

Vous êtes en deuil

après un suicide

S O M M A I R E

Après un suicide.....	3
Je suis écrasé par la douleur.....	5
Je ne comprends pas.....	6
J'ai envie de le rejoindre.....	7
Je ne peux pas y croire.....	8
Je suis révolté.....	9
J'ai peur.....	10
J'ai honte.....	11
J'aurais dû.....	12
Il ne souffre plus.....	13
Je souffre tellement.....	14
Personne ne peut me comprendre.....	16
Le suicide est une violence.....	17
Pourquoi une enquête ! Je sais bien qu'il s'est suicidé...	18
Mais où trouver de l'aide ?.....	20
Adresse des associations.....	21
Je n'oublierai jamais mais la vie est là.....	23

APRÈS UN SUICIDE

L'homme a beau savoir que tout être humain est mortel, lorsque la mort frappe, il a l'impression que c'est la première fois.

Chaque deuil est unique. Il n'y a pas de hiérarchie dans la douleur. Chacun vit son deuil à sa manière.

Ce cheminement dépend des relations affectives entre l'endeuillé et le défunt, des circonstances du décès et de la plus ou moins grande solidité de celui qui reste.

Ainsi, suivant le cas, le “travail de deuil” qui est nécessaire sera plus ou moins difficile et plus ou moins long.

Lorsqu'il s'agit d'un **suicide**, certaines spécificités apparaissent et risquent d'entraîner les personnes endeuillées vers des difficultés particulières.

La mort a triché : elle est venue prendre quelqu'un dont ce n'était pas l'heure. Il s'agit d'une mort à laquelle bien souvent on n'avait pas pu se préparer et le défunt est lui-même l'auteur de sa mort. Le suicide est ressenti comme une transgression des lois naturelles, transgression longtemps stigmatisée par la société, par la loi et par les religions.

La personne en deuil va alors se trouver dans une situation particulièrement éprouvante faite d'incompréhension ou même d'incrédulité du geste du défunt, de révolte vis-à-vis du destin, voire vis-à-vis du suicidé lui-même, mais aussi de culpabilité "*si j'avais su, si j'avais été là, si...si...si...*". Elle va être assaillie par les images traumatisantes vues ou relatées et ne trouvera peut-être pas dans son entourage l'aide qu'elle aurait reçue s'il s'était agi d'une mort par accident ou par maladie.

“JE SUIS ÉCRASÉ PAR LA DOULEUR”

Le suicide d'un proche met dans un état de choc extrême, encore plus douloureux quand rien ne permettait de le prévoir.

Cet état peut durer de quelques minutes à plusieurs jours voire davantage.

“Le monde me tombe sur la tête. Je me sens anesthésié, sonné”. Il n'est pas possible sur le moment d'assimiler toute la charge émotionnelle. C'est un véritable traumatisme.

“J'avais le sentiment que ma gorge ne laisserait jamais passer le cri d'horreur face à la réalité” a dit un père paralysé par la douleur du suicide de son fils.

Cette mort soudaine, dramatique, violente plonge dans un état de perturbation intense qui submerge, pour un temps, tous les proches.

Le suicide est vécu comme un véritable séisme. Mais passé ce premier moment, ces réactions tout à fait compréhensibles, commence le travail de deuil, longue période douloureuse mais nécessaire.

“JE NE COMPRENDS PAS”

Tout suicide a sa part de mystère.

Pour comprendre la personne suicidée, il faudrait être elle. Et encore ! Car elle-même n'était peut-être pas au clair avec la cause profonde voire secrète de sa souffrance.

Tout ce que l'on peut dire c'est qu'elle s'est suicidée parce qu'elle était dans un état de souffrance tel que sa vie était devenue intolérable. Pour mettre fin à sa souffrance, pour que tout s'arrête, elle n'a pas trouvé d'autre solution que de se donner la mort.

Vouloir comprendre au-delà, c'est se torturer, c'est se poser des questions qui risquent de rester à jamais sans réponse. La crise suicidaire a plusieurs sens ; elle est multifactorielle, évolutive et vécue dans le plus intime secret de l'être.

Admettre que la personne qui s'est suicidée emmène avec elle sa part de mystère, qu'il n'y a pas à la juger mais à s'efforcer d'accepter qu'on ne pourra jamais tout comprendre.

Lui conserver son amour et son estime, c'est déjà franchir une étape qui montre que le deuil évolue favorablement.

“J'AI ENVIE DE LE REJOINDRE”

A la mort d'un être cher, le premier mouvement peut pousser à aller le rejoindre. C'est particulièrement vrai après un suicide.

