

J'AI PERDU QUELQU'UN PAR SUICIDE

Vivre un deuil à la suite
d'un suicide

Les différentes phases
du deuil

Les manifestations du
deuil

Les réactions spécifiques
au deuil par suicide

Les facteurs pouvant
aider à la résolution du
processus de deuil



Ce qui distingue le
deuil à la suite
d'un suicide d'un
autre deuil, c'est
le sentiment
d'être associé à la
mort de l'autre.

VIVRE UN DEUIL À LA SUITE D'UN SUICIDE¹

Les pertes font partie de la vie. Tous s'entendent pour dire qu'à travers celles-ci, l'être humain grandit et progresse dans différentes sphères. Par contre, comment peut-on grandir lorsque l'on perd subitement une personne chère ? Comment peut-on grandir lorsque cette personne nous a quitté à la suite d'un suicide ? Comment peut-on grandir lorsque nous nous sentons impliqué dans le geste de l'autre ?

Un deuil à la suite d'un suicide est habituellement plus intense et complexe qu'un deuil à la suite d'une mort naturelle ou accidentelle. Le deuil à la suite d'un suicide est particulier par le fait que ce n'est pas une mort qui s'inscrit dans le cycle normal de la vie, la personne ayant posé elle-même le geste de s'enlever la vie. Ce qui distingue le deuil à la suite d'un suicide d'un autre deuil, c'est le sentiment d'être associé à la mort de l'autre : « J'aurais dû m'en rendre compte ! » « Pourquoi je lui ai dit ça ? » « Si j'avais pris le temps de... peut-être que.. ? », etc.²

Ainsi, en plus d'avoir à vivre de façon fluctuante des sentiments de tristesse, d'impuissance, de colère, de culpabilité, de confusion, d'insécurité et une profonde remise en question de soi causés par la perte de l'être cher, la personne doit aussi parfois conjuguer avec le rejet et les sentiments d'abandon. De plus, les survivants doivent composer avec une part de réprobation sociale qui bien souvent vient compliquer leur processus de deuil.

¹ Modèle inspiré des quatre étapes du deuil de John Bowlby et adapté à la réalité des personnes endeuillées à la suite d'un suicide.

² St-Louis, M. *Ta vie j'm'en mêle!* Guide d'aide à l'intervention, Table de prévention du suicide de l'Université de Montréal, Montréal, 1994, vol. 3, pp. 13-14.

Les différentes phases du deuil



PHASE 1 : ENGOURDISSEMENT ET DÉNI

La première phase du deuil est marquée par le déni de la perte. La personne a de la difficulté à assimiler la réalité de la perte ainsi que la forme du décès. Le déni sert de mécanisme temporaire de protection, ce qui permet à la personne d'absorber et d'intégrer progressivement la perte comme un fait réel. Généralement, le déni total est bref : quelques heures à quelques jours (déni de la réalité de la mort). Il est rapidement remplacé, dans le deuil à la suite d'un suicide, par un déni partiel et temporaire (quelques semaines ou parfois quelques mois), soit le déni de la cause ou de la forme du décès.

Le déni de la cause du décès est induit par le choc psychologique et influencé grandement par des considérations d'ordre social (réprobation, déshonneur, honte, rejet). La recherche d'un coupable ou d'une cause au décès constitue une forme de déni. Pour sa part, le déni de la forme se caractérise par le refus d'accepter que le décès soit attribuable à un suicide. La personne tente désespérément de se convaincre que le décès est survenu accidentellement.

La négation (déni) peut prendre plusieurs formes :

- négation que la perte est survenue à la suite d'un suicide (« Non, non... c'est un accident. »)
- oublis sélectifs de ses souvenirs ou de propos significatifs reliés à la perte
- momification, garder les choses intactes (ex. : mettre le couvert du défunt pour le repas)
- négation du sens de la perte (minimiser ce qui arrive)

Le choc émotif initial est souvent plus grand dans un deuil à la suite d'un suicide en raison des circonstances entourant le décès. Ce déni de la cause peut être relativement résistant, ce qui entrave le cheminement du processus du deuil.

Cette phase peut aussi être caractérisée par :

- l'absence de réaction (engourdissement émotif) ou fonctionnement automatique
- des manifestations d'alarme : gémissements, hyperactivité, cris
- un sentiment d'incrédulité
- une idéalisation du suicide en le transformant en un geste noble ou idéologique
- une dépréciation du défunt pour minimiser la perte



PHASE 2 : PROTESTATION (« POURQUOI MOI ? »)

La deuxième phase se caractérise par la recherche plus ou moins constante du défunt, car la permanence de la perte n'est pas encore totalement acceptée. Cette recherche est d'abord centrée sur des objectifs, des lieux, des événements, des souvenirs liés au défunt. Celle-ci se transforme rapidement en un sens ou une raison à donner au suicide et se poursuit tout au long du processus du deuil.

