

Centre de
Prévention
du Suicide



APRÈS LE SUICIDE D'UN PROCHE...



www.preventionsuicide.be

INTRODUCTION

Le processus du deuil après suicide, de l'avis unanime aussi bien des personnes directement concernées que de celles qui les accompagnent, constitue une épreuve particulièrement difficile à vivre.

A la douleur de la perte se conjuguent l'oppression de sentiments extrêmes, le harcèlement de questions restant sans réponse ainsi qu'un cortège de bouleversements affectant le quotidien tant dans ses aspects familiaux que sociaux, professionnels, financiers, etc.

Le suicide provoque un profond sentiment d'effroi, un choc de nature traumatique. Face à un tel bouleversement, l'entourage se sent souvent démuni et peut se retrouver bien malgré lui dans une position de retrait. De ce fait, les personnes endeuillées par suicide font fréquemment l'expérience de la solitude dans la traversée éprouvante de ce temps chaotique de leur existence.

Dans cette brochure, nous développerons essentiellement deux volets. Dans le premier, nous décrirons quelques mécanismes et enjeux du deuil en général et du deuil après suicide en particulier. Dans le second, nous aborderons l'accompagnement après le suicide d'un proche, en présentant les services de soutien que nous proposons aux personnes endeuillées et aux professionnels ainsi que quelques recommandations à l'entourage.

Nous espérons ainsi vous aider à ne pas rester seul et vous soutenir dans la traversée de cette période difficile.

L'équipe du
Centre de Prévention
du Suicide

DOULEUR
INCOMPRÉHENSION
SOLITUDE VIOLENCE
CONFUSION TRISTESSE
PEUR MORT JUGEMENT
IMPUISSANCE COLÈRE
ANXIÉTÉ ÉTAT DE CHOC
SOUFFRANCE
RÉVOLTE

SOMMAIRE

1. LE DEUIL	p4
1.1 VIVRE APRÈS LA PERTE	p5
1.2 LE PROCESSUS DU DEUIL	p6
1.3 LA PLACE DES RITES	p7
1.4 LE DEUIL APRÈS UN SUICIDE	p7
1.5 LE DEUIL CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT	p9
1.6 TÉMOIGNAGES	p10
2. L'ACCOMPAGNEMENT	p14
2.1 POUR LES PROCHES	p15
2.2 RECOMMANDATIONS À L'ENTOURAGE	p17
2.3 POUR LES PROFESSIONNELS	p18
2.4 LES SERVICES DU CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	p19



LE DEUIL



1.1 VIVRE APRÈS LA PERTE

Tout au long de notre évolution, la vie nous soumet à des pertes. Cela commence dès l'enfance avec la séparation de la mère et cela se poursuit au fil de l'existence qui sera jalonnée de nouvelles pertes perçues comme plus ou moins importantes selon la sensibilité de celui ou celle qui les vit.

Ces pertes peuvent tout autant être celles d'un rêve ou d'un amour, que celles d'un être cher, d'un emploi, d'un animal de compagnie, etc.

“Toute rencontre est promesse de séparation.”

Il vient un temps où la mort, physique ou symbolique, nous sépare.

Quand le décès d'un proche survient, c'est toute une relation qui prend fin. Cela bouleverse les repères et le temps qui suit s'avère être un long chemin bordé de tristesse profonde, de questionnements, de douleur et de bien d'autres sentiments encore.

La traversée de la période de deuil permet idéalement de pouvoir progressivement aller de l'avant et d'ainsi reprendre pas à pas le cours de sa vie.

Chacun parcourra le chemin du deuil à partir de ce qu'il est, du lien qu'il entretenait avec le disparu, des circonstances du décès, etc.

A titre d'exemple, la trajectoire d'un enfant ayant perdu un parent, même si celle-ci comporte des points communs avec celle d'un époux ayant perdu sa femme, sera également, à bien des égards, différente.

De même, père et mère réagiront de façon à la fois semblable et distincte au décès d'un de leurs enfants. De même encore, le deuil consécutif au décès d'un proche en fin de vie différera de celui vécu après une mort accidentelle ou un suicide.



1.2 LE PROCESSUS DU DEUIL



L'annonce du décès d'un proche peut plonger la personne dans un état de choc, une atmosphère d'irréalité. Les réactions, toutefois, diffèrent selon les individus. Ainsi, certains semblent pétrifiés et ne prononcent plus une parole, d'autres pleurent, d'autres encore fonctionnent machinalement, comme si le défunt était toujours vivant. Soulignons que le fait de se confronter à la dépouille mortuaire - ou du moins à une partie de celle-ci - et de préparer les funérailles, contribueront à conférer à l'événement un caractère plus réel.

