

Région du
Bas-Saint-Laurent
Bulletin de liaison
Volume VIII, numéro 1
Janvier 2012

Agir en **sentinelles** pour la **prévention** du **suicide**

**Le deuil par suicide :
un deuil pas comme les autres**



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



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,

Le deuil par suicide, tel est le thème de ce premier numéro du bulletin de liaison *Sentinelles en action!* de l'année 2012, dernier d'une série de trois, traitant tous du deuil. Pour mieux comprendre le deuil par suicide, il nous fallait tout d'abord aborder la question du deuil en général : les réactions, les phases et le travail de deuil entre autres. Puisque ces sujets ont déjà été traités, nous pourrions nous concentrer sur la spécificité du deuil par suicide.

Est-ce que ce type de décès est plus douloureux ? Probablement pas puisque la douleur n'est pas une chose quantifiable et que perdre une personne que l'on aime fait partie des épreuves les plus difficiles de la vie, peu importe le type de décès. Cependant, pour ceux qui ont connu l'horreur de perdre un proche par suicide, une conviction intime demeure : ce n'est pas la même chose.

Le deuil par suicide est un deuil souvent plus complexe qui demande davantage de temps de « guérison ». De plus, en parallèle du processus de deuil se trouve parfois un autre processus plus insidieux, souvent ignoré: le processus traumatique.

Si certaines personnes n'éprouvent pas de grande détresse émotionnelle, d'autres auront besoin d'un plus grand soutien de la part de l'entourage et nécessiteront même une aide professionnelle pour les épauler. Il n'est pas rare que les personnes endeuillées par suicide en viennent elles-mêmes à envisager l'option du suicide tellement leur souffrance peut leur sembler insupportable à certains moments.

Il importe avant tout de demeurer vigilant face à une telle éventualité et d'oser questionner ouvertement la personne au moindre doute et, bien sûr, la diriger vers les services d'aide professionnelle.

En terminant, je voudrais souligner un point important que mon expérience de travail auprès des personnes endeuillées par suicide m'a appris et que je crois essentiel de vous transmettre. D'une façon générale, les personnes qui ont perdu un proche par suicide déplorent le tabou qui entoure ce type de deuil. Plusieurs personnes de leur entourage, et même de leur famille, n'osent pas aborder le sujet avec elles de peur de faire ressurgir leur peine ou parce qu'ils ignorent quoi dire et se sentent mal à l'aise. Pour certains, ce sentiment est si important qu'ils vont même jusqu'à éviter la personne endeuillée. N'ayez pas peur de demander aux personnes en deuil d'un proche suicidé comment elles vont « aujourd'hui » et oser évoquer le nom de la personne disparue. Ce n'est pas parce que leur proche est décédé qu'elles ont cessé de l'aimer. L'amour subsiste au-delà de la mort et rien ne fait plus plaisir à certains que d'évoquer le souvenir de la personne.

J'espère que la lecture qui suit vous guidera dans votre compréhension de ce processus complexe et lent et dans votre façon d'agir ou d'aider une personne confrontée au deuil par suicide si cela s'avérait nécessaire.

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

LE DEUIL PAR SUICIDE : UN DEUIL PAS COMME LES AUTRES

Dès sa découverte, le suicide crée, chez les proches, un état de stress aigu : ils sont plaqués au sol, sous le choc, incapables de donner le moindre sens à l'événement. Les conséquences de ce stress aigu peuvent être préoccupantes sur le long terme. Il est, en effet, essentiel de comprendre que ce n'est pas seulement un processus de deuil qui s'initie avec la perte brutale de la personne aimée; une autre dynamique psychique se met en route parallèlement. Elle porte le nom de processus traumatique. Contrairement au processus de deuil, il est très souvent méconnu ou ignoré, alors qu'il est capable d'interférer de façon majeure dans le vécu du deuil.

Si la majorité des personnes exposées à des situations traumatiques rencontrent, tout à fait normalement, des difficultés psychologiques d'intensité variable dans les suites immédiates des événements, nombre d'entre elles voient malgré tout, une amélioration significative de leurs symptômes dans les mois qui suivent, grâce à un processus de cicatrisation psychique qui se met automatiquement en place, à l'image du corps qui sait spontanément réparer les plaies physiques. D'autres ont besoin de plus de temps pour retrouver un équilibre intérieur satisfaisant. Certaines en revanche, n'y parviennent pas et ne peuvent récupérer qu'avec une aide extérieure. Que se passe-t-il pour elles?

