

Deuil à la suite d'un suicide

Comment accompagner un proche en deuil



Lorsqu'une personne de notre entourage perd un être cher, nous souhaitons tous lui offrir notre aide et notre soutien. Cependant, lorsque le deuil survient à la suite d'un suicide, il arrive que notre incompréhension et notre malaise devant autant de souffrance nous donnent le sentiment d'être impuissant et de ne rien pouvoir faire. Pourtant, l'aide de l'entourage est essentielle, voici donc quelques éléments qui peuvent nous guider.

Soyez informé

Comprendre et en savoir plus sur la problématique du suicide et sur les particularités qu'engendre un deuil par suicide peut vous aider à dissiper votre malaise face à l'événement et à mieux saisir les réactions et le cheminement que doit traverser la personne en deuil.

Soyez patient

Notre société nous accorde souvent que très peu de temps pour pleurer la perte d'un être cher alors que dans la réalité, le deuil est beaucoup plus long. Privilégiez plutôt la durabilité de votre aide à la quantité et soyez disponible au-delà des premières semaines alors que les moments les plus difficiles se présenteront.

Proposez une aide concrète

Aider ne veut pas seulement dire offrir son écoute. En effet, il y a tant à faire au quotidien que votre aide peut être extrêmement concrète. Cependant, ne faites pas l'erreur de dire à la personne « Appelle-moi si... », prenez plutôt les devants et n'ayez aucune gêne à revenir à la charge, car l'humeur des personnes en deuil est très changeante et ce qui a été refusé un jour pourra être accepté le jour suivant.

Encourager l'expression des émotions

La personne en deuil a besoin que sa souffrance soit reconnue et acceptée telle qu'elle est sans qu'on essaie de l'apaiser à tout prix. L'expression des émotions est d'ailleurs la base du travail de deuil et essayer de la refouler peut faire des dommages sournois sur l'état de santé physique et mental de l'individu. Ainsi, lorsque vous encouragez la personne à aller au bout de son émotion vous ne l'enfonchez pas, vous l'aidez plutôt à intégrer la réalité de ce qui s'est passé et à avancer.

Évoquez le souvenir de la personne disparue

Certains pensent à tort qu'éviter de parler de la personne décédée rend le deuil moins douloureux alors qu'au contraire, la personne en deuil a un besoin viscéral de parler de l'être aimé. Vous empêcher d'en parler a plutôt comme effet d'enfermer la personne en deuil dans sa solitude. Ne craignez donc pas d'évoquer spontanément des souvenirs et de laisser la personne en deuil en parler et écoutez là, c'est essentiel.

Accueillez le silence

Tout comme les moments d'échanges, les instants de silences peuvent s'avérer bénéfiques et appréciés. Ne cherchez donc pas à tout prix à meubler le silence pour dissiper votre malaise, prenez-le comme une pause ou encore l'occasion d'accomplir une petite tâche. Une présence suffit souvent à apaiser la personne en deuil.

Acceptez vos limites

Aider une personne en deuil peut-être épuisant mentalement et physiquement alors n'attendez pas d'avoir envie de la fuir avant d'accepter vos propres limites. Reconnaissez que parfois vous ne savez pas, vous ne comprenez pas ou vous ne pouvez pas faire ce que la personne vous demande, votre aide n'en sera que plus durable.

Voici certains comportements qui sont **À ÉVITER**

- Ne laissez pas votre sentiment d'impuissance ou votre malaise vous tenir à l'écart
- Ne lui dites pas que vous comprenez ce qu'elle vit à moins d'être vous-même passé par là, dites-lui plutôt que ce qu'elle vit vous affecte
- Ne portez pas de jugement sur ses sentiments et ne lui dites pas ce qu'elle doit ressentir
(ex.: *Ça n'a pas de bon sens de te sentir coupable, Tu devrais être heureuse d'être ici, etc.*)
- Ne tentez pas d'apporter une explication au geste de la personne suicidée
(ex.: *Il avait beaucoup trop de stress au travail, Il ne s'est jamais remis de sa peine d'amour, etc.*)
- Ne minimisez pas sa perte avec ce qui lui reste
(ex.: *Il te reste deux beaux enfants, etc.*)
- N'essayez pas de lui montrer les mérites d'une nouvelle vie qui s'annonce
(ex.: *Tu as la vie devant toi, Tu vas voir tu vas retrouver l'amour un jour, etc.*)
- Ne tentez pas de provoquer la personne pour la sortir de sa torpeur ou de sa souffrance
(ex.: *Allez ressaisis-toi, Tu es plus forte que ça, Fais-le pour tes enfants, etc.*)
- Ne la maternez ou ne l'infantilisez pas
- N'interprétez pas ses gestes, réactions et silences, questionnez-la

Malheureusement, il n'existe pas de mot magique ni de raccourci miracle pour traverser un deuil, seulement un long processus ardu et imprévisible qui demande d'être vécu un instant à la fois. Mais quoi qu'il advienne, ne doutez jamais de l'efficacité et de la nécessité de l'aide que vous offrez. Gardez plutôt la conviction que votre travail n'est pas en vain et qu'un jour la personne que vous supportez ira mieux et ensemble vous pourrez alors admirer tout le chemin accompli.

N'oubliez jamais que vous n'êtes pas responsable de la personne en deuil ni de sa souffrance. **C'est pourquoi il est important de regarder avec elle qui peut répondre à ses besoins dans son réseau naturel (parmi ses proches) et n'hésitez pas à lui proposer d'aller chercher de l'aide auprès de ressources d'aide professionnelle.**

**Pour plus d'information sur nos services de soutien au deuil, contactez-nous au 1-866-APPELLE (277-3553)*