La phase de protestation se caractérise par deux éléments :

- l'émergence des émotions
- le questionnement sur le pourquoi du changement

Premièrement, en ce qui a trait aux émotions, quand la personne entre dans la phase de protestation, elle n'est généralement plus en contact avec son ancien mode de fonctionnement. Il peut y avoir une peur de perdre le contrôle, de laisser aller ses émotions. Il est impossible de ne pas souffrir lorsqu'on perd quelqu'un ou quelque chose de significatif. Cependant, la souffrance n'est pas ressentie et exprimée par tous de façon identique.

Malheureusement, la société va à l'encontre de l'expression de la souffrance, elle nous émet plein de messages en ce sens : pleurer ne fait qu'empirer la peine, c'est morbide et démoralisant, ce n'est pas bon de s'apitoyer sur son sort, on est fort, on ne doit pas montrer ses émotions, etc. Quand les émotions sont niées, elles se transforment généralement en manifestations physiques et psychologiques.

Nier les réactions et les émotions, c'est ne pas ressentir la perte, c'est ne pas faire le deuil. Cela peut être dangereux, car on met alors sa santé mentale et physique en péril : burnout, changement d'emploi, problèmes psychosomatiques, crises de colère ou de tristesse, perte de contrôle des émotions, abus de substances, dépression.

Deuxièmement, les questionnements sur le pourquoi du changement sont très présents dans cette phase. Avec l'émergence graduelle de la réalité de la perte, malgré une recherche inconsciente de la personne perdue, l'endeuillé cherche à comprendre et à donner un sens à la perte (les fameux POURQUOI) : « Pourquoi cela m'arrive-t-il ? ».

La personne aura donc pour tâche, ici et tout au long de son deuil, d'essayer de donner du sens à la perte qu'elle vit, de donner un sens au fait que c'est un décès volontaire. Il y a examen en détails de l'ensemble de sa relation sociale avec la personne décédée afin de se détacher de l'intolérable idée lui attribuant la cause du suicide. Les craintes de réaction sociale, d'isolement et de culpabilité peuvent être accentuées lorsque la personne endeuillée connaissait les intentions du défunt.

La négation se transforme en douleur, en détresse, en dépression et en réminiscence de la personne décédée. Ceci se manifeste souvent sous forme de nombreux symptômes physiques et psychologiques intenses : tristesse, colère, honte, impuissance, culpabilité, recherche d'un coupable, incompréhension, hallucinations auditives et visuelles, insomnie.

L'intensité des émotions est en grande partie due aux sentiments d'implication et de responsabilité que la personne s'attribue dans la décision du défunt de mettre fin à ses jours.



PHASE 3 : DÉSORGANISATION (« JE NE SAIS PLUS... »)

La phase de désorganisation émerge progressivement lorsque la personne prend contact de façon permanente avec la réalité du suicide.

Ces tentatives pour retrouver le défunt mènent à des échecs incessants. Des sentiments de colère, de rage, d'anxiété et de peur sont vécus.

La personne endeuillée reconnaît le caractère définitif de la perte sans toutefois pouvoir l'accepter. La douleur et le désespoir qui en résultent entraînent la personne à vivre une désorganisation au niveau de sa personnalité et de son univers complet. Le désespoir prend le sens d'une profonde crise existentielle.

Lors de cette phase, même si les personnes avancent dans leur deuil, elles ont habituellement l'impression de régresser, car les émotions sont particulièrement intenses.

L'état dépressif dans lequel se trouve la personne en phase de désorganisation peut comprendre une baisse de l'estime de soi, des auto-accusations et des idéations suicidaires. Il y a une plus grande vulnérabilité au suicide pour apaiser ses souffrances ou pour régler ses problèmes.



PHASE 4 : RÉORGANISATION (« JE RECOMMENCE »)

La dernière phase du processus de deuil est celle où l'acceptation de la perte se fait graduellement.

La personne endeuillée sent l'intensité de sa douleur s'amoinrir. Les souvenirs sont moins fréquents et moins pénibles. La personne retrouve de l'intérêt pour le monde extérieur et recommence à investir dans de nouvelles relations ou projets.

Vivre avec le suicide de l'être cher devient possible. Il y a restructuration de sa vie sans le défunt. La personne resitue le défunt dans un contexte donné et réapprend à vivre avec cette réalité.

On remarque une remise en question de ses relations avec autrui ainsi que de soi-même. La remise en question, généralement totale, amène une redéfinition de sa personne selon de nouvelles valeurs, buts, objectifs, idéaux et priorités de vie.

La personne commence à être capable de bien fonctionner et de reprendre plaisir à la vie. Toutefois, elle peut être méfiante à s'investir dans de nouvelles relations.

