

Région du  
Bas-Saint-Laurent  
Bulletin de liaison  
Volume VII, numéro 2  
Juin 2011

# **A**gir en **sentinelles** pour la **prévention** du **suicide**

**Le deuil :**  
**Comprendre pour mieux accompagner**  
**Deuxième partie**



Centre de prévention du suicide  
et d'intervention de crise  
du Bas-Saint-Laurent

**« Les sentinelles peuvent repérer, guider et orienter la personne aux prises avec la problématique du suicide ainsi que son entourage. Elles peuvent également jouer un rôle auprès des personnes difficiles à rejoindre ou encore des personnes qui n'utilisent pas les services offerts.**

**Par leurs fonctions, leurs responsabilités ou leur engagement dans la communauté, plusieurs de ces sentinelles sont appelées à jouer un rôle significatif auprès de personnes à risque de suicide. On demande à la sentinelle de faire preuve de vigilance, d'écoute et de réceptivité. Le rôle des sentinelles est donc principalement d'établir le contact et d'assurer le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide du territoire ».**

**Ministère de la Santé et des Services sociaux**

---



Centre de prévention du suicide  
et d'intervention de crise  
du Bas-Saint-Laurent

**CONCEPTION et MISE EN PAGE :**

*Christiane Michaud*

*Adjointe à la coordination des programmes communautaires*

*et coordonnatrice des programmes Sentinelles*

*Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent*



## Besoin d'aide pour vous ou pour un proche? 1-866 APPELLE

Bonjour à tous,

« J'ai compris que mes doigts ne réapparaîtront pas, mais que mon amour et ma confiance en la vie, oui ! » Voilà les paroles prononcées par un proche que j'accompagne dans le deuil qu'il est en train de vivre, celui de ses doigts amputés à la suite d'un accident. Le même qui maudissait la vie à son réveil après l'opération et qui a continué à la maudire pendant les semaines qui ont suivi. Mon proche était en colère, rien ne semblait pouvoir le soulager. Puis tranquillement, sa colère a laissé place à la tristesse et puis, subtilement, mais sûrement, l'espoir a commencé à poindre en lui. Malgré la peine, ce petit bourgeon est en train d'éclore. Comme il l'a lui-même dit, son espoir n'est pas de retrouver « l'objet perdu », mais celui d'arriver à redonner du sens à son existence malgré la perte, malgré les limites que cet accident lui impose. L'autre jour, il m'a dit : « Je fais des boucles! Je ne les fais pas de la façon habituelle, mais je fais des boucles ! » Qui se réjouirait du simple fait de faire des boucles?

Le deuil, c'est l'ensemble des réactions d'ajustement, d'adaptation et de transformation nécessaires pour que l'on puisse vivre sainement et de façon autonome après une perte, peu importe sa nature. Le deuil est douloureux, lent, parfois pénible au point où l'on peut se demander si l'on aura la force de continuer. Heureusement, pour plusieurs, la présence de proches qui sauront valider la souffrance, écouter sans juger, respecter le rythme lent, et apporter l'aide nécessaire dans les moments les plus difficiles fera en sorte que petit à petit, la personne retrouvera son équilibre, un nouvel équilibre, parfois même supérieur à l'équilibre antérieur. C'est ça, la transformation. C'est ce qui permet à certaines personnes de dire qu'elles ont été changées en bien à la suite de la perte. Non pas qu'elles aient eu besoin de l'évènement lui-même, mais qu'à la suite de celui-ci, elles sont parvenues à redonner du sens à leur vie et qu'elles posent maintenant un regard nouveau sur la vie, sur elles-mêmes et sur les autres. Un regard plus vrai, plus libre et plus empreint de compassion.

Le texte qui suit saura, j'en suis certaine, vous être utile si vous deviez un jour accompagner une personne dans le deuil d'une personne importante. Une fois encore, je vous transmets la presque globalité du texte de celui qui a gagné mon cœur d'intervenante, le Dr Christophe Fauré.

Bonne lecture et bon été !