Les séquelles traumatiques

Si la plupart trouve le moyen de « métaboliser » le trauma, certains en revanche développent ce qu'on appelle un trouble de stress post-traumatique. La charge émotionnelle est tellement massive que l'esprit ne peut intégrer la violence de l'événement. Le processus psychique ne peut amortir le choc de la situation.

Le TSPT se développe en général entre un et trois mois après l'événement, parfois plus tard. La durée et l'intensité variant d'une personne à l'autre. Les personnes endeuillées par suicide les plus exposées au risque de développer un TSPT sont les personnes qui découvrent le corps ou la personne en train de mourir, dans des conditions les plus souvent tragiques. Ce sont les proches immédiats qui risque le plus d'être directement impliqués dans le suicide de manière traumatique puisque dans la moitié des cas, se sont les témoins directs du suicide (soit visuellement, en arrivant sur les lieux, soit auditivement, en entendant, par exemple, la déflagration d'une arme à feu.)

Le TSPT se caractérise en premier lieu par la réactivation du traumatisme initial, sous la forme d'images intrusives ou de cauchemars. Ces souvenirs font irruption dans la conscience, de façon inattendue, incontrôlable, choquante et très déstabilisante. Ces « flashbacks » infiltrent et envahissent les activités de la vie quotidienne au point parfois d'en perturber le cours. Ces images, d'intensité variable s'accompagnent d'émotions douloureuses. La personne peut avoir l'impression de voir les événements dérouler sous ses yeux encore et encore, notamment au moment de s'endormir. Des attitudes d'évitement de tout ce qui a trait à l'événement peuvent survenir. Il se vit comme une sorte d'anesthésie affective. Cette distanciation émotionnelle affecte parfois les relations à autrui quand elle se prolonge dans le temps. Certaines personnes en viennent à éviter les contacts trop étroits ou émotionnels avec autrui, avec l'impression d'être déconnectées du monde, des autres et d'elles-mêmes. Il peut s'installer une perte d'intérêt, un retrait pour les activités antérieurement sources de plaisir.



Un état d'hypervigilance caractérise également le TSPT. On se sent en état d'alerte. Cela expose à une incapacité à se détendre, des troubles du sommeil, une baisse des performances intellectuelles (concentration, mémoire). La fatigue psychique induite par cet état de stress chronique peut ainsi conduire à de l'irritabilité, de l'impatience ou de l'agressivité. La personne anticipe et redoute une nouvelle catastrophe.

L'anxiété et la peur sont des réponses naturelles à une situation de danger. Mais, dans le TSPT, elles persistent bien après la fin de l'expérience traumatisante. De nombreux repères intérieurs ont volé en éclat; le monde cesse d'être un lieu de sécurité et de prédictibilité : tout peut arriver et on vient d'en faire l'expérience. Elle s'associe parfois avec un vécu d'impuissance, de perte de contrôle de sa vie et à un vécu dépressif. On peut facilement le confondre avec une simple manifestation du deuil, quand il ne s'exprime que sous les traits d'une dépression puisque le deuil comporte tout à fait normalement un temps dépressif.

Il est important de rappeler qu'on ne parle de TSPT que si ses symptômes persistent au fil des mois ou des années.

Il faut savoir aussi que certaines personnes manifestent des signes du TSPT **même si elles n'étaient pas présentes sur le lieu du traumatisme**. La force du choc psychique est telle qu'elles peuvent avoir des images mentales et des émotions comparables aux personnes qui ont vécu la scène.

Les critères que nous venons de voir et qui définissent le TSPT ne sont que des indications. Il faut faire appel à un professionnel pour confirmer ce diagnostic. Le TSPT demande une prise en charge spécifique puisqu'il ne se soigne pas tout seul.

Il n'y a pas que le traumatisme pour rendre compte de la spécificité du deuil après suicide. En effet ce deuil est le seul deuil où on pleure la mort d'une personne qui est à l'origine même de son décès. C'est en grande partie autour de ce constat que s'articule la souffrance des proches et une infinité de questions en découlent.

Il vous est proposé ici d'aborder rapidement quels sont les différents enjeux qui font la spécificité d'un deuil par suicide.

LES ENJEUX PERSONNELS

Trouver un sens à l'acte suicidaire

Au fond d'eux, la plupart des endeuillés par suicide ont l'intime conviction que les choses auraient pu – ou auraient dû – être différentes. Cette conviction demeure pour certains indéradicable, en dépit des antécédents de la personne disparue (dépression, psychose, trouble de la personnalité) ou encore en dépit de la présence de facteurs favorisant le passage à l'acte suicidaire comme la survenue d'une maladie incurable, d'une ruine financière ou professionnelle. La conviction de fond reste néanmoins que ce décès pouvait, d'une façon ou d'une autre, être prévenu et qu'on a été incapable de faire la différence : Qu'est-ce que je n'ai pas vu? Qu'est-ce que je n'ai pas compris? Ces questions sont le point de départ d'une recherche de sens que les autres personnes en deuil n'ont pas à faire. Ce «Pourquoi?» et cette quête de sens peuvent mobiliser certaines personnes en deuil du suicide d'un proche pendant plusieurs semaines, plusieurs mois et même, dans certains cas, pendant des années.