Les manifestations du deuil



DIVERSES RÉACTIONS POSSIBLES

Vivre un deuil entraîne diverses réactions d'intensité variable. Celles-ci sont des manifestations habituelles du deuil. Il y a quatre formes de réactions possibles à la suite d'un deuil³ :

- réactions émotives
- réactions psychologiques
- réactions comportementales
- réactions physiques



LES RÉACTIONS ÉMOTIVES

Soulagement Anxiété Impuissance Perte de contrôle

Colère et révolte Culpabilité Peur

Insécurité Désespoir Tristesse et chagrin

Honte Angoisse Absence d'émotions

Sentiment d'incompétence Sentiments contradictoires

Les réactions de deuil sont diverses et elles dépendent de chaque personne. Chacun a sa manière de réagir et il est tout à fait normal de parfois ne pas se reconnaître dans ce qui est décrit comme étant des manifestations communes du deuil.



LES RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES

Cauchemars et rêves Recherche du défunt Distraction

Solitude Idéations suicidaires Confusion

Perte de mémoire Sensation de présence du défunt

État de choc Hallucinations visuelles ou auditives

Humeur changeante Identification au défunt



LES RÉACTIONS COMPORTEMENTALES

Des réactions telles que le soulagement, la honte et les idées suicidaires peuvent être difficiles à assumer et à partager pour une personne en deuil. Il faut cependant se rappeler qu'elles sont tout à fait normales.

Recherche excessive d'un coupable ou d'une explication

Agitation Isolement Incapacité de demeurer seul

Comportements de fuite Agressivité

Perturbation des habitudes alimentaires

Comportements dangereux
(consommation, accident par négligence)

Évitement des objets symboliques du défunt Trouble du sommeil

Pleurs, soupirs, verbalisations

Attachement aux objets symboliques du défunt



LES RÉACTIONS PHYSIQUES

Manque d'énergie Tensions musculaires Perte d'appétit

Respiration difficile Impression de faiblesse



Les réactions spécifiques associées au deuil par suicide



LES PARTICULARITÉS DU DEUIL À LA SUITE D'UN SUICIDE⁴

Le deuil à la suite d'un suicide soulève des émotions particulières qui sont attribuables aux circonstances du décès, au fait de se sentir impliqué dans la mort de l'autre, aux réactions sociales qu'il provoque et aux questions qu'il pose à chacun sur le sens à la vie.

- Recherche d'une explication (déli)
- Quête existentielle (la recherche d'un sens)
- Culpabilité et auto-accusation
- Colère
- Stigmatisation et honte
- Choc et les images morbides
- Risque de la reproduction du geste suicidaire parmi les personnes endeuillées
- Absence de soutien social

⁴ Groupe d'étude national sur le suicide au Canada, *Le suicide au Canada*, Ottawa, Ministère de la Santé nationale et du bien-être social, 1994, 212 p.

Les facteurs aidant le processus de deuil par suicide



LA RÉSILIENCE

La résilience est cette capacité personnelle à composer avec les événements difficiles rencontrés au cours de notre vie. On compare souvent la résilience à un ressort interne qui permet à chacun de « rebondir » et de retrouver un état d'équilibre suite à une situation qui nous affecte.

La capacité de rebondir est propre à chacun et dépend majoritairement de deux sphères personnelles, soit les ressources internes et les ressources externes.

Les ressources internes font référence à la personnalité et aux caractéristiques individuelles.

Dans le cas d'un deuil à la suite d'un suicide, certains éléments personnels influenceront le processus de deuil :

- la manière de percevoir le chagrin, les émotions (colère libératrice)
- l'acceptation de la réalité de la perte
- les rituels entourant le deuil (qui marquent la réalité de la perte)
- la santé
- ne pas avoir à prendre des décisions importantes
- l'acceptation d'un nouveau mode de travail
- le temps comme allié

Les ressources extérieures font davantage référence à l'entourage de la personne endeuillée :

- l'entourage aidant et compatissant
- les loisirs
- le travail
- l'assistance professionnelle



LES CRITÈRES DE GUÉRISON DU DEUIL

Chaque individu étant différent, la guérison du deuil peut se manifester de différentes façons. Toutefois, certains critères correspondent à une majorité d'endeuillés. En voici quelques exemples :

- l'acceptation de la perte
- la prise en charge de soi
- l'intériorisation de la perte (plus besoin de souvenirs)
- la disparition des symptômes
- l'actualisation de nouveaux modèles de fonctionnement (nouvelles limites)
- l'amélioration de la qualité de vie
- la capacité de reformuler un sens à la vie et à sa vie
- la capacité de se réinvestir affectivement et socialement (travail, relations)

NOUS OFFRONS À JEVI DIVERS SERVICES AUX PERSONNES ENDEUILLÉES À LA SUITE D'UN SUICIDE.

EN NOUS CONTACTANT, VOUS POURREZ EXPRIMER EN TOUTE CONFIANCE VOTRE SITUATION
ET ÊTRE SOUTENU PAR DES INTERVENANTS.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS JOINDRE EN COMPOSANT LE 819 564-1354