



*Avez-vous perdu un proche en
raison d'un suicide?
Obtenir du soutien après le
suicide d'un proche*

À la mémoire de tous ceux qui nous ont quittés trop tôt

Ce document est le fruit d'une collaboration entre le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick et l'Association canadienne pour la santé mentale.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
Nouveau-Brunswick
La santé mentale pour tous

ISBN :

978-1-4605-0790-2 – version papier bilingue

978-1-4605-0792-6 – version française en ligne

978-1-4605-0791-9 – version anglaise en ligne

10535-1-2016

Avez-vous perdu un proche en raison d'un suicide?

Si vous avez récemment perdu un être cher en raison d'un suicide, il est probable que vous ressentiez une vive douleur ou que vous ne sachiez pas à quoi vous en tenir.

Ce n'est pas de votre faute

Vous n'êtes pas seul

Acceptez l'aide des autres. Il peut être difficile de demander de l'aide, mais il est important de le faire. Il sera plus facile de composer avec les sentiments qui vous habitent si vous laissez d'autres personnes vous aider. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille, de personnes âgées ou d'un professionnel.

Obtenez de l'AIDE si vous en avez besoin et au moment où vous en avez besoin¹.

*Ligne d'écoute 1-800-667-5005
(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)*

Que faire?

Entourez-vous de votre famille et de vos amis et comptez sur leur appui

N'hésitez pas à demander de l'aide

Pour tous les cas de suicide, de sept à dix personnes sont profondément affectées. Tous les ans, au Canada, jusqu'à 40 000 personnes sont endeuillées par un suicide⁵.

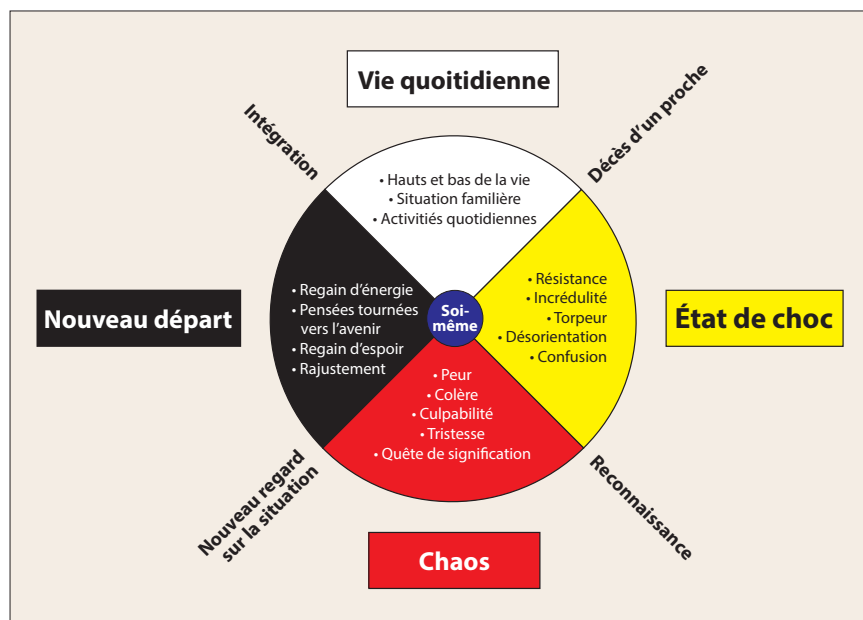
Composer avec le deuil

Pleurer la perte d'un être cher décédé d'un suicide ne se fait habituellement pas sans le soutien des autres. Personne ne doit s'attendre de s'en sortir seul. Le processus de deuil est encore plus compliqué lors d'un décès soudain. Il n'y a pas d'occasion de se dire au revoir.

Il est bon de s'entourer de ses proches et de compter sur leur appui.

Tout le monde est différent et tout le monde réagit différemment.

Avec le temps, la douleur s'apaisera. Il faut prendre le temps de faire son deuil².



La roue du deuil : http://www.hospiceyukon.net/L_G_Wheel.html

Entreprendre le processus de deuil¹

Évitez de vous isoler. Vous ressentez peut-être le besoin d'être seul, mais un isolement prolongé pourrait accentuer les sentiments de solitude et de séparation.

Les survivants du suicide affirment souvent que le fait de communiquer avec un autre survivant du suicide et d'échanger sur leurs sentiments est l'un des liens les plus précieux dont ils ont bénéficié à la suite d'un suicide.

Faire un deuil demande de l'énergie, alors pardonnez-vous de ne pas avoir la force de faire tout ce que vous feriez d'habitude.

Prenez du temps pour vous. Chaque personne est unique. Profitez du temps que vous passez seul pour réfléchir, planifier, méditer, prier ou rédiger votre journal.