Se confronter aux émotions

La culpabilité occupe souvent le devant de la scène, suivie de peu par la colère contre soi, autrui et même contre le défunt. On retrouve aussi la honte, le désespoir, la peur ou le sentiment d'insécurité, mais aussi parfois l'ambivalence ou le soulagement. Les émotions constituent la texture même du deuil. Les identifier et s'y confronter est une étape majeure du travail de deuil.

Préserver l'estime de soi

Le suicide d'un proche occasionne une blessure intérieure qui affecte profondément le regard que l'on porte sur soi-même. Les autres deuils ne génèrent pas autant de doute sur qui l'on est, sur la valeur de ce que l'on donne ou partage avec autrui, sur sa capacité à aimer et à établir des relations

significatives. Atteint de plein fouet, on peut se sentir abandonné, rejeté, indigne. Persuadés qu'on les juge ou les condamne, certains vont se replier sur eux-mêmes. Il faut être conscient de ses risques et travailler activement à restaurer un regard sur soi plus doux et bienveillant.

LES ENJEUX RELATIONNELS

La relation aux autres change après le suicide d'un proche et c'est une nouvelle différence par rapport aux autres types de deuil.

Lutter contre l'exclusion

Le suicide est entaché d'interdits religieux et de tabous sociaux qui persistent encore aujourd'hui. Il existe peu de repères fiables sur la juste façon de se comporter avec quelqu'un touché par le suicide d'un proche. L'entourage se débrouille comme il peut. Ne sachant quoi dire ou quoi faire certains prennent la fuite pour éviter tout échange. Il en résulte souvent un malaise dans la relation à autrui. Une gêne qui peut être interprétée comme du jugement ou du rejet. Le pire cas de figure en termes d'exclusion est celui où l'on se retrouve pris comme bouc émissaire par un entourage hostile.

Amortir l'impact du suicide au sein de la famille

Toutes les évolutions sont possibles au sein d'une famille dont un membre s'est suicidé. Cela va de l'explosion de la cellule familiale au resserrement profond et durable des liens. Le suicide introduit des enjeux de taille : comment va-t-on parler en famille de ce suicide qui s'est élaboré en son sein sans peut-être même qu'on s'en rende compte? Comment résister à la tentation du déni ou du silence? Comment amoindrir les accusations explicites ou implicites? Qu'en sera-t-il désormais du sentiment de sécurité et de confiance qu'est censé apporter le cercle familial? Comment faire face à l'ouragan qui s'est abattu sur la famille?

Faire face à autrui

Demander la cause du décès est une réaction courante. Dans le cas du suicide, on est beaucoup plus

réticent à en parler. L'entourage peut avoir davantage tendance à focaliser sur l'acte suicidaire et ses raisons, en s'autorisant même certains jugements ou opinions non sollicités. Pour beaucoup de raisons, beaucoup de gens vont mentir sur les causes réelles du décès. L'enjeu ici est de ne pas se laisser enfermer dans le silence et d'apprendre à parler du suicide comme on le souhaite et quand on le souhaite.

Le tableau n'est pas toujours aussi noir. L'objectif ici est de recenser les difficultés personnelles et relationnelles susceptibles d'émerger après le suicide d'un proche et de soulever en quoi ce deuil est différent des autres. Différent n'équivalant pas nécessairement plus douloureux, il nécessite tout de même qu'on lui accorde une attention particulière.

Le suicide et les enfants

Les enfants ne vivent pas les étapes du deuil de façon aussi claire et continue que les adultes, mais ils peuvent ressentir les mêmes émotions; peine, culpabilité, peur, abandon, trahison, colère, anxiété, humeur dépressive, idéations suicidaires (pour aller retrouver le défunt), mais également identification au disparu, hallucinations, simulation du suicide et comportements de régression. Ils sont très sensibles aux réactions qui se manifestent autour d'eux et ont grand besoin de savoir et d'être sécurisés. C'est pourquoi il est important de répondre à leurs questions selon leur âge et leur niveau de compréhension, de leur donner une juste information sur l'événement.

