

VIVRE UN DEUIL PAR SUICIDE



MIEUX COMPRENDRE LE DEUIL PAR SUICIDE

Vivre un deuil par suicide peut être une expérience difficile et bouleversante. Il est normal de se sentir submergé-e par plusieurs pensées et émotions comme des questions sans réponses, un sentiment de vide, ou une grande confusion.

Ce document vous offre quelques repères pour mieux comprendre ce que vous vivez ou ce que vit un proche endeuillé par suicide.

LES RÉACTIONS POSSIBLES

Chaque deuil est unique, mais certaines réactions sont fréquentes :

- Choc
- Engourdissement émotionnel
- Tristesse profonde
- Colère et blâme
- Culpabilité
- Honte
- Dénier
- Questionnements
- Peur
- Dépression
- Penser au suicide

On peut même parfois ressentir :

- Du calme
- Du soulagement

Ces émotions sont **normales** face à une perte aussi déstabilisante. Elles s'expriment généralement par vagues, c'est-à-dire qu'il est possible de ressentir différentes émotions au cours d'une même journée.

Le type d'émotions vécues, leur intensité et le rythme auquel elles se succèdent diffèrent d'une personne à l'autre. Il y a donc autant de façons de vivre un deuil qu'il y a de personnes endeuillées.

VIVRE UN DEUIL PAR SUICIDE



LA DURÉE D'UN DEUIL PAR SUICIDE

Le deuil n'a pas de durée fixe.

Pour certain·e·s, les réactions liées au décès diminuent quelques semaines ou mois après le suicide. Pour d'autres, elles peuvent durer plus longtemps.

Les émotions douloureuses diminuent avec le temps.

Bien qu'il n'y ait pas de durée fixe au deuil, il peut être aidant de se rappeler que les émotions douloureuses ont tendance à diminuer en intensité et qu'elles peuvent s'intensifier dans des moments significatifs (date de décès, anniversaire de naissance ou fêtes familiales).

PRENDRE SOIN DE SOI À TRAVERS SON DEUIL

Accueillir ce qui est ressenti sans jugement.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de vivre un deuil.

Chercher des moments de douceur dans la journée.

Un geste simple, une présence, un souvenir apaisant, une chanson peuvent faire du bien.

Demander de l'aide.

Parler avec son entourage, une personne de confiance ou avec un·e intervenant·e peut être très aidant et libérateur.

Se donner le droit.

On a le droit de pleurer, de se reposer, de rire à nouveau.

On a le droit d'avoir des hauts et des bas.

On a le droit de se donner des limites et respecter son rythme.

VIVRE UN DEUIL PAR SUICIDE



PARLER DE SON DEUIL À SON ENTOURAGE

Parler de son deuil par suicide peut être très bénéfique. Les proches d'une personne endeuillée peuvent l'aider à prendre soin d'elle, à se sentir moins seule et à voir la situation autrement. Or, il n'est pas toujours facile d'obtenir ce soutien.

Par exemple, on peut se montrer incapable d'en parler parce qu'on se sent trop mal, avoir peur que ça ait un impact négatif sur ses relations avec ses proches ou encore ne pas aimer la réaction de ceux-ci lorsqu'on se confie.

Il n'y a pas de honte à avoir perdu quelqu'un par suicide.

Une personne endeuillée par suicide peut se sentir responsable du décès de l'être cher, se replier sur elle-même et avoir l'impression qu'elle ne mérite pas de recevoir de l'aide. Cependant, il n'y a personne à blâmer. Bien que l'on ressente parfois le besoin de trouver un coupable, **personne ne peut être tenu responsable d'un suicide.**

Craindre les réactions

Craindre la réaction de son entourage peut empêcher de parler de son deuil par suicide. On peut, par exemple, avoir peur:

- **D'accabler ses proches ou d'être pris-e en pitié;**
- **De créer une situation malaisante;**
- **D'être jugé-e par son entourage parce que l'on se sent mieux.**

Or, on ne peut pas savoir d'avance comment les autres vont réagir.