N'ayez pas peur de vos pensées et de vos sentiments et n'hésitez pas à en parler avec les autres.

Dans les années suivant la perte d'un être cher, vous connaîtrez de temps à autre des jours plus difficiles, comme à l'anniversaire du décès, aux anniversaires et aux fêtes.

Faites de la planification et parlez à votre réseau de soutien. Si vous vous sentez dépassé de temps à autre, demandez de l'aide à votre famille et à vos amis.

Parfois, il est bon de se tourner vers un professionnel. Vous pouvez obtenir des services de counseling auprès de votre médecin de famille, votre milieu de travail, votre école, votre groupe religieux ou votre bureau local des Services de traitement des dépendances et de santé mentale.

N'oubliez pas : allez-y un jour à la fois.

N'ayez pas peur de pleurer

Les larmes sont une forme de guérison

Processus de guérison¹

La douleur causée par la perte d'un être cher en raison d'un suicide ne s'efface jamais complètement, mais il est possible d'apprendre à composer avec elle. Avec le temps, la douleur s'apaisera et vous vous habituerez à votre nouvelle situation. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- **Racontez vos souvenirs.** Parler de vos souvenirs peut être profitable, surtout si c'est avec quelqu'un qui connaissait aussi la personne décédée.
- **Essayez de conserver votre routine.** Veillez à retrouver votre routine habituelle.
- **Participez à des activités qui vous font sentir bien et vous font vivre des expériences significatives.**
- **Faites de l'exercice.** L'activité physique vous aidera à libérer la tension et le stress que vous ressentez.
- **Conservez un journal.** L'écriture est un excellent moyen de s'exprimer et de vous aider à comprendre vos pensées.
- **Reposez-vous et mangez pour demeurer en santé.**
- Ayez **la foi**. Pour certaines personnes, la foi et la spiritualité deviennent nécessaires et sont source de soulagement.
- Ayez **des passe-temps**. Développer un intérêt pour un passe-temps ou un sport peut vous aider à vous habituer à votre nouvelle situation.

Composer avec les préjugés sur le suicide³

- Pour les survivants du suicide, la STIGMATISATION SOCIALE est l'un des plus gros obstacles à surmonter dans le processus de deuil.
- La STIGMATISATION SOCIALE est une forme de préjudice qui ne fait que répandre la crainte et la désinformation.
- LA STIGMATISATION SOCIALE LIÉE AU SUICIDE est un problème important pour toute personne qui a perdu un être cher en raison d'un suicide.

La stigmatisation sociale et les préjudices connexes créent des préjugés. Certaines personnes se font dire dès leur plus jeune âge que les gens suicidaires sont honteux, pleins de péchés, faibles, égoïstes, manipulateurs ou même dangereux. Nous savons que ce n'est pas vrai, mais certaines personnes conservent cette croyance.

- Parfois, les membres de la famille et les amis ont envie de vous aider, mais ne savent pas trop que dire ou que faire.
- Il est possible qu'ils ne se sentent pas à l'aise de parler de suicide en raison des préjugés qui s'y rattachent.
- Dites-leur que vous êtes ouvert à l'idée d'en parler.

Aider les enfants à composer avec un suicide^{4,5}

L'une des décisions les plus difficiles à prendre pour les adultes est de parler à des enfants d'un suicide. Les experts recommandent de trouver une explication appropriée à leur âge pour leur parler de la cause du décès.

- Il n'est pas nécessaire de donner des détails sur le décès, mais il est important de parler en termes généraux qui conviennent aux enfants.
- Les enfants se développent bien lorsqu'ils grandissent dans un milieu où ils font confiance aux adultes avec lesquels ils interagissent. Par conséquent, cacher la vérité aux enfants pour les protéger pourrait miner ce lien de confiance, créer un héritage de culte du secret et perpétuer un sentiment de honte dans les générations à venir.
- Il est possible que les enfants ne veuillent pas vraiment parler du suicide. Ils peuvent croire qu'ils en sont responsables. Vous devez les rassurer à cet égard et leur expliquer que le suicide n'est pas le résultat d'une parole ou d'un geste de leur part.
- Préparez-vous à aborder le sujet du suicide à maintes reprises au cours des prochains jours et des prochains mois, mais également tout au long de la vie des enfants.
- En vieillissant, les enfants auront une compréhension différente de la mort. Ils vivront à nouveau le deuil lorsque la réalité de la perte de l'être cher les saisira de façon plus large et plus profonde.
- Faites savoir à vos enfants que vous serez toujours à l'écoute s'ils veulent parler de leurs sentiments, que ce soit maintenant ou plus tard.
- Les enfants peuvent également choisir de parler à une autre personne en qui ils ont confiance.