Tout comme les proches, ils ont besoin de connaître la vérité. Cacher la cause de la mort, et ce plus particulièrement lorsqu'il s'agit d'un suicide, n'est pas souhaitable. Une telle attitude contribue à entretenir les tabous et les préjugés en regard de cette problématique. Le silence et le mensonge risquent d'accroître leur culpabilité. Tôt ou tard, ils reprocheront à leur entourage le fait de ne pas leur avoir dit la vérité.

Il est toutefois important de savoir comment aborder le sujet. Selon l'âge, utilisez des mots justes,

simples, accessibles et imagés pour expliquer le concept de la mort (habituellement chez les moins de 9 ans), qu'elle est permanente et universelle; expliquez que la personne s'est elle-même enlevé la vie. Pour ce faire, des allégories et des métaphores peuvent favoriser la compréhension chez les jeunes enfants. On peut expliquer que la personne était «malade» (en dépression); qu'elle souffrait terriblement; qu'elle n'a pas demandé d'aide ou qu'elle n'a pas accepté de se faire aider et que le mal s'est aggravé; qu'elle n'a pas utilisé un bon moyen pour mettre fin à son mal; qu'elle n'était pas vraiment consciente des conséquences de son geste; que toutes les personnes vivent des difficultés, mais qu'il y a toujours des façons de les surmonter; que même si nous ressentons beaucoup de peine, ce qui est arrivé n'est la faute de personne. Encouragez-les à se confier et à demander de l'aide lorsqu'ils vivent des problèmes. Soulignez que les émotions et les difficultés sont moins lourdes à porter lorsqu'elles sont partagées.

Il faut continuer de parler du défunt, répondre le plus clairement possible que questions des enfants et réduire les ambiguïtés. Les longues explications ne sont pas souhaitables, ils pourront poser d'autres questions au besoin. Les routines, les habitudes et le besoin d'avoir du plaisir sont essentiels pour les protéger de l'anéantissement. Ne les obligez pas à être présents aux funérailles ou à demeurer tout la journée au salon. Par contre, leur implication dans les rituels s'avérera bénéfique (dessin, poème, déposer une fleur, etc.).

Enfin, plus les enfants sont jeunes, plus le processus de deuil peut être décalé ou étalé dans le temps. N'hésitez pas à demander conseil, aide et soutien pour mieux les accompagner. En cas de réactions intenses persistantes (dysfonctionnement dans la vie courante, deuil sans fin, dépression majeure, dégradation des relations sociales, isolement, comportements autodestructeurs, etc.), faites appel à une aide professionnelle qualifiée.

L'AIDE DE L'ENTOURAGE

Les personnes endeuillées par suicide ne bénéficient pas toujours du même soutien de la part de

leur entourage, comparativement à un décès à la suite d'un accident ou de maladie, et ce en raison des tabous qui alimentent parfois l'incompréhension, les malaises et la gêne chez les endeuillées comme chez l'entourage. Cette absence de soutien crée souvent un profond sentiment d'abandon.

Il faut savoir également que les attitudes et les comportements sont plus importants que les paroles pour exprimer sa sensibilité et faire preuve de compassion envers les personnes affligées. Concrètement, cela veut dire se montrer disponible, réconfortant, attentif à leurs émotions savoir respecter les silences. Il n'est aucunement nécessaire de commenter ou d'avoir des réponses. Les explications simplistes ou les phrases toutes faites comme «Le temps guérit toutes les blessures», «Tu dois être fort pour les autres», «Pense à tout ce que tu as» ne sont pas aidantes. Les encouragements et les conseils sont parfois inutiles et même blessants puisque les mots ne permettent pas toujours d'exprimer adéquatement nos pensées ou notre sensibilité.

Compassion

Plusieurs endeuillés désirent parler du défunt alors que d'autres s'en sentent incapables. Il faut respecter le rythme et les besoins de chacun et surtout ne pas chercher à changer de sujet lorsqu'ils ont besoin de parler. À ce moment, évoquez ensemble la vie du disparu. Rappelez-vous ses qualités, les grands moments partagés avec lui, ses derniers instants, n'hésitez pas à prononcer son nom. Sachez accueillir la même histoire des mois durant, cela fait partie du processus de deuil et vient confirmer que vous n'avez pas oublié cette importante personne.

Vous devez accepter l'intensité de la douleur, des sentiments, ainsi que le fait qu'un tel événement puisse remettre en question les valeurs et les croyances des personnes qui ont perdu un être cher. La spiritualité peut faire partie de leur vie, laissez-les l'explorer et l'exprimer à leur façon, sans porter de jugement. Elles ne seront possiblement plus jamais les mêmes, mais deviendront des personnes différentes que vous pourrez apprécier à



nouveau à force de patience, de compassion et de compréhension.