La plupart du temps, le processus du deuil est accompagné d'un besoin de comprendre ce qui s'est passé en interrogeant notamment le "pourquoi" et le "comment" de la disparition. Ce questionnement va progressivement permettre à la conscience d'intégrer le caractère permanent de la perte. Il en résulte dès lors de la souffrance. Tristesse, peurs, colère, anxiété, etc. trouveront alors ou non à s'exprimer. Pourront également apparaître, dans le décours de ce processus des manifestations dépressives, des désordres dans les rythmes du sommeil et de l'appétit, une remise en question de soi ou de ses comportements vis-à-vis de la personne décédée, une perte d'élan vital, un désintérêt pour les activités sociales, etc.

Ces états de déséquilibre, ces sentiments peuvent, dans un premier temps, envahir la personne. Force est en effet de constater que la période de deuil produit souvent des effets de désorganisation. Il en coûte alors à ceux qui restent de se redéfinir et de redéfinir leurs rapports aux autres.

Par la suite, ces états et ces effets sont, la plupart du temps, amenés à progressivement s'espacer. Ils ne reviennent plus alors que lorsque quelque chose ou quelqu'un ravive le souvenir de la personne décédée. Le vide relationnel laissé par le départ du défunt va ainsi peu à peu laisser place à un processus d'intériorisation de la relation. L'absence extérieure (interrelationnelle) cède donc le pas à une présence intérieure (intrapsychique).

"Il ne s'agit donc certainement pas de ne plus aimer ou d'oublier la personne défunte, mais bien plutôt de lui donner sa juste place de façon à pouvoir continuer sa vie et réinvestir de nouvelles relations."

Ce processus n'est pas un long fleuve tranquille au cours rectiligne! Les différentes phases qui le constituent ne se succèdent pas dans un ordre distinct et immuable. Au contraire, il arrive qu'elles se bousculent, se chevauchent et donnent l'impression de faire "deux pas en avant, trois pas en arrière".

Ce processus prend du temps. Il conduit à l'acceptation ou du moins à l'adaptation face à la mort de l'autre. Il ouvre la possibilité de réinvestir l'existence et le présent, sans pour autant faire table rase du passé. Il en découle un détachement progressif qui fait du souvenir non plus un géolier mais bien un compagnon de route.

La sortie progressive du processus du deuil se marque entre autres par le fait que la personne retrouve pas à pas confiance en elle et se réinvestit tant socialement qu'affectivement. Toutefois, étant donné que ce processus mène à une intégration du proche décédé et non à l'oubli, il arrivera encore que la vue d'une photo ou qu'un événement significatif réactive son souvenir et les sentiments qui y sont associés. Ainsi, les jours de fête sont-ils souvent traversés par un curieux mélange de joie et de tristesse.

1.3 LA PLACE DES RITES

Les rites funéraires remplissent une fonction sociale importante dans le processus du deuil. Ainsi, l'exposition du corps, la cérémonie d'adieu, la crémation, la confrontation à l'urne ou à la mise en terre, peuvent aider. Ces rituels symboliques permettent de reconnaître et d'intégrer, aussi bien individuellement que socialement, la réalité du décès. La pratique de ces rites tendra donc à faciliter le processus ultérieur.

L'autre fonction sociale des rites funéraires réside dans la rencontre autour de la tristesse qui, dans ce cadre, peut être plus facilement partagée et librement exprimée.

1.4 LE DEUIL APRÈS UN SUICIDE

Le suicide survient la plupart du temps comme une véritable tragédie. Il clôt de façon abrupte la relation avec "ceux qui restent", laissant place à une sensation de déchirure, d'arrachement.

"Cet acte, d'une extrême violence, bouleverse et plonge les proches dans un chaos à durée indéterminée."

Une première réaction consistera souvent en un refus de la nouvelle annoncée - *"Non, ce n'est pas possible, je lui ai encore parlé ce matin..."* - en préférant évoquer un accident, une erreur de personne.

Lorsque la réalité du suicide aura été admise, le processus du deuil pourra alors s'initier. Des sentiments intenses de tristesse, de honte, de culpabilité et de colère seront fréquemment éprouvés. Tandis que d'incessantes questions et pensées - *"Pourquoi ?"*, *"Qu'aurais-je dû faire ?"*, *"Que n'ai-je pas vu ?"*, *"Si j'avais su..."* - leur tortureront l'esprit, les personnes endeuillées seront amenées à repasser sans fin le film des derniers temps de leur relation avec l'espoir inconscient de transformer la réalité en accomplissant "le bon geste", en prononçant "les bonnes paroles qui sauveront l'autre de la mort".