Communiquer ses besoins

Les proches d'une personne endeuillée par suicide peuvent aussi avoir peur d'entrer en contact avec elle. Ils peuvent penser qu'elle désire être seule, ne pas savoir comment l'aider ni comment en parler ou encore craindre de lui faire plus de mal que de bien.

C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à communiquer ses besoins à ses proches concernant le soutien qu'ils pourraient apporter.

VIVRE UN DEUIL PAR SUICIDE



QUAND DEMANDER DU SOUTIEN

La majorité des personnes qui vivent un deuil à la suite d'un suicide pourront retrouver leur équilibre dans les quelques mois suivant le décès. Cependant, le deuil demeure un élément stressant marquant, pouvant engendrer des difficultés.

Vous n'avez pas à traverser ce deuil seul·e.

Voici des situations où un soutien professionnel peut être particulièrement aidant :

- **Lorsque vous venez de perdre un proche par suicide;**
- **Lorsque la souffrance devient trop lourde à porter;**
- **Lorsque vous avez des idées suicidaires ou vous vivez une détresse psychologique;**
- **Lorsque vous ressentez le besoin d'avoir un espace pour parler et d'être soutenu·e dans ce que vous vivez.**

VIVRE UN DEUIL PAR SUICIDE



SOUTIEN OFFERT À JEVI

Postvention

JEVI peut offrir un service de postvention, c'est-à-dire une rencontre ponctuelle déployée à la suite d'un décès par suicide.

Ce service vise à :

- **Apaiser la souffrance immédiate;**
- **Soutenir les personnes touchées;**
- **Offrir un espace pour vivre ses émotions, se confier et poser ses questions sans jugement.**

Ce service s'adresse aux familles, aux milieux de travail et aux milieux scolaires et peuvent comprendre à la fois des interventions en face à face individuelles ou de groupe.

Suivi en face à face pour personnes endeuillées

JEVI offre également un service de suivi pour endeuillé-e.

Ce suivi s'adresse à toute personne ayant perdu un proche par suicide et qui souhaite un espace pour explorer son vécu, comprendre les réactions du deuil, parler de la personne décédée et retrouver peu à peu un équilibre dans sa vie.

Groupe de soutien pour les personnes endeuillées

Ce groupe a pour but premier de briser l'isolement des personnes vivant un deuil à la suite d'un suicide en leur offrant un lieu où elles peuvent échanger sur leur vécu avec d'autres personnes endeuillées. La participation au groupe de soutien est offerte aux personnes ayant d'abord entrepris une démarche individuelle de soutien pour leur deuil.

Ces suivis se font sur une base volontaire et tous les services sont confidentiels. Pour faire une demande de service ou pour plus d'informations, **contactez la ligne locale au 819 564-1354 #1.**

VIVRE UN DEUIL PAR SUICIDE



AUTRES RESSOURCES DISPONIBLES

Vous pouvez trouver du soutien de plusieurs façons. Voici quelques ressources à contacter selon vos besoins.

Soutien immédiat

- Ligne québécoise de prévention du suicide (disponible 24/7) pour obtenir du soutien d'un·e intervenant·e en lien avec le suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)
ou par messagerie texte : 535353
- Info-Social pour du soutien psychosocial général :
811, option 2
- Tel-Écoute – Ligne pour les personnes endeuillées, disponible tous les jours de 10 h à 22 h :
1 888 LE DEUIL (1 888 533-3845)
- Suicide.ca (disponible 24/7) pour clavarder ou texter avec un·e intervenant·e

Communauté en ligne

La communauté en ligne *Vivre un deuil par suicide* peut également être une option intéressante pour parler de son deuil à d'autres personnes. Ce forum de discussion est destiné spécifiquement aux personnes endeuillées par suicide et est modéré par l'équipe de suicide.ca. Il se trouve sur le site internet :

deuilparsuicide.ca

Aide approfondie

Si vous pensez vivre de la détresse psychologique, un deuil complexe et persistant, une dépression ou un trouble de stress post-traumatique, il est important d'en parler à un·e professionnel·le de la santé.

- Communiquez avec un médecin ou un **centre local de services communautaires (CLSC)**.

Source : suicide.ca, suicideprevention.ca