La personne en deuil est en état de souffrance intense. Celui qui est mort a indiqué qu'il existe une “*porte de sortie*” à la détresse. Il a en quelque sorte montré un exemple que l'on peut alors être tenté de suivre.

Il est habituel de se trouver des ressemblances avec la personne disparue ; on a tendance à s'identifier à elle : “*Je lui ressemble tellement*”. Parfois la personne était si proche que l'on pense ne plus pouvoir vivre sans elle. Les idées suicidaires risquent alors de se développer sur un terrain fragilisé.

Cette tentation n'a rien d'exceptionnel. Elle ne doit pas effrayer. Elle n'est habituellement qu'une étape temporaire sur le chemin du deuil et le temps peu à peu estompera ces pensées.

Après un suicide des identifications au défunt ne sont pas toutes négatives. L'endeuillé peut s'approprier certains traits physiques et/ou des qualités morales de celui qui n'est plus. C'est une manière concrète de garder son souvenir et de prolonger l'histoire de la famille.

“JE NE PEUX PAS Y CROIRE”

“Non, ce n'est pas vrai, non, ce n'est pas possible !”

La première attitude devant la mort est le refus. Il est universel et normal.

Le suicide est-il acceptable ? Comment ne pas le refuser de toutes ses forces ? Des années plus tard, il est encore difficile d'y croire à certains moments : *“ne serait-ce pas qu'un mauvais rêve ?”*

Mais, d'un autre côté, il n'est pas possible de se soustraire à cette terrible réalité. L'éventualité du suicide est la plus insupportable. Il est tentant de s'accrocher à d'autres hypothèses, d'autant que les circonstances peuvent parfois faire penser à un accident, voire à un homicide.

Chez certaines personnes, le refus de la réalité du suicide ne cède pas, il s'aggrave et devient un véritable déni. Le travail de deuil se bloque, la dépression s'installe durablement et des complications peuvent survenir.

Les positions de refus et de déni sont des signes de souffrance qu'il faut respecter. Habituellement elles cèdent avec le temps.

Sinon des difficultés risquent de survenir qui devront être prises en charge.

“JE SUIS RÉVOLTÉ”

Le suicide révolte. Il est normal d'être en colère, colère contre le destin “*c'est injuste, de mourir comme ça*” colère contre tous ceux que l'on ressent comme responsables, colère contre la société, parfois colère contre Dieu “*comment a-t-il pu permettre un tel drame ?*”

Mais la colère peut aussi se diriger contre le défunt. Ce suicide est vécu comme une trahison, un manque d'amour, un manque de responsabilité, une faiblesse : “*Comment a-t-il pu me faire ça*”.

La colère survient presque systématiquement dans le deuil après suicide. La refouler dans l'instant serait prendre le risque qu'elle réapparaisse plus tard et complique le deuil.

Elle se mêle à l'affection, à l'amour, à l'attachement. C'est pourquoi la personne en deuil cherche à réprimer cette colère qui n'est pas “convenable” et pourtant elle n'est ni étonnante ni indécente.

“J'AI PEUR”

Le suicide est vécu comme une catastrophe par l'entourage même lorsqu'il a existé des signes d'alerte. *“Je suis littéralement anéanti”*.

Lorsqu'un adolescent se suicide ses parents craignent pour leurs autres enfants comme si le suicide était contagieux. La peur est toujours là : un drame vient d'arriver, un autre pourrait encore survenir !

Les enfants de parents suicidés ont parfois peur de faire comme eux, arrivés au même âge.

Un deuil important, surtout après un suicide, altère la confiance dans l'avenir et dans la vie ; maintenant tout peut arriver !

A chaque difficulté importante, l'endeuillé après suicide a peur du pire. Mais au fil du temps, la peur s'atténue.

“J'AI HONTE”

Presque toutes les religions condamnent le suicide mais ne condamnent plus les personnes suicidées. S'ôter la vie était enfreindre les lois sociales et religieuses.

Dès l'origine de l'humanité le suicide est réprouvé comme mauvaise mort et nécessite des rites de purification pour le groupe social.

Dans l'Eglise Catholique les obsèques religieuses des personnes suicidées n'ont été admises qu'à partir de 1963. La justice des hommes n'était pas plus indulgente. Jusqu'à la Révolution on infligeait au corps du suicidé comme une seconde mort. Aujourd'hui si les mœurs ont changé, ces attitudes ont laissé des traces.

Cela témoigne du fait qu'il existe une chape de honte sur le suicide ; honte au suicidé, honte à la famille qui, de ce fait, ne trouve pas toujours auprès de l'entourage traumatisé l'aide dont elle a pourtant besoin. Le deuil en est rendu encore plus difficile.