Aux émotions fortes relatives aux aspects violents de cette perte, aux incessantes questions hantant leur esprit, aux démarches administratives inévitables et vécues comme persécutrices, peuvent s'ajouter des désordres physiques, des troubles de la mémoire, du comportement, de l'appétit et du sommeil. Pensons aussi aux images traumatiques de la découverte du défunt et aux questions de ceux qui ne l'auront pas vu. Les répercussions sont donc multiples, la sécurité intérieure est ébranlée, la confiance entamée, ce qui laisse place à des sentiments de peur et à des inhibitions. *"Si Lui ou Elle s'est suicidé, pourquoi pas un autre de mes proches ?"* *"Pourquoi pas moi ?"* *"Qu'est ce qui va me retenir de le suivre ?"*

"Comment vivre après cela ?"

Tout au long de ce processus, les personnes endeuillées par suicide peuvent être tourmentées par des questions autour de leur responsabilité quant à la mort de l'autre. Environ 6 mois après le drame, alors que l'on pourrait s'attendre à un début d'amélioration, les personnes endeuillées traversent bien souvent la période la plus sombre. Elles se sentent fréquemment en décalage avec leur environnement relationnel dont les conseils - *"Il faut tourner la page, la vie continue..."* - s'avèrent souvent inaudibles. Ces propos renforcent leur sentiment de solitude et d'incompréhension et laissent amis et collègues dans un sentiment d'impuissance à les reconforter. Nombreux reconnaissent en effet qu'ils "sont à prendre avec des pincettes". Ainsi, lorsqu'on leur demande : *"Ça va ?"*, ils s'exclament : *"Comment peut-on me demander ça, comme si ça pouvait aller !"* ... et si, en revanche, on ne leur demande rien : *"Vous vous rendez compte, personne ne s'intéresse à comment je vais !"*.

L'exacerbation des sentiments, l'aspect persécuter des pensées et les divergences de réactions dans les familles et les couples amènent souvent les relations à se distendre et, parfois, à se rompre. Des enfants peuvent perdre leur statut d'enfant pour prendre en charge un des parents devenu incapable d'assumer son rôle, des conflits latents peuvent exploser... A l'inverse, dans

certains cas, les liens sont amenés à se resserrer, à se renforcer etc. Les personnes endeuillées après un suicide chercheront à comprendre jusqu'au moment où elles pourront admettre que la vie de l'autre, ses souffrances, ses raisons de vivre ou de ne plus vivre, n'étaient pas sous leur contrôle, qu'elles n'avaient accès qu'à la pointe de l'iceberg et non à sa part immergée qui, elle, demeurera un mystère.

"Il y a un « avant » et un « après » dans la vie de ceux qui restent."

La vie de l'"après" est à réorganiser. Pour chacun, cela sera différent, même si l'on constate plusieurs types de "mouvements" : les personnes qui se replient vers l'intérieur et celles qui s'ouvrent davantage au monde, celles qui s'inscrivent dans une association ou la créent, celles qui changent, déménagent et entreprennent une vie "ailleurs", etc.



1.5 LE DEUIL CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Lorsqu'un enfant ou un adolescent est confronté au suicide d'un parent ou d'un proche, il est traversé par diverses émotions. Elles sont variables selon son âge, sa personnalité et son histoire familiale. Son corps et ses comportements peuvent également en être affectés. En effet, des maux de tête, de ventre, des troubles du sommeil et de l'appétit peuvent survenir. Le deuil des enfants est influencé par la façon dont la famille le vit. Les enfants ont besoin du regard et des mots des adultes pour donner du sens à ce qu'ils vivent. Souvent, ils expriment leur douleur de façon non verbale.

L'enfant, l'adolescent, se retrouvera confronté à de nombreuses questions telles que : *"Qu'est-il arrivé ?"*, *"Comment ça s'est passé ?"*, *"C'est quoi la mort ?"*, *"Pourquoi a-t-il/elle fait cela ?"*, *"Est-ce de ma faute ?"*, *"Et maintenant ?"*, ... Les réponses qu'il tentera d'y apporter témoignent du besoin de se positionner face au geste suicidaire.

Il est important de dire aux enfants que la personne est morte, qu'elle s'est suicidée. Il est également important de répondre à leurs questions tout en restant attentif à utiliser des mots simples et à leur niveau et de ne pas les encombrer avec des descriptions trop précises. Rappelons, par ailleurs, qu'en offrant à l'enfant la possibilité de rencontrer d'autres enfants endeuillés, on l'aidera dans son processus de deuil.

