

Voici certaines réactions normales et des suggestions pour y faire face.

RÉACTIONS	SUGGESTIONS POUR FAIRE FACE À CES RÉACTIONS
Émotionnelles	
Tu peux sentir de la tristesse, du désespoir, de la colère, de la confusion, de la culpabilité. Tu peux éclater en larmes, te sentir très seul, abandonné, impatient. Tu peux avoir besoin de te retirer à l'écart ou, au contraire, d'avoir toujours quelqu'un avec toi. Tu peux sentir un grand vide en toi.	Permetts-toi de ressentir ce que tu sens et d'exprimer tes émotions; pleure, choque-toi si tu en as envie. C'est difficile ce que tu vis. Tu n'es pas fou, tu es en deuil. Tu peux écrire pour extérioriser tes émotions. Parles-en avec d'autres. Dis clairement à ceux qui t'entourent ce que tu vis et ce qu'ils peuvent faire pour t'aider. Exprimes tes émotions pour t'aider à faire diminuer leur intensité. Recherche la compagnie de personnes significatives, en qui tu as confiance. Partage avec elles des activités. C'est permis de prendre congé de ton deuil pour te divertir et pour rire.
Physiques	
Tu peux avoir différentes réactions : serrement dans la gorge, boule dans l'estomac, pression sur la poitrine, engourdissements, manque de force musculaire. Tu peux sentir une grande fatigue, avoir de la difficulté à respirer, avoir des troubles du sommeil, des maux de tête, un gain ou une perte de poids, de la constipation, de la diarrhée, etc.	Ces réactions sont normales. Parles-en à ton médecin si tu veux en être rassuré. Réponds à tes besoins de base, adopte une bonne hygiène de vie : manger des aliments santé, dormir suffisamment, bouger, marcher, aller en forêt, etc. Accorde-toi des moments de détente. Crée-toi un coin douillet pour relaxer, récupérer, te reposer. Ton corps a besoin d'énergie pour vivre ce deuil. Prends soin de ton corps. Respecte ton rythme.
Psychologiques	
Tu peux avoir des regrets, te dire « si seulement » ou « j'aurais dû ». Tu peux avoir l'impression que l'événement ne s'est pas produit, que tu vas te réveiller. Tu peux perdre confiance en l'avenir et même désirer ta propre mort. Tu peux être confus, incapable de te concentrer. Tu peux chercher un coupable, tu peux vivre des sentiments ambivalents envers le défunt.	Ne tourmente pas trop ton cœur et ton esprit avec des pourquoi. Reste avec les questionnements, un jour, des bribes de réponse t'arriveront d'une manière inattendue. Explore tes regrets, parles-en. Renseigne-toi sur le processus de deuil, ça t'aidera à comprendre ce que tu vis. Cherche à te faire plaisir. Dis non au surplus, mets tes limites. Donne-toi plus de temps que d'habitude pour prendre des décisions importantes.
Spirituelles (Le spirituel est différent du religieux)	
Tu peux vivre de la colère envers l'univers, la vie ou Dieu. Tu vis un sentiment d'injustice. Tu veux savoir pourquoi ça t'arrive. Tu cherches un sens. Tu peux vouloir comprendre. Tes croyances peuvent changer.	Donne-toi le temps pour assimiler ce que tu vis. Il est trop tôt pour en comprendre le sens. À la suite d'une telle épreuve, tu ne seras plus