Heureusement l'opinion évolue ; on parle davantage de ce qui, hier, était encore un tabou et le regard que la société porte sur le suicide se débarrasse peu à peu des scories du passé.

“J'AURAIS DÛ”

“Je me sens coupable de n'avoir pas compris, de n'avoir pas su prendre en compte des signaux d'alarme, de ne pas avoir été là au bon moment” et de bien d'autres choses encore.

Les sentiments de culpabilité occupent souvent une grande place dans le vécu du deuil. Ils sont encore plus forts après un suicide et encore davantage après le suicide d'un jeune.

Il est habituel de laisser de côté tous les bons souvenirs et tout ce qui a été fait en faveur de la personne suicidée.

Il est normal de ne pas toujours penser à la possibilité du suicide lorsqu'une personne de l'entourage semble aller mal, surtout si elle n'en parle pas.

C'est après coup que l'on donnera beaucoup de sens à des paroles et à des comportements qui ne pouvaient être jugés de la même manière à ce moment-là.

“IL NE SOUFFRE PLUS”

Très souvent le suicide survient au terme d'une période, parfois très longue et éprouvante, de difficultés de toutes sortes tant du côté de la personne suicidée que de son entourage. Mais lorsque le suicide survient de manière brutale sans aucun signe d'appel comme un coup de tonnerre, le deuil en est particulièrement difficile..

Les difficultés préexistantes sont très diverses mais elles relèvent assez souvent de la maladie, en particulier dépressive.

Le suicide du déprimé malheureux, souvent à la suite de tentatives plus ou moins graves, plus ou moins nombreuses, est un drame douloureux et déchirant mais qui peut s'accompagner pour les proches du sentiment qu'au moins maintenant il ne souffre plus ; il est soulagé.

Ceux qui ont vécu avec lui et par lui tous ces déchirements éprouvent eux aussi un sentiment de délivrance. Ils ont souvent du mal à le reconnaître dans leur cœur mais ils ont encore plus de mal à l'exprimer devant les autres, sauf parfois au cours des groupes de soutien pour les endeuillés après suicide. Ce sentiment de soulagement peut augmenter la culpabilité.

Il est normal de se sentir soulagé à la fin d'une épreuve. Ce n'est pas faire insulte à la personne suicidée, c'est prendre acte d'un vécu commun difficile.

“JE SOUFFRE TELLEMENT”

“Je souffre horriblement, profondément, intensément, durablement à la fois dans mon cœur et dans mon corps. Cette douleur est le signe et la preuve de mon amour pour celui qui s'est suicidé”.

“Je me sens épuisé, littéralement vidé ; tout est difficile ; le moindre petit geste me demande un effort dont je n'ai plus la force, je n'ai plus faim, je n'arrive plus à dormir”.

Cette douleur est aussi normale qu'elle est pénible.

Cette fatigue et ce sentiment d'épuisement s'ajoutent à la souffrance et constituent les signes évidents d'une dépression. Car il n'existe pas de deuil important sans traversée dépressive : elle est plus prolongée et plus hasardeuse lorsque la mort de l'être aimé a été provoquée par lui-même.

“Je ne trouve plus de sens à la vie et ma santé se dégrade”. Dans cette situation il n'est pas rare de tomber malade, de se mettre en danger et d'avoir des idées noires.

Pleurez, criez, hurlez... Laissez-vous aller à la fatigue en vous reposant. “Prendre sur soi” n'est pas la bonne solution dans ces moments-là.

Lutter contre cette grande souffrance et cette fatigue intense ne ferait que les renforcer et les prolonger. Il vaut mieux se laisser aller à la douleur.

Souvent, habituellement même, une aide particulière est nécessaire pour arriver à supporter et à surmonter cette dépression.

Une aide professionnelle ou par des bénévoles d'une association compétente peut être d'un grand secours, même si le climat familial est chaleureux. Alors peut se poser la question d'un soutien médicamenteux qu'il serait dommage de rejeter s'il est prescrit par un médecin.

“PERSONNE NE PEUT ME COMPRENDRE”

Après le suicide d'un proche, un sentiment douloureux de solitude s'installe peu à peu. Celui qui s'est suicidé reliait, parfois difficilement, à son réseau familial. Mais aussi ceux qui restent ont tendance à se replier sur eux-mêmes, à vivre isolément leur grand chagrin en famille, se coupant ainsi involontairement de la vie sociale.

Les proches, les amis, les voisins peuvent hésiter à dire un mot, à faire un geste.