1.6 TÉMOIGNAGES

« Il est mort pour toujours, j'ai accepté mais ça ne me fait pas du bien. » L. 9 ans

« Ma maman, j'y pense tout le temps, mais ça m'embête parce que je n'arrive pas à me concentrer. » A. 8 ans

« Il y a comme du froid, du brouillard, depuis que ma maman n'est plus là. » N. 10 ans

« J'ai reçu une lettre d'un extraterrestre qui vient de mon papa et qui me dit que mon papa est vraiment mort et qu'il ne reviendra jamais ; mon cœur pleure. » P. 5 ans

« J'ai peur d'être triste. » N. 10 ans

« Le jour de la fermeture de la société où mon père travaillait, il s'est donné la mort par pendaison. Il laissait quatre enfants mineurs ...

Dans la famille, ça a toujours été un sujet tabou ; ce qui m'empêchait d'accomplir mon deuil. 25 ans plus tard, après une déception amoureuse, je mets la réalité en face et je m'avoue que mon problème majeur, c'est le décès de mon père. J'ai donc contacté le Centre de Prévention du Suicide où on m'a proposé des séances individuelles et des séances de groupe pour en parler et faire mon travail de deuil.

Les séances individuelles m'ont d'abord permis de travailler d'autres problèmes tels que le mode de fonctionnement familial, l'emprise que ma mère avait sur moi... Cela m'a permis de me libérer et d'oser parler du suicide. Quand j'ai pu surmonter cette première étape, j'ai été discuter avec des gens qui ont connu mon père, qui l'ont rencontré lors de ces derniers moments de vie. J'ai pu, comme cela, humaniser mon père.

Le groupe de parole m'a permis de démystifier le concept du suicide en exprimant mes pensées à d'autres, sans être jugé. J'ai pu le digérer, l'apprivoiser et l'appliquer à mon propre vécu. En écoutant les autres, qui avaient vécu la même chose que moi, j'ai pu ouvrir d'autres pistes de réflexion. Celles-ci m'ont fait grandir.

Ces deux méthodes très complémentaires m'ont permis de me libérer et de mettre des mots derrière le nom commun « Papa ». »

Damien, 38 ans, fils de ...

« « Bonne journée chéri et à ce soir. » ont été les derniers mots, sans le savoir évidemment, que j'ai adressé à mon Philippe. Il m'a regardé avec une drôle d'expression que je n'ai pas relevée au moment même, mais que j'interprète désormais comme un dernier regard de sa part envers ses enfants et moi-même.

Le 6 mars, Philippe a décidé de nous quitter en se pendant dans le garage de notre toute nouvelle maison. C'est là où je l'ai trouvé. [...] Tout à coup, le temps et la vie s'arrêtent net et je bascule dans un mode automatique. J'appelle en détresse les secours, les enfants, la famille... Le choc ! La suite des événements reste vague... La soirée se passe dans une bulle où nous sommes, mes enfants et moi-même, anéantis, abasourdis.

On est resté là, ensemble, par terre, dans ce nouveau salon en se serrant très fort dans les bras les uns des autres. « Mon Dieu, que nous arrive-t-il ? Il faut qu'on se soutienne tous ensemble ! » Ce soir-là, nous sommes entourés de policiers ainsi que de deux psychologues qui nous ont rejoints pour attirer notre attention sur la question du suicide et les démarches à suivre pour comprendre ce geste. Nous recevons la brochure « Après le suicide d'un proche » ... Elle illustre le commencement de notre deuil.

Tout ce qui nous importe est de savoir comment nous allons affronter ce drame, tant sur le plan affectif et moral que financier et logistique. Sans Philippe, qu'allons-nous devenir ? Survivre est désormais le mot qui prend toute la place dans mon quotidien. Cela devient ma priorité numéro un et elle ne me quittera plus jamais, je pense ! Je dois mettre mes enfants à l'abri.

J'ai aussitôt compris qu'il nous fallait nous faire aider par des professionnels. Après l'enterrement, j'ai pris directement rendez-vous avec les enfants au Centre de Prévention du Suicide. On nous a accueillis, en famille, dans une atmosphère chaleureuse où la compréhension et l'écoute étaient sincères... On nous a tendu la main, une bouée de sauvetage à laquelle on s'est agrippé avec gratitude. [...]

Pendant ces deux dernières années, depuis le décès, il y a eu des moments d'adaptation difficiles entre nous, en famille. [...] La vie me demande, nous demande, de nous redéfinir. De la colère ? Non, nous n'en avons pas connu envers Philippe, malgré la situation compliquée dans laquelle il nous a laissés. Bien sûr, le sentiment nous a effleurés et nous en avons discuté ensemble, longuement. La communication a été la clé de notre reconstruction familiale. Chacun se sent libre d'exprimer, sans jugement de la part des autres, ses opinions et ses émotions.