*Christiane Michaud*

*Adjointe à la coordination des programmes communautaires,  
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent*





## Besoin d'aide pour vous ou pour un proche? 1-866 APPELLE

### *Dix clefs pour mieux accompagner une personne en deuil*



« La personne que vous accompagnez traverse des bouleversements dont vous avez du mal à imaginer la profondeur... Dans les mois (et les années !) à venir, elle va avoir des émotions et des comportements que vous allez peut-être juger « inhabituels » ou « anormaux »; par exemple : le besoin de parler, sans cesse, de la personne disparue, le besoin de mettre partout ses photos ou de porter ses vêtements, le fait de souffrir d'une culpabilité démesurée (à vos yeux) ou d'éprouver de la colère ou encore d'être plongée dans une détresse qui semble sans limites...

D'un autre côté, elle peut aussi vous paraître calme et souriante; elle va au cinéma et accepte d'aller dîner chez des amis... etc. De là, vous pouvez facilement vous imaginer que, finalement, elle ne va pas si mal que ça et que, 6 mois après le décès de la personne qu'elle aime, elle est déjà en train de reprendre du poil de la bête. La réponse est claire et nette : c'est totalement faux ! Dans l'immense majorité des cas, ce que vous montre cette personne est une façade : elle ne veut pas déranger, elle ne veut pas faire peser sa peine sur vous. Mais la réalité est qu'elle est dans une souffrance et dans une détresse que vous avez réellement du mal à concevoir, si vous n'êtes jamais passé(e) par là, vous-même.

Comprenez que toutes ces émotions et tous ces comportements sont strictement normaux. La rubrique « Comprendre le processus de deuil »<sup>1</sup> de ce site vous donnera des clefs de compréhension très précieuses pour accompagner efficacement cette personne.

#### **Offrez votre écoute**

Le besoin le plus fondamental d'une personne en deuil est de parler de la personne qu'elle a perdue. Ce besoin va être présent en elle, pendant très longtemps (pendant des mois, des années). De là, lui offrir votre écoute – sur la durée – est le cadeau le plus précieux que vous puissiez lui faire.

Offrir votre écoute, c'est simplement être ouvert(e) et présent(e), avec tendresse et attention, à ce qu'elle vous dit. Cette personne a besoin d'exprimer ses émotions en toute sécurité, sans craindre d'être jugée, ou condamnée, ou d'être rassurée trop vite. De là, vous pouvez lui offrir un environnement de sécurité et de confidentialité où elle peut s'ouvrir à vous, sans risque d'être brutalement interrompue ou remise en question à chaque phrase.

#### **Ne cherchez pas (tout de suite) à l'apaiser...**

Un point très important : **Cette personne a besoin que vous acceptiez sa souffrance, sans que vous essayiez immédiatement de l'apaiser.**

Elle a besoin que vous « validiez » et que vous reconnaissiez authentiquement sa douleur. Elle a besoin que vous preniez vraiment acte de sa perte et de sa difficulté à vivre, sans cette personne aimée. C'est extrê-

<sup>1</sup> Voir le site [www.traverserledeuil.com](http://www.traverserledeuil.com) ou le dernier bulletin de liaison des sentinelles disponible sur le site du CPSICBSL [www.centredecrisebsl.qc.ca](http://www.centredecrisebsl.qc.ca)

mement important pour elle. Soyez rassuré(e) : vous n'« enfoncez » pas cette personne, quand vous lui dites (avec vos mots à vous) : « Oui, je reconnais ta souffrance. Je la vois; elle est réelle à mes yeux ». Quand vous reconnaissez l'authenticité de sa douleur, vous l'aidez à intégrer la réalité de ce qui s'est passé dans son existence.

De plus, n'essayez pas de la consoler trop vite, car l'expression active de la peine fait partie de son travail de deuil. Cette personne a parfois besoin d'aller jusqu'au bout de son émotion (colère, culpabilité, désespoir...), avant de commencer à aller mieux. Ne cherchez donc pas à minimiser sa peine, en essayant de faire en sorte que tout « rentre dans l'ordre » au plus vite. C'est peine perdue : sa vie est changée à tout jamais et elle a besoin, avant toute chose, que vous le reconnaissiez.

### **Que dire pour vraiment aider?**

C'est la grande question que se posent tous les proches qui souhaitent aider une personne en deuil : « Que dire à une personne en deuil? J'ai peur de faire des bêtises ou de dire n'importe quoi... ».