Pourtant il est réconfortant de rencontrer de l'attention et de l'affection sans avoir à les demander. Tout est tellement difficile dans ces moments-là.

En fait les autres sont peut-être disposés à aider mais ils ne savent pas comment le faire ; ils n'osent pas ; ils ont peur de blesser. Alors ils restent en retrait.

Il est bon d'apprendre à demander de l'aide, à appeler au secours dans les moments de détresse. *“Mes proches et mes amis ne refuseront sans doute pas de m' aider”*.

Accepter les invitations est souvent difficile surtout au début : s'accorder du plaisir est ressenti comme une trahison envers le défunt. Mais souvent ces rencontres font du bien ; *“j'ai besoin d'être entouré, au moins à certains moments”*.

LE SUICIDE EST UNE VIOLENCE

Le suicide est une violence extrême. La personne suicidée se fait violence à elle-même en détruisant son corps et en malmenant son image, son identité. Elle fait aussi inconsciemment violence aux autres qui l'aiment en leur infligeant une blessure affective profonde et indélébile.

Cette personne va vivre avec cette violence. Si elle a découvert le corps, elle est hantée par des images traumatiques - et davantage encore lorsque le corps est abîmé - mais aussi auditives lorsqu'elle en a été témoin ou même si le récit lui en a été seulement fait.

Ces images qui peuvent revenir également dans les rêves constituent une entrave à l'avancée du deuil. A chaque fois que l'endeuillé pense à la personne suicidée ces images s'imposent à la pensée et au cœur et ce n'est qu'au fil du temps - et lorsqu'il a pu en parler - que d'autres souvenirs plus heureux remontent à la conscience.

Aussi est-il nécessaire de mettre des mots sur ces images traumatisantes, de pouvoir les exprimer avec une personne de confiance pour progresser dans le chemin du deuil.

“POURQUOI UNE ENQUÊTE ! JE SAIS BIEN QU’IL S’EST SUICIDÉ”

Une enquête va être décidée par le Procureur de la République. Vous pouvez la ressentir comme un traumatisme qui vient s'ajouter à votre douleur.

Vous devez savoir qu'une telle enquête permettra de connaître de façon certaine la cause de la mort de votre proche, d'en préciser les circonstances et aussi d'éliminer toute autre hypothèse explicative.

Dans les jours et les semaines à venir, beaucoup de questions vont surgir, et parfois devenir obsédantes : vous chercherez à vérifier ce qui a pu se passer juste avant la mort et le doute pourra vous habiter. L'enquête réalisée sera utile pour apaiser votre questionnement.

Vous allez rencontrer les policiers ou les gendarmes qui ne sont pas là pour suspecter les uns ou les autres, mais seulement pour réunir les éléments matériels, les témoignages afin de mieux connaître les circonstances personnelles, administratives, liées à ce suicide.

Le corps de votre proche sera transféré dans un service de médecine légale pour que soient réalisés, soit un examen, soit une autopsie. Il s'agit dans les deux cas d'un examen médical dans le respect du corps de la personne. Ces examens sont aussi nécessaires pour confirmer les causes et les

circonstances du décès. Ils peuvent aussi permettre d'observer un certain nombre de pathologies.

Quelques semaines après la survenue du décès, le médecin légiste pourra, grâce à l'examen réalisé, vous apporter des réponses.

Le dialogue avec ce médecin spécialisé dans les questions de la mort et du deuil sera aussi l'occasion de parler avec lui de votre souffrance personnelle ; il pourra vous conseiller pour y faire face le mieux possible.

“MAIS OÙ TROUVER DE L'AIDE ?”

Souvent le suicide est entouré d'une chape de silence. Vous n'avez pas envie d'en parler et vous sentez que les autres n'ont pas envie d'en entendre parler.

POURTANT PARLER SOULAGE.

Mais à QUI parler ?

En parler d'abord en famille, à ceux dont on se sent le plus proche est l'attitude la plus naturelle. Mais souvent ce n'est guère possible soit en raison des tensions antérieures soit du fait que chacun veut protéger les autres.

Alors tournez-vous vers un ami en qui vous avez confiance si vous sentez qu'il pourra vous écouter avec sympathie et délicatesse sans jugement ni sur la personne décédée ni sur vous, vos sentiments et vos attitudes.

Vous avez sans doute aussi un médecin qui vous connaît. N'hésitez pas à lui parler, il vous écouterait et pourra vous orienter vers un professionnel spécialisé public ou privé.

Mais il existe aussi des ASSOCIATIONS qui se consacrent à l'écoute, à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en souffrance. Elles sont animées par des bénévoles et des professionnels régulièrement formés et supervisés qui sauront vous écouter.