Toutes les semaines, je me rends au Centre de Prévention du Suicide. Au début, pour comprendre, par la suite, pour accepter et placer cet événement bouleversant quelque part dans ma vie d'aujourd'hui. Un psychologue avec une empathie extraordinaire m'accompagne depuis le début et me tient la main aussi longtemps que j'en ai besoin. Notre vie a été bouleversée depuis ce 6 mars. Elle nous a posé un sacré défi et elle nous a finalement complètement changés !

Fière de mes enfants et de l'équilibre, certes encore fragile, que nous avons pu trouver, nous pouvons dire que nous nous sommes redressés ! Et les moments de sourire et de fous rires sont de retour. Nous avons traversé le pire. Ensemble, nous avons grandi. Philippe nous manque encore tous les jours. Nous l'aimons pour le reste de notre vie. Et il en fera toujours partie, mais autrement. On lui a donné une place spéciale dans nos cœurs. La vie nous a pris un être très cher. Courageusement, nous faisons des petits pas vers l'avant tout en regardant tous les quatre avec confiance vers le futur. Nous avons retenu de cette épreuve qu'ensemble nous sommes plus forts... »

Isabelle 51 ans, épouse de ...

“ Mon père s’est donné la mort le 17 mars. Dix-sept, ce chiffre qui me donne des frissons, qui me laisse de glace et m’extrait de ce monde. Le 17 mars, c’est aussi la date d’anniversaire de mon chéri...

Après cette annonce, je me suis sentie doucement glisser vers un trou noir. Durant cette période, je n’ai fait que survivre et mes souvenirs sont vagues. Après 2 mois d’inexistence, je cherchais à comprendre. Je voulais répondre, non seulement, à la question tourmentante et incessante qui suit le suicide d’un proche : celle du « Pourquoi ? », mais aussi à celles qui, par la suite, me permettraient d’être tirée vers le haut : « Comment ne pas toucher le fond ? », « Comment recommencer à vivre ? », « Comment passer outre ce drame qui nous donne le sentiment d’être incompris et exclus des gens qui nous entourent ? ».

J’ai trouvé le Centre de Prévention Suicide sur internet. J’y ai tout d’abord été en famille. Nous sommes 5, ma maman, ma sœur, mes frères et moi. Je suis l’aînée. Ces rendez-vous étaient, dans un premier temps, une source de soulagement pour ma maman, ma sœur et moi. En effet, cela nous permettait d’avoir un espace pour discuter du deuil avec mes frères de 14 et 16 ans. Fermés comme des huîtres à la maison, ils se sont progressivement ouverts lors des rendez-vous. J’ai vite compris que je ne pourrais être mieux accompagnée que dans le Centre. J’ai alors demandé à avoir des rendez-vous individuels.

Le fond, je l’ai tout de même touché, comme tout le monde, dans ce type de situation. J’ai néanmoins eu la chance d’être entourée par des personnes compétentes, qui savaient comme il est difficile de traverser ce deuil qui nous déchire entre tristesse et colère, entre sentiment d’abandon et de révolte. Eux non plus, ils ne savent pas pourquoi. Mais le fait qu’ils croient en moi et que leur écoute soit attentive et dépourvue de jugement m’a donné l’opportunité de rebondir. Je ne dis pas qu’ils m’ont « guérie », je ne dis pas que ça a été facile. Mais, malgré les aprioris que peuvent avoir certaines personnes sur l’utilité d’un suivi psychologique, je pense que c’est un traitement comme un autre et surtout, qu’il est indispensable lorsqu’on se trouve dans une impasse comme celle du deuil après le suicide d’un être aimé.

J’ai travaillé sur le deuil, mais pas uniquement. La mort de mon père a tout remué en moi. Je me suis littéralement posée 1000 questions : « Pourquoi vivions-nous comme cela ? », « Quelles sont les valeurs qui me tiennent à cœur et que j’aimerais, à l’avenir, transmettre à mes enfants ? », « Quelles sont les choses que je n’accepterai plus, tant sur le point professionnel que relationnel ? », « Comment mes actions pourraient refléter qui je suis et aimerais être ? », etc.

Maintenant, je me sens bien, heureuse dans mon couple, mieux sur le plan familial et j’ai terminé mes études, comme prévu, en même temps que mes amis. Mais cela a été très long avant que je ne trouve la paix intérieure. J’ai tout remis en question, chaque aspect de ma vie. En étant accompagnée, j’ai toujours pu partager mes idées, mes émotions et avoir un retour. Cette vision en miroir m’a permis de me recentrer, d’arriver progressivement à être en accord avec moi-même et de comprendre que, dans ma vie, c’est moi la personne la plus importante, c’est moi la priorité !