Trop souvent, l'entourage met toute son énergie de soutien dans les premières semaines de deuil et retourne rapidement à son rythme de vie normal. Pourtant, pour les proches, le deuil ne fait que commencer et ils ont encore besoin de se sentir entourés. Parfois, certaines occasions spéciales, jours de fête ou dates reliées à un événement particulier en lien avec le défunt peuvent s'avérer plus difficiles pour les personnes endeuillées. Cette douleur est humaine et fait partie de l'expression naturelle du processus de deuil. Ces difficultés d'accepter le bonheur des autres ou l'évitement de situations qui rappellent l'être perdu ne doivent pas susciter d'animosité de la part des proches de l'endeuillé.

Le temps

Le deuil est un processus qui exige du temps et de l'investissement personnel. Il faut l'appivoiser et le traverser graduellement pour surmonter la perte d'un être cher. Quoi que très variable d'une personne à l'autre, une période de deuil allant de un à trois ans est tout à fait normale à la suite du suicide d'un proche.

Le temps offre des occasions d'extérioriser et d'exprimer sagement la douleur, ainsi que de bénéficier du soutien nécessaire au rétablissement. Les pleurs et les regrets font partie du quotidien et n'ont pas de durée limite. Certaines personnes n'éprouvent pas de grande détresse émotionnelle alors que d'autres ont besoin d'une aide professionnelle pour les épauler.

Malgré les années, des souvenirs et des émotions peuvent refaire surface en lien avec des événements importants, des personnes significatives, des objets ou des lieux symboliques, etc. Cela est humain puisque le deuil consiste à intégrer la perte d'un être cher, non pas à l'oublier.

Enfin, on considère qu'un deuil est achevé lorsque la personne se réinvestit socialement et affectivement, qu'elle reprend plaisir à la vie. Elle sait alors

qu'aimer de nouveau ne veut pas dire ne plus aimer le défunt; que la mort est la fin d'une existence et non celle d'une relation.

Sources

Fauré, Christophe, *Après le suicide d'un proche – Vivre le deuil et se reconstruire*, Albin Michel, 2007 - 201 pages

Centre de prévention du suicide 02, *Après le suicide d'un être cher... Guide à l'intention des personnes endeuillées et de leurs proches*, 2009

Une personne que vous aimiez s'est donnée la mort et depuis c'est le chaos. Face au vide, à la détresse, à l'impuissance, où trouver la force de continuer à avancer ? A survivre simplement au suicide de son compagnon, de son parent, de son enfant ? Car face à ce cataclysme, les mots manquent dans une société où la mort est un tabou et le deuil lié au suicide l'est encore davantage.



Christophe Fauré aborde tous les aspects de cette souffrance pas comme les autres : le gouffre de la culpabilité, la colère, le vécu dépressif et le désespoir, la tentation d'en finir à son tour, les difficultés dans la relation à autrui, l'extrême solitude, le désarroi des proches...

A partir de très nombreux témoignages, qui sont autant de reflets de l'infinité des situations, il s'adresse à celui qui reste lorsque l'autre est parti, et à son entourage impuissant, si démuni pour l'aider. Ces paroles sur l'indicible sont là pour aider le lecteur non pas à oublier, mais à nommer sa souffrance afin que la cicatrisation s'opère, lentement, en sachant que cette blessure ne guérira jamais tout à fait.

PHARE DANS LA TEMPÊTE :
GROUPE DE SOUTIEN
POUR PERSONNES
ENDEUILLÉES PAR SUICIDE

Début du prochain groupe en février 2012
418-724-4337 postes 108 ou 107
Suivis individuel et familial aussi disponibles
Services offerts gratuitement
et confidentiellement





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



DÉFI PLEIN AIR DES NEIGES

Fondation prévention du suicide
du Bas-Saint-Laurent

2^e édition

12 février 2012

Le **12 février 2012** prochain, dans le cadre de la **22^e semaine de prévention du suicide**, qui se déroule du **5 au 11 février**, la **Fondation prévention suicide du Bas-Saint-Laurent** vous convie à prendre part au deuxième **Défi Plein Air des Neiges**.

Cette activité de levée de fonds permettra au Centre de prévention du suicide et d'intervention du Bas-Saint-Laurent de **poursuivre ses actions** en prévention du suicide et en intervention de crise.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU

<http://www.velopleinair.qc.ca/activite/index.php>



Les bulletins de liaison sont accessibles sur notre site
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

y avez-vous déjà pensé?

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

1 866 APPELLE
1 866 277 3553

Association collaborative de personnes de soutien
de service 24h et confidentiel pour vous aider