ADRESSE DES ASSOCIATIONS

Association Astrée

Restauration du lien social, lutte contre isolement

20 rue Dulong 75017 PARIS

Tél : **01 42 27 68 28** - Fax : 01 42 27 71 37

Mail : association.astree@wanadoo.fr

Site Internet : www.astree.asso.fr

Association "Christophe"

Prévention du suicide des jeunes

et soutien des endeuillés par suicide

Hôpital de la Timone 13385 MARSEILLE CEDEX 05

Tél : **04 91 81 27 60**

Mail : ass.christophe@wanadoo.fr

Site Internet : <http://www.christophelavieavanttout.com>

Centre Jean Bergeret

Ecoute des endeuillés. Groupes de parole

9 Quai Jean Moulin 69001 LYON

Tél : **04 72 10 94 30**

Mail : cndt@wanadoo.fr - Site Internet : www.ersp.org

Association Nationale Jonathan Pierres Vivantes

Accompagnement des familles en deuil d'un enfant

notamment par suicide

4/6 place de Valois 75001 PARIS

Tel / Fax : **01 42 96 36 51**

Mail : jonathanpierresvivantes@wanadoo.fr

Site Internet : www.anjpv.asso.fr

Phare Enfants Parents

Prévention du suicide des jeunes.

Accueil et écoute des endeuillés par suicide

5 rue Guillaumot 75012 PARIS

Tel : **01 42 66 55 55** - Tél écoute : **0 810 810 987**

Mail : vivre@phare.org - Site Internet : www.phare.org

Fédération des Portes Ouvertes

Écoute et accueil

21 rue Duperré 75009 PARIS

Tel : **01 48 74 69 11** - Lieux d'accueil : **0803 33 33 11**

Mail : laporteouverte@free.fr

Site Internet : www.apmcj.com

Union des Centres Recherches et Rencontres

Lutte contre l'isolement et pour la prévention du suicide

61 rue de la Verrerie 75004 PARIS

Tél : **01 42 78 19 87**

Mail : cmp.retr@wanadoo.fr

Site Internet : <http://www.infosuicide.org>

Fédération SOS Suicide Phénix

Accueil et écoute de toute personne confrontée au suicide

40/44 rue de la Sablière 75014 PARIS

Écoute : **01 40 44 46 45**

Mail : sos-suicide-phenix-paris@wanadoo.fr

Site Internet : www.sos-suicide-phenix.org

Suicide Ecoute

Prévention du suicide par l'écoute et le soutien

5 rue du Moulin Vert 75014 PARIS

Tél : **01 45 39 40 00**

Mail : suicide.ecoute@wanadoo.fr

Site Internet : <http://suicide.ecoute.free.fr>

Fédération Européenne Vivre son Deuil

Soutien des personnes en deuil. Formation des intervenants

7 rue Taylor 75010 PARIS

Tél / Fax : 01 42 08 11 16 - Ecoute : **01 42 38 08 08**

Mail : fevsd@vivresondeuil.asso.fr

Site Internet : www.vivresondeuil.asso.fr

**“JE N'OUBLIERAI JAMAIS,
MAIS LA VIE EST LÀ”**

Autrefois les temps du deuil étaient codifiés ; il s'agissait d'usages sociaux conventionnels. Aujourd'hui les pratiques et les rituels tendent à disparaître et le deuil en est rendu plus difficile à vivre. Beaucoup de familles souhaitent trouver leur propre démarche. Laissons du temps au temps.

La durée du travail intérieur du deuil est variable. Le deuil après suicide peut durer des années.

Ses particularités multiplient les obstacles à surmonter. Il peut faire encore beaucoup souffrir la deuxième, la troisième année et même beaucoup plus tard et cela n'a rien d'anormal. Ce n'est pas pour autant un deuil compliqué ou pathologique ; il est seulement plus difficile.

Progressivement la charge affective diminue ; le temps fait son œuvre même s'il n'entraîne pas l'oubli. La douleur s'atténue. Comme dans une blessure physique, la plaie cicatrise peu à peu. Mais elle restera indélébile et elle se manifesterait encore par intermittence, notamment au moment des fêtes et aux dates anniversaires ou à la vue d'un vêtement, d'une photo. Alors à l'évocation du défunt la douleur est plus adoucie et plus nostalgique.

Il devient possible de se tourner de nouveau vers la vie, de réinvestir petit à petit de nouvelles relations, de nouveaux attachements. Aimer la vie ne veut pas dire oublier l'autre.

En conjuguant les souvenirs avec les réalités de l'instant, le présent et le futur s'enrichissent de l'évocation du passé.