Jeunesse, J'écoute
1-800-668-6868

Venir en aide à un survivant¹

Il est parfois difficile pour une personne en deuil de demander l'aide d'autres personnes.

Voici quelques conseils à retenir si vous offrez votre soutien :

- Soyez patient et respectez le besoin de la personne de faire le deuil.
- Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et que vous serez à l'écoute si elle a envie d'en parler et au moment où elle en aura envie.
- Renseignez-vous au sujet du suicide pour vous défaire de toute idée préconçue ou de tout malaise que vous pourriez avoir à l'égard du suicide.
- Évitez de lui dire que vous savez ce qu'elle ressent.
- Offrez-lui de l'accompagner à une rencontre d'un groupe de soutien formé de survivants.
- Faites des courses ou cuisinez un repas pour la personne endeuillée. Ces petits gestes ont une grande valeur.
- N'oubliez pas que lorsqu'une personne perd un être cher à la suite d'un suicide, il est possible que leur deuil dure un certain temps. Le deuil est un processus dont la durée varie d'une personne à l'autre.
- Demeurez ouvert d'esprit et soyez présent pour la personne.

Merci d'être là pour ces personnes

Charte des droits du survivant du suicide

JoAnn C. Mecca

J'ai le droit de ne pas me sentir coupable.

J'ai le droit de ne pas me sentir responsable du décès par suicide.

J'ai le droit d'exprimer mes sentiments et mes émotions, même s'ils semblent inacceptables, pourvu qu'ils n'empiètent pas sur les droits des autres.

J'ai le droit d'exiger des réponses honnêtes de la part des autorités et des membres de ma famille.

J'ai le droit à la vérité, car j'ai le droit de ne pas être épargné de renseignements dans le but de m'éviter d'être davantage accablé.

J'ai le droit de me sentir désespéré.

J'ai le droit à la paix et à la dignité.

J'ai le droit de ressentir des sentiments positifs à l'égard de la personne décédée, peu importe ce qui s'est passé avant son décès prématuré.

J'ai le droit de conserver mon individualité et de ne pas me sentir jugé en raison du décès par suicide.

J'ai le droit d'avoir recours à du counseling ou à un groupe de soutien pour faire de l'introspection et me permettre de cheminer vers l'acceptation.

J'ai le droit d'en venir à accepter ce qui s'est passé.

J'ai droit à un nouveau départ.

J'ai le droit d'exister.

Références :

1. Quelqu'un de votre entourage a-t-il commis un suicide? Soutien après le suicide d'un jeune. À la mémoire d'Adam Cashen (brochure en ligne), Halifax (N.-É.), 2009. Dans Internet : http://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2014/08/family_grief_suicide_booklet_for_web_french.pdf
2. Grieving Wheel (La roue du deuil)
http://www.hospiceyukon.net/L_G_Wheel.html
3. Stigma of Suicide
<http://www.suicide.org/stigma-and-suicide.html>
http://suicideinfo.ca/LinkClick.aspx?fileticket=__sUYZSykYs%3D&tabid=478
4. American Foundation for Suicide Prevention
<http://www.afsp.org/coping-with-suicide-loss/where-do-i-begin/helping-children-understand>
5. Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS)
<http://suicideprevention.ca/>
<http://suicideprevention.ca/grieving/suicide-grief-in-children/>
6. Suicide Survivor's Bill of Rights (Charte des droits du survivant du suicide)
http://www.suicidefindinghope.com/content/suicide_survivors_bill_of_rights

Ressources utiles

Bureaux locaux des Services de traitement des dépendances et de santé mentale :

Bathurst.....	547-2110	Perth-Andover.....	273-4701
Campbellton.....	789-2440	Richibucto.....	523-7620
Caraquet.....	726-2030	Sackville.....	856-2444
Edmundston.....	735-2070	Saint John.....	658-3737
Fredericton.....	453-2132	Shediac.....	523-7620
Grand-Sault.....	475-2440	Shippagan.....	336-3367
Grand Manan.....	662-7023	St Stephen.....	466-7380
Kedgwick.....	284-3431	St George.....	755-4044
Miramichi.....	778-6111	Sussex.....	432-2090
Moncton - (Horizon).....	856-2444	Tracadie-Sheila.....	394-3760
Moncton - (Vitalité).....	862-4144	Woodstock.....	325-4419

<http://leftbehindbysuicide.org/>

<http://nb.cmha.ca/fr/>

www.casp-acps.ca

ACPS : 1-204-784-4073

Ligne d'écoute Chimo : 1-800-667-5005

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

Télé-Soins 811