ou physique, à l'éclatement de la famille ou à la rupture d'amitiés, et peut vous empêcher de surmonter les contrecoups du suicide. Vous devez affronter vos émotions afin de venir à les comprendre.

COMMENT LE SUICIDE AFFECTE-T-IL LA FAMILLE?

Il est important de comprendre que les membres de la famille ne seront pas tous affectés de la même manière et ne franchiront pas nécessairement les étapes dans le même ordre. Chaque membre de la famille a besoin d'espace et de compréhension pour lui permettre de surmonter le processus de deuil à sa façon.

Soyez franc avec les enfants en ce qui concerne la cause du décès. Sinon, ils devront revivre le processus de deuil lorsqu'ils apprendront la vérité. Il ne faut ni ignorer ni négliger la peine vécue par les enfants. Ils ont besoin d'aide pour lui faire face mais ils ne doivent pas en être «protégés».

QUELLE SERA LA RÉACTION DE MES AMIS?

En général, les amis ont de bonnes intentions. Ils veulent aider et donner leur appui mais ne savent pas nécessairement comment s'y prendre. Ils craignent peut-être vous accabler davantage ou pensent que vous préférez être seul.

Guidez-les. Dites-leur que vous avez besoin de parler de votre perte. Vous ouvrir à eux vous fera du bien et vous aiderez vos amis à vous aider. Les personnes qui expriment ce qu'elles ressentent sont généralement celles qui se remettent le plus vite d'une perte causée par un suicide.

Si vos amis semblent mal à l'aise de discuter du décès ou simplement d'être avec vous, il peut s'agir d'une réaction à votre malaise. Si parler des événements vous rend mal à l'aise, ne le faites pas. D'ailleurs, vos amis
l'auront prévu. Laissez tout simplement les autres réagir à la mort de votre être cher.

QUE DOIS-JE FAIRE EN TANT QU'AMI?

Essayez de comprendre et soyez patient avec un ami chagriné. Il ne faut ni ignorer ni accabler une personne qui a subi une perte par le suicide dans sa famille. NE BLÂMER JAMAIS PERSONNE. Le suicide est une décision prise par une seule personne et aucun jugement ne doit être fait à l'égard de la famille.

N'essayez pas d'accélérer le processus de deuil. Il peut durer longtemps car la personne doit surmonter sa peine, sa confusion et essayer de comprendre ce qu'elle ressent.

Traitez votre ami comme vous traiteriez n'importe quelle personne qui a perdu un membre de sa famille. Soyez prêt à écouter et à fournir de l'aide quant aux travaux ménagers.

Encouragez votre ami à consulter une agence de counseling ou un groupe de soutien dans son quartier. Ce genre de groupe pour personnes endeuillées suite à un suicide ou un groupe d'entraide pourrait permettre à votre ami de partager ses sentiments avec d'autres personnes qui ont subi une perte semblable.

Reconnaissez les sentiments de culpabilité de votre ami; grâce à votre aide, il viendra à bout de réaliser qu'il n'est pas à blâmer.

AVEZ VOUS BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Si vous avez perdu un être cher et croyez avoir besoin d'aide en plus de celle que peuvent vous fournir vos amis et votre famille, contactez un organisme communautaire, comme l'Association canadienne pour la santé mentale; ce genre d'organisme peut vous aider à trouver l'aide et le soutien nécessaires.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme national bénévole. Sa raison d'être - promouvoir la santé mentale de tous. L'ACSM croit que nous devrions tous avoir des choix afin de pouvoir, au besoin, faire appel à notre famille, nos amis, aux services officiels, groupes d'entraide ou organismes communautaires.

Ce texte fait partie d'une série de dépliants publiés par l'Association canadienne pour la santé mentale
©Association canadienne pour la santé mentale, Bureau national, 1993. Imprimé au Canada. Also available in English.