Pour vous aider, voici un « kit de survie relationnel » qui va vous permettre de poser les questions qui sont vraiment utiles à une personne en deuil (car elles correspondent à ses besoins spécifiques) :

#### **Invitez-la à vous parler de la personne qu'elle a perdue et de la relation qu'elle entretenait avec elle**

« Parle-moi de ton mari/enfant/parent... Qui était cette personne? Comment était votre relation? Raconte-moi ! ».

La personne en deuil que vous accompagnez ne demande qu'une chose : parler du proche qu'elle a perdu. C'est un besoin extrêmement pressant durant les premiers mois du deuil. Rassurez-vous : **il n'est pas du tout dangereux de parler de la mort de cette personne**. Paradoxalement, cela fait du bien à la personne en deuil et cela l'aide à avancer intérieurement. Évidemment, parler de la personne disparue va faire venir des larmes et vous pouvez en conclure – à tort ! – que parler d'elle lui fait du mal et qu'il est donc préférable de se taire. C'est faux : offrir votre écoute, c'est aussi apprendre à être confortable auprès de quelqu'un qui pleure, sans partir en courant, car vous ne savez plus quoi faire. N'hésitez pas, par exemple, à lui demander de regarder ensemble des photos, afin

qu'elle les commente, en détail, avec vous. N'ayez pas peur de sa peine.

#### **Invitez-la à parler de ce qui s'est passé**

Faites-lui raconter les circonstances de la maladie, les circonstances de la fin de vie, le récit de l'accident ou du suicide... etc. Cela peut vous paraître macabre de revenir sur de tels événements, sachez que c'est indispensable pour la personne en deuil : elle a réellement besoin d'en parler. Sachez aussi que ce besoin peut persister pendant des mois; il est donc important que vous laissiez cette personne y revenir spontanément, encore et encore, sans jamais lui dire : « Attends : on ne pourrait pas passer à autre chose ?... ».

#### **Posez-lui aussi très régulièrement la question suivante : où en es-tu aujourd'hui... ?**

Il y a 5 aspects à explorer dans cette question :

##### **Où en es-tu aujourd'hui, au niveau physique?**

Explorez avec elle comment elle prend soin d'elle : sa santé, son sommeil, son alimentation, son hygiène de vie en général.

Regardez là où vous pouvez (et là où vous avez envie) de lui être utile : s'il y a un problème de santé qu'elle néglige, par exemple, proposez-lui de l'accompagner chez le médecin. Invitez-la à ne jamais laisser traîner un problème de santé.

##### **Où en es-tu aujourd'hui, psychologiquement?**

Explorez avec elle ses émotions et aidez-la à les exprimer, sans jugement : la peur, la colère, la culpabilité, la tristesse, la perte de sens... Vous n'avez pas besoin d'être « psy » pour cela : suivez votre cœur, écoutez et n'essayez pas d'apporter des réponses. Contentez-vous d'être présent(e) et attentif (ve) à ce qu'elle vous dit : cela suffit amplement.

##### **Où en es-tu aujourd'hui, dans ta relation avec les autres?**

Assurez-vous régulièrement que cette personne ne s'isole pas trop, même si les moments de solitude lui sont indispensables. « Es-tu bien entouré(e)? Comment réagissent tes proches, tes enfants, ton épouse, tes collègues, tes amis... etc. ? ». Laissez-la aussi exprimer sa joie d'être soutenue... ou son amertume à se sentir abandonnée par certains...

##### **Où en es-tu aujourd'hui, matériellement?**

On n'y pense pas toujours, mais c'est une dimension à examiner : « Es-tu confronté(e) à des difficultés matérielles ou à des problèmes financiers qui demandent des actions spécifiques? Où en es-tu dans tes démarches administratives? As-tu besoin d'aide? Souhaites-tu que je t'accompagne à la banque pour faire le point? »

Où en es-tu aujourd'hui, **spirituellement**?

La quête de sens et la remise en question des valeurs et des croyances sur la vie seront des enjeux importants au cours de son deuil.

Les réponses que la personne va vous faire ne seront jamais définitives, car elles vont considérablement évoluer au fil du temps. Vous pouvez l'aider, en lui permettant de mettre des mots sur ce qu'elle pense. D'où l'importance de poser régulièrement cette question... Ne vous désespérez pas devant les réponses très sombres qu'elle pourra vous faire: elle est dans un profond remaniement intérieur et elle doit traverser un « no man's land spirituel », avant de pouvoir se reconstruire...

### **Trois conseils importants :**

#### **Encouragez la répétition !**

N'hésitez pas à poser ces mêmes questions, **encore et encore** : les réponses vont changer au fil des mois. Rappelez-vous : le deuil n'est pas un état fixe, c'est un processus sans cesse évolutif et il faut l'accompagner dans son déroulement. Rien n'est définitif ! Vous aurez aussi vite l'impression que la personne en deuil parle « en boucle » de son malheur. Ceci est le propre du travail de deuil. Sachez que ces répétitions lui sont absolument indispensables. **Encouragez-la à se répéter**, même si elle vous parle toujours de la même chose. Essayez de ne pas changer de sujet, même si ce qu'elle vous dit est douloureux ou difficile à entendre...

#### **Soyez patient(e)...**

Essayez de résister au désir que cette personne avance plus vite qu'elle ne le peut. Le processus de deuil prend beaucoup plus de temps que vous n' imaginez. Il est donc important de respecter son rythme, même s'il vous paraît trop lent ! De là, soyez vigilant(e) à ne pas donner trop de conseils qui lui permettraient « d'aller plus vite »; rappelez-vous : le deuil est unique et spécifique de chaque personne. Ce qui « marche » pour une

personne donnée peut ne pas « marcher » pour une autre.

#### **Accueillez le silence**

Le silence, c'est bien aussi ! C'est parfois ce qui aide le plus. Apprenez alors à rester assis(e) en silence auprès de cette personne en deuil. Ou encore, vazez tranquillement à des activités dans la maison, sans vous sentir obligé(e) de lui parler. Votre simple présence, silencieuse et affectueuse, peut suffire à l'apaiser, quand elle ne souhaite pas parler, ou quand elle est trop fatiguée pour le faire.

#### **Éviter les paroles malheureuses**

Même si vous êtes animé(e) des meilleures intentions, il y a parfois des paroles qui peuvent faire beaucoup plus de mal que de bien ! Voici quelques exemples à éviter à tout prix :

#### **« Avec le temps, la douleur va disparaître »**

Ceci est vrai et faux, en même temps. C'est vrai, car, effectivement, au fil du temps, la douleur va s'estomper, mais il y aura des moments où elle reprendra périodiquement de la force (aux dates anniversaires par exemple). C'est faux, car le temps n'apporte pas un soulagement progressif et linéaire. D'ailleurs, au cours du deuil, le temps seul ne suffit pas à apaiser la peine : l'apaisement vient quand la personne accomplit un authentique travail de deuil et c'est sa responsabilité de s'y atteler : elle seule peut le mettre en œuvre. C'est seulement à ce moment-là que le temps deviendra, pour elle, un allié.

#### **« Ne ressasse pas tout le temps la même chose; tu te fais du mal ! »**

... ou encore :

« Arrête de regarder ses photos, tu te fais du mal », « Arrête de ressasser tous ces souvenirs, tu te fais du mal », « Jette au plus vite toutes ses affaires, ça te fait du mal »

Ce conseil est à l'opposé de ce dont la personne en deuil a besoin pour aller mieux ! En effet, **« ressasser » est au cœur du travail de deuil !** Il lui est d'ailleurs impossible de ne pas « ressasser » : elle ne peut pas faire autrement.

Même si vous ne comprenez pas cette logique, sachez que c'est véritablement en « ressassant » que la personne en deuil parvient à « user » les émotions sur

lesquelles elle revient sans cesse : c'est ainsi qu'elle s'apaise. Si elle ne les « ressasse » pas, ses émotions restent intactes et elles conservent leur douloureuse intensité ! Ce (mauvais) conseil détourne la personne en deuil du travail qu'elle a à accomplir. Il faut, au contraire, l'encourager à exprimer ses émotions et être prêt(e) à les accueillir, même si on a l'impression qu'elle tourne en rond.

**« Il est temps de tourner la page ! »**

... ou encore :

« Il faut passer à autre chose maintenant »,  
« Il faut te tourner vers l'avenir maintenant »,  
« Alors, secoue-toi ! Sors ! Fais des choses qui te font plaisir ! », « Allons ! Prends sur toi ! Tu ne peux pas rester à te complaire dans ton malheur. »

Très souvent, ces phrases surviennent bien trop tôt dans le processus de deuil (quelques mois à peine après le décès !). Prenez conscience que vous êtes en train de demander à cette personne quelque chose d'impossible à réaliser. Elle n'est pas encore prête à « tourner la page », même après un an ou un an et demi. Le processus de deuil est beaucoup plus long que vous ne le croyez.

De plus, vos paroles peuvent être comprises comme : « Il est temps que tu oublies », alors que c'est la dernière chose qu'elle a envie de faire ! Et elle peut vous en vouloir de lui dire cela... Enfin, il se peut que cette phrase soit le reflet de votre propre impatience face à un processus de deuil que vous jugez trop long... Aider quelqu'un en deuil, c'est apprendre à s'ajuster à son rythme... même si ce rythme est très lent !



Ne parlez pas trop vite à la personne en deuil de la nécessité de se « reconstruire ». Si elle ne se sent pas encore prête, cela peut la « plomber » et la culpabiliser de ne pas avancer assez vite... Bien sûr, la reconstruction se fera (c'est la quatrième étape du processus de deuil), mais elle se fera en son temps (dans un an ou parfois beaucoup plus...). Laissez donc au processus de deuil le temps de se dérouler en elle et cheminez tranquillement à ses côtés, en lui laissant suivre son rythme et sans vouloir court-circuiter trop vite les incontournables étapes de son deuil.

### **Proposez une aide concrète**

Avant toute chose, avant de proposer votre aide, faites le point avec vous-même : prenez soin d'évaluer ce que vous pouvez faire – et surtout ce que vous avez **envie** de faire pour cette personne. Assurez-vous aussi que vous pourrez apporter votre aide sur la durée. Votre fiabilité est, en effet, primordiale. La personne en deuil est à fleur de peau et elle ne sait plus où elle en est; il est donc très important que vous soyez fiable. Comprenez que tout manquement à votre parole risque d'être aussitôt perçu comme un abandon de votre part!

### **Allez au-devant des besoins**

La personne en deuil redoute de faire peser sa peine sur autrui. De là, évitez cette erreur très fréquente qui consiste à lui dire : « Appelle-moi si tu as besoin de quelque chose ». Vous pouvez être certain(e) qu'elle ne va pas le faire ! Elle craint de vous déranger, même si vous lui assurez que ce n'est pas le cas.

Comprenant cela, **n'hésitez pas à aller au devant d'elle, le plus souvent possible**. Anticipez ce dont elle pourrait avoir besoin et demandez-lui si cela lui convient. Demandez-lui de quelle aide elle a le plus besoin. Revenez souvent à la charge, quand vous proposez quelque chose : ce qu'elle a refusé un jour peut être accepté avec joie un autre jour ! L'humeur des personnes en deuil change très rapidement. C'est une caractéristique du vécu du deuil; essayez de vous y ajuster !

### **Proposez des aides concrètes**

Aider quelqu'un en deuil, ce n'est pas que lui proposer une écoute attentive, c'est aussi l'aider à (re)trouver sa place dans son nouveau quotidien. Elle a perdu de nombreux points de repère. Vous pouvez lui proposer des choses extrêmement concrètes, comme, par

exemple, l'aider à ranger ou à trier les affaires de la personne décédée, ou vous occuper d'aller chercher ses enfants à l'école, deux jours par semaine, ou encore lui proposer de l'aider à faire sa déclaration d'impôts... La liste est sans fin !

Le secret est là : demandez-lui régulièrement « De quoi as-tu besoin aujourd'hui ? En quoi puis-je t'aider ? » - Aidez-la à formuler ses besoins, ses désirs, ses attentes, tout en comprenant qu'elle a peut-être du mal à penser, à réfléchir et à identifier ses propres besoins. Ceci est normal au cours du deuil.

### ***Cette personne vous attend, sans oser le dire !***

Comprenez que, très souvent, la personne en deuil espère secrètement qu'autrui vienne au-devant d'elle, pour la sortir de sa détresse. Elle souffre de se sentir différente; elle se vit comme « hors de la vie », ou comme une pestiférée qui ne mérite que d'être oubliée dans un coin. Elle souffre d'une solitude dont vous ne mesurez pas l'intensité.

Comprenez que la plupart des proches d'une personne en deuil n'appellent plus, après quelques mois et ne prend plus de nouvelles. C'est terrible à vivre pour elle, car cela la conforte dans l'idée qu'elle n'appartient plus au monde des vivants. Essayez de ne pas faire partie de ces personnes qui « oublient » que le deuil est un long processus qui dure largement plus que quelques mois...

Ne pensez pas non plus que, si la personne en deuil ne vous appelle pas, c'est parce qu'elle préfère rester seule. C'est souvent faux ! Bien sûr, elle a besoin de moments de solitude, mais elle attend aussi des propositions de sorties ou des invitations, sans oser les demander. Mais, en même temps, elle peut refuser systématiquement tout ce que vous lui proposez ! Cela semble contradictoire, mais cette attitude paradoxale entre le besoin de contact et le refus de tout contact est très fréquente chez les personnes en deuil. Il faut le comprendre et renouveler sans cesse vos invitations, sans vous décourager si elle dit « non », à chaque fois. Un jour, elle vous dira « oui »...

### ***Proposez des « breaks »***

N'oubliez pas, non plus, de lui proposer des choses agréables. La personne en deuil acceptera ou non (ne vous formalisez pas !), mais, si elle accepte, cela sera, pour elle, un « break » salutaire dans le vécu de son deuil. Prenez conscience aussi qu'il est possible qu'elle se sente coupable, dans l'après-coup, d'avoir pris du bon temps avec vous. En effet, certaines personnes en

deuil s'interdisent, plus ou moins consciemment, d'éprouver du plaisir ou de la joie, alors qu'elles viennent de perdre un proche. Elles s'imaginent qu'elles le trahissent et elles se culpabilisent, car elles croient qu'elles sont en train de l'oublier – même si, bien sûr, ce n'est pas le cas.

Vous pouvez l'aider en lui présentant son deuil comme une longue ascension de l'Himalaya : elle a besoin de s'arrêter aux différents « camps de base », afin de reprendre des forces, de temps en temps. Ces temps d'arrêt et de ressourcement ne signifient pas qu'elle oublie son ascension.

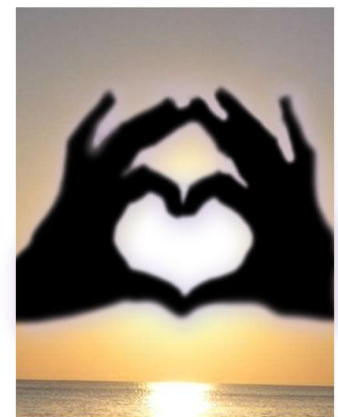
### ***Prenez conscience des efforts silencieux de cette personne***

Comprenez aussi que cette personne en deuil fait un effort énorme quand vous l'invitez et qu'elle tente de faire « bonne figure » en société. C'est compréhensible : elle se culpabilise de laisser ses proches, en leur imposant, sans cesse, le spectacle désolant de sa douleur (surtout quand cela fait longtemps qu'elle est en deuil). Elle ne veut pas alourdir l'ambiance par sa peine, mais sachez que cet effort qui consiste à « prendre sur elle » est épuisant. Reconnaissez-le et faites-lui comprendre qu'elle n'a pas besoin de mettre un masque social, quand elle est avec vous. Laissez-la être comment elle souhaite être : parfois souriante... parfois apaisée... parfois triste... parfois angoissée... parfois en retrait... parfois très présente... Elle comprendra alors qu'elle n'a pas besoin de jouer un rôle avec vous et elle vous en sera très reconnaissante.

### ***Préservez le souvenir de la personne disparue***

Préserver le lien avec la personne disparue et construire un nouveau lien intérieur avec elle constituent la troisième tâche du travail de deuil. C'est d'ailleurs un besoin presque viscéral pour elle.

Ne supposez donc **jamais** que, si la personne en deuil



ne parle pas de l'être cher qu'elle a perdu, c'est parce qu'elle n'y pense pas. C'est une erreur colossale, car la réalité est qu'elle y pense à chaque instant ! Elle est intensément focalisée sur cette personne, qu'elle en parle ou non. Ainsi, vous vous trompez quand vous pensez qu'il est préférable de ne pas lui parler de la personne disparue, en croyant que cela va lui permettre de ne pas souffrir : c'est totalement faux ! Elle a, bien au contraire, infiniment besoin de vous en parler. On enferme la personne en deuil dans sa solitude, quand on l'empêche de parler de la personne qu'elle a perdue, ou quand on évite soigneusement d'en parler (au cours d'un dîner entre amis, par exemple), de crainte de lui faire du mal. En fait, elle n'attend que ça : elle guette le moment où vous allez mentionner le nom de la personne disparue, sans qu'elle ait à faire, elle-même, le premier pas. Il se peut que vous ne disiez rien, au cours du dîner ou de la rencontre, parce que vous pensez que cela va raviver le chagrin. **Mais le chagrin est là de toute façon !!!** Parler ne va pas l'augmenter, mais, au contraire, cela va l'atténuer – aussi étrange que cela puisse vous paraître ! La personne en deuil souffre énormément du silence qui s'installe insidieusement autour de la personne qu'elle a perdue. Elle redoute qu'on l'oublie trop vite et que, d'une certaine manière, cette personne ne meure une seconde fois.

Cette personne en deuil sera donc extrêmement sensible à toutes les occasions où vous évoquez spontanément la personne disparue. Parlez de la personne décédée et évoquez son souvenir, même longtemps après son décès. Rappelez les jours heureux, les anecdotes amusantes, les aspects positifs de leur relation d'autrefois; évoquez aussi ce que cette personne disparue a apporté de positif dans votre vie... etc. Cela va lui faire du bien.

### **Anticipez la date anniversaire du décès**



C'est un point important. Sachez que la date anniversaire du décès réactive **toujours** la souffrance d'autrefois, même si le décès remonte à plusieurs

années. C'est une composante normale et non pathologique du deuil. De là, pensez à vous manifester lors des dates anniversaires (date anniversaire du décès, mais aussi dates de naissance, de mariage...). Vous pouvez

aussi lui proposer de créer ensemble un petit rituel pour ce jour particulier : planter un arbre, aller au cimetière déposer des fleurs, prendre un bon repas avec d'autres amis, à la mémoire de la personne disparue... etc.

Il en va de même lors des périodes de l'année qui sont particulièrement difficiles à vivre pour une personne en deuil (les fêtes de fin d'année, les vacances, la fête des Mères, la fête des Pères...). N'hésitez pas à lui envoyer, quelques jours avant, un message de soutien et d'affection et demandez ce dont cette personne pourrait avoir besoin, ce jour-là. Ne pensez jamais que cela va la blesser, bien au contraire !

### **Acceptez vos limites**

Que signifie « accepter vos limites » ? C'est, par exemple, dire : « Je ne sais pas », « Je ne comprends pas ce que tu ressens », « Je ne peux pas faire ce que tu me demandes ». **C'est aussi reconnaître que vous n'avez pas à porter la douleur de cette personne.** Même si vous avez, pour elle, beaucoup d'amour ou d'affection, vous n'êtes pas responsable d'elle, ni de sa souffrance ! La peine et la douleur sont la texture même du deuil; il vous est impossible de les enlever du cœur de cette personne. Vous ne pouvez pas réparer cette personne; elle est seule sur son chemin et vous ne pouvez que marcher à ses côtés – mais c'est déjà énorme ! Il est donc indispensable que vous acceptiez un certain degré d'impuissance face à la détresse qui se déploie devant vous, même si c'est parfois extrêmement difficile à vivre...

Aider quelqu'un en deuil peut être fatigant, il est donc nécessaire que vous preniez soin de vous. C'est à cette condition que votre aide pourra s'inscrire dans la durée. Apprenez à dire « non » parfois, et donnez tout ce que vous pouvez, quand vous en sentez l'énergie. Ne vous demandez pas plus que vous ne pouvez donner : vous risquez de vous épuiser et finalement, de fuir cette personne. Elle sera en colère et vous vous sentirez coupable !