Je ne quitte jamais le Centre de Prévention Suicide sans avoir un rendez-vous fixé. C’est pour moi une source de réconfort, ça diminue mon anxiété et me donne l’impression de pouvoir m’essayer au trapèze tout en gardant le filet de sécurité en-dessous de moi. Alors, simplement, merci d’être là, d’être dévoué et de m’avoir soutenue dans cette épreuve. ”

Sarah, 24 ans, fille de ...



“ Je m’appelle Ghislain ; je suis l’époux de Jacqueline, le papa de Serge. Serge était toxicomane et il nous avait avertis de son désir de se faire « une belle overdose », comme il disait.

A l’annonce de la mort de Serge [...], je me suis senti écrasé, anesthésié ; j’étais envahi par une montagne de sentiments que je ne pouvais identifier. [...] Quelques mois après sa mort, d’autres sentiments se sont bousculés en moi. Ils étaient là, présents, en silence ou avec beaucoup de violence : des sentiments de colère, d’impuissance, de trahison et de révolte. [...]

Un jour, j’ai entendu dans un groupe de parole [...] un papa qui avait perdu son fils par suicide partager ses sentiments sans être jugé de la part des autres. Cela m’a permis de mettre des mots sur ce que je refoulais au plus profond de moi. Il y a surtout un mot qui résonnait inlassablement : coupable !

[...] J’essayais aussi de répondre à la question « Pourquoi ? ». Je ne trouvais pas de réponses satisfaisantes à cette question... Le pourquoi m’a amené à faire le bilan de ma relation avec Serge. Tout ce que j’avais raté... et tout ce que j’avais réussi avec lui. Dans un premier temps, les « ratés » prenaient toute la place [...].

Sur ce chemin de questionnement et de réflexion, [...] j’ai découvert qu’étant un homme, j’avais aussi des faiblesses et des qualités : être humain, c’est accepter mon impuissance ; être humain, c’est pouvoir mettre mon orgueil de côté [...] et faire preuve d’humilité.

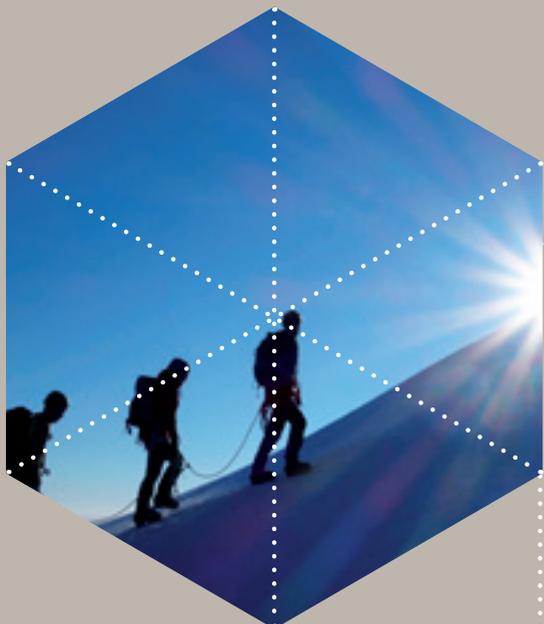
C’est grâce au partage, à la mise en parole et à l’écoute, que j’ai pu prendre conscience que mes valeurs changeaient. [...] J’avais une autre expérience de vie à mener : celle du chemin du pardon, le pardon à soi, le pardon à l’autre [...].

Aujourd’hui, je me sens en paix, en accord profond avec moi-même, heureux de ne pas avoir fait l’économie du chemin de la souffrance. Cela m’a permis d’évoluer spirituellement, psychologiquement et humainement.

Ce chemin, je l’ai fait dans la vérité avec moi-même, face à face, sans détour, en tâtonnant, en me questionnant, en partageant avec d’autres. Je ne me sens pas seul sur ce chemin d’évolution. Cela m’a permis de me réconcilier avec la vie, avec la mort, avec la souffrance. ”

Ghislain, 67 ans, père de ...

L'ACCOMPAGNEMENT



2.1 POUR LES PROCHES

Dans toute relation, se produit un jour une séparation. A un moment, l'un perd l'autre. Mais quand la perte est due au suicide, elle est alors inévitablement associée à la violence de ce type de mort et à ses répercussions traumatiques. Passé la stupeur, ceux qui restent sont plongés dans des états extrêmes. Douleur, culpabilité, honte, panique, révolte, tristesse, désespoir, peur, incompréhension, ... deviennent ainsi les compagnons fidèles, trop fidèles, de jours sans fin et de nuits sans sommeil. Certain(e)s seront, à leur tour, tenté(e)s de choisir la mort pour sortir de la tourmente.

Afin d'accompagner au mieux chaque personne dans ce processus qui, bien que naturel, s'avère néanmoins long et douloureux, le Centre de Prévention du Suicide propose de bénéficier d'un accompagnement individuel, de couple et/ou de famille ainsi que d'un groupe de parole. Cet accompagnement accueille, sans jugement, les croyances de chacun par rapport à la mort.

SUIVI INDIVIDUEL, DE COUPLE ET/OU DE FAMILLE

Le but de ces suivis est d'offrir un espace de parole pour accompagner le processus du deuil pour ceux qui en ressentent le besoin dans une temporalité respectueuse du rythme de chacun (la fréquence des séances et la durée du suivi ne sont pas prédéfinies).

En pratique :

- la personne peut être reçue à n'importe quel moment suite au suicide d'un proche... aussi bien dès le lendemain que de nombreuses années plus tard ;
- nous accompagnons aussi bien les enfants et les adolescents que les adultes ;
- les personnes sont reçues individuellement par un(e) psychologue et, en couple et en famille, par 2 psychologues ;
- le cadre de travail est modulable en fonction de l'évaluation de la situation (entretiens familiaux, de couple, de fratrie ou individuels se complétant éventuellement) ;

GROUPE DE PAROLE POUR ADULTES

Réservés à des personnes endeuillées suite à un suicide, les groupes de parole proposent un espace où chacun(e), à son rythme, dépose ses souffrances et parle, avec ses mots, de ce qu'il vit, pense, ressent et de ce qui le questionne.

À l'intérieur du groupe, les participants, blessés par le traumatisme, se retrouveront entre pairs. Le vécu partagé facilite la levée des tabous qui, à l'extérieur, condamnent quasi au silence. Ici, personne ne juge, chacun est accueilli dans sa singularité.

Au fil des rencontres se tisse une confiance entre les membres du groupe permettant aux interrogations de se poser aussi souvent que nécessaire, à la tentation du suicide de se dire, aux larmes de s'écouler, à la révolte de s'exprimer, au sentiment de culpabilité de s'épuiser. Au fur et à mesure des réunions, à travers la reconnaissance de leur souffrance, l'extériorisation de leurs sentiments et la possibilité d'exprimer leurs pensées, les participants pourront entamer ou poursuivre leur cheminement par rapport au deuil. Ce groupe procure le soulagement d'être reconnu par rapport aux difficultés spécifiques de ce deuil qui, souvent, paraissent incompréhensibles pour l'entourage.

En pratique :

- un entretien préalable est requis avant toute participation ;
- les groupes sont ouverts aux personnes endeuillées par suicide dans un délai minimum de 6 mois après le décès ;
- l'âge minimum est de 18 ans ;
- les groupes de parole sont encadrés par 2 psychologues ;
- un groupe se compose de 14 séances (deux rencontres par mois pendant 6 mois, suivies de deux séances supplémentaires ; l'une 3 mois après, et l'autre 9 mois après) ;
- un engagement est demandé pour toute la durée du groupe (groupe fermé, c'est-à-dire sans nouvel arrivant).

Ce fonctionnement s'inspire de celui des groupes instaurés par Michel Hanus, fondateur de l'association "Vivre son deuil".



GROUPES D'EXPRESSION POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Le Centre de Prévention du Suicide propose aux enfants et aux adolescents endeuillés par suicide des groupes de parole et d'expression où chacun pourra déposer ses émotions, ses tourments et partager ses questionnements.

En pratique :

- les groupes sont constitués en fonction des âges des participants ;
- les groupes sont encadrés par un psychologue du Centre de Prévention du Suicide ;
- un engagement pour les 4 séances du groupe est demandé ;
- un entretien préalable et un entretien de clôture sont prévus avec les parents, sur rendez-vous.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les consultations ont lieu au Centre de Prévention du Suicide.
Informations et prise de RDV au secrétariat : 02 650 08 69.

Les prix sont de 20 euros par séance individuelle, 40 euros par séance de couple ou de famille et 10 euros par séance de groupe. Cependant, le prix ne doit en aucun cas être un frein à la participation. Il peut être revu à la baisse en fonction des moyens de la personne, cela pouvant aller jusqu'à la gratuité.

2.2 RECOMMANDATIONS À L'ENTOURAGE

À vous, les amis, oncles, neveux, cousines, collègues, voisins, ... qui connaissez une personne confrontée au suicide d'un proche, nous vous invitons à être attentif aux points suivants :

- Souvenez-vous de vos propres deuils et de vos réactions dans ces circonstances. Les réactions d'une personne endeuillée par suicide pourront être relativement semblables ou complètement différentes des vôtres. Ne cherchez pas à comparer, chaque être humain est unique.
- Lorsque vous craignez d'aborder ces personnes, de ne pas trouver les mots pour les reconforter, sachez que, plus que de conseils, c'est d'écoute et de présence dont elles ont besoin.
- Sachez aussi que ni vous ni un autre n'avez le pouvoir de leur retirer leurs douleurs. Votre présence authentique adoucira leur peine, au moins le temps de la rencontre.
- Acceptez d'entendre patiemment une dixième ou une vingtième fois la description des faits du jour où leur proche s'est suicidé ou ce qui s'est passé la semaine précédant le suicide.
- Souvenez-vous que leurs blessures ne sont pas apparentes comme celles d'une fracture mais qu'elles souffrent intensément et dans tous les aspects de leur vie (intime, familiale, professionnelle, sociale, financière, etc.).
- Abstenez-vous de leur prodiguer des conseils du genre : "Tu dois tourner la page", "La vie continue", "Il/elle ne vaut pas la peine que tu te mettes dans ces états", "Il faut penser à vous maintenant", etc.

- Prenez de leurs nouvelles, maintenez votre intérêt à leur égard, même si la plupart du temps elles déclinent vos invitations. L'essentiel consiste à leur témoigner que, bien que meurtris, ils continuent à exister pour vous.
- Sachez que le temps du deuil varie d'une personne à l'autre et que, à la surprise générale, la période la plus difficile se situe 5 à 8 mois après le décès. Et c'est justement souvent à ce moment-là que l'entourage, qui jusqu'alors s'était montré présent, se retire, alors que cette présence serait toujours bien nécessaire.
- Au besoin, encouragez-les à chercher de l'aide auprès de professionnels et soutenez-les dans leurs démarches.
- Des lectures ou la consultation de sites spécialisés pourraient aussi vous aider afin de pouvoir les soutenir.

2.3 POUR LES PROFESSIONNELS

En Belgique, plus de 40000 personnes adoptent chaque année un comportement suicidaire. Toute communauté humaine risque de se trouver un jour confrontée à un comportement suicidaire, voire à un décès par suicide. Les questions liées à ce type de souffrance peuvent éventuellement survenir à tout moment de la vie, y compris dans un contexte professionnel. Conscient du climat d'urgence et de tension présent dans ce cadre, le Centre de Prévention du Suicide peut aider tout professionnel et toute collectivité à traverser ces périodes de crise ainsi qu'à y réfléchir en amont.

Outre les services d'accompagnement, le Centre de Prévention du Suicide propose un soutien aux professionnels à travers les services suivants :

- des interventions de postvention dans les collectivités suite à un passage à l'acte ;
- un soutien à la mise en place d'un protocole d'intervention de crise interne et adapté à la collectivité concernée ;
- des séances d'information et de sensibilisation ;
- des modules spécifiques de formation sur le suicide et sur sa prévention ;
- un service ressource pour les questions des professionnels.

Nos interventions sont adaptées à chaque situation, en fonction du contexte, du milieu professionnel dans lequel elles s'inscrivent et des personnes à qui elles s'adressent.

Tout travailleur, quel que soit son domaine d'activité (travailleurs du secteur psycho-médico-social, du milieu scolaire, des entreprises, des ressources humaines, personnel de l'administration, des prisons, de services d'aide aux victimes, d'aide à la jeunesse, etc.) et toute institution, école ou entreprise, peut faire appel à nos services.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Plus d'information sur le Centre de Prévention du Suicide et ses services à l'attention des professionnels par téléphone : **02 650 08 69** et sur notre site Internet : **www.preventionsuicide.be/professionnels**

2.4 LES SERVICES DU CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Depuis 1970, le Centre de Prévention du Suicide s'efforce de glisser des grains de sable dans la mécanique suicidaire. Chacune de ces activités cherche à répondre à des situations particulières et à s'adapter à la réalité des personnes rencontrées.

Centre de Prévention du Suicide asbl
02 650 08 69
cps@preventionsuicide.be
www.preventionsuicide.be

- ▶ Accompagnement des personnes endeuillées suite au suicide d'un proche : groupe de parole, suivi individuel et/ou familial, pour adultes, adolescents, enfants et familles.
- ▶ Ligne d'écoute téléphonique, 24h/24, 7j/7, dans l'anonymat au **0800 32 123**.
- ▶ Espace Forum sur Internet.
- ▶ Suivi de crise après une tentative de suicide pour les personnes suicidantes, suicidaires et/ou leurs proches.
- ▶ Formations, sensibilisations et postventions dans toute institution, école ou entreprise qui en fait la demande.
- ▶ Centre de documentation spécialisé.

Centre de
Prévention
du Suicide



02 650 08 69

cps@preventionsuicide.be

www.preventionsuicide.be

Avec le soutien de la COCOF.