### **Que faire si elle refuse mon aide ?**

Que faire si la personne en deuil que vous souhaitez accompagner refuse votre aide ou refuse de parler ? Ceci est votre limite : **cette personne est seule responsable de comment elle accepte d'être aidée.** Si elle refuse de s'aider elle-même, vous ne pouvez rien faire. Vous ne pouvez pas vous demander l'impossible !

Enfin, si la situation devient trop difficile pour vous, ou si vous êtes très inquiet(e) par la tournure que prend le deuil de cette personne, ne restez pas seul(e) avec vos peurs et vos interrogations ! Il faut savoir céder votre place et reconnaître que ce qui se passe dépasse vos capacités. Cette personne a peut-être besoin d'une aide professionnelle. Vous pouvez alors l'orienter vers une personne qualifiée qui lui apportera l'aide dont elle a besoin (les associations d'accompagnement du deuil ont souvent une liste de thérapeutes qui connaissent bien le deuil - voir « Les associations »). Il faut savoir passer la main, tout en continuant à donner ce que vous pouvez donner.

### ***En conclusion...***

Aider une personne en deuil est une belle et profonde démonstration d'amour et d'affection. Votre aide, pendant le deuil, peut véritablement changer le cours de l'existence d'une personne. Bien que cet accompagnement soit souvent difficile et exigeant, il porte néanmoins la promesse d'une croissance intérieure dont vous pouvez être l'acteur/l'actrice privilégié(e).

Quoi qu'il se passe, tenez bon face à la détresse qui va inmanquablement se déployer devant vous, même quand, vous-même, vous aurez des doutes sur l'efficacité de l'aide que vous apportez. Le deuil est un marathon, une course de longue haleine, mais on arrive toujours à la ligne d'arrivée. Enracinez-vous dans la conviction que cette personne va, un jour, sortir de sa souffrance. Et ce jour-là, vous vous réjouirez, tou(te)s les deux, du chemin parcouru ensemble. »

Source : Dr Christophe Fauré, *Traverser le deuil, comprendre, être accompagné, partagé* ([www.traverserledeuil.com](http://www.traverserledeuil.com)).

## Ouvrages sur le deuil

Dr Christophe Fauré,  
**Vivre le deuil au jour le jour**  
Albin Michel



Jean Mombourquette,  
**Aimer, perdre et grandir** Version audio



## PHARE DANS LA TEMPÊTE

Groupe de soutien pour **personnes endeuillées par le suicide** d'un proche

- 9 rencontres thématiques aux deux semaines
- 6 à 8 participants
- Sessions animées par deux professionnelles de l'intervention auprès des personnes endeuillées par suicide
- Gratuit et confidentiel

Pour plus d'information : 418-724-4337 poste 107 ou 108 ou visiter  
[www.centredecrisebsl.qc.ca/soutien](http://www.centredecrisebsl.qc.ca/soutien)



Besoin d'aide  
pour vous ou pour un proche?  
1-866 APPELLE

# COURIR POUR LA VIE

Un engagement pour vous, pour la cause...  
et pour la **Vie** !



**Marathon de Rimouski**

**2 octobre 2011**

**10 km, 21.1 km ou 42.2 km**

**Aucune obligation de performance !**

**[www.courirpouurlavie.ca](http://www.courirpouurlavie.ca)**

Les bulletins de liaison sont accessibles sur notre site  
[www.centredecrisebsl.qc.ca](http://www.centredecrisebsl.qc.ca)



Centre de prévention du suicide  
et d'intervention de crise  
du Bas-Saint-Laurent

**N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et commentaires !**

*Programme Agir en sentinelles pour prévenir le suicide*  
Case postale 215, Rimouski (Québec), G5L 7C1  
418-724-4337 (ligne administrative)  
[sentinelles@centredecrisebsl.qc.ca](mailto:sentinelles@centredecrisebsl.qc.ca)

**y avez-vous déjà pensé?**

Il y a des personnes dans la vie qui ont des pensées suicidaires.

Quelques-uns d'entre eux...

C'est pas 'fin effrayant!

Après tout, c'est pas étonnant!!

Si cette question vous concerne, vous, ou un membre de votre entourage, téléphonez

**1 866 APPELLE**  
1 866 277 3553

Association québécoise de personnes en suicide

Un service 24h et confidentiel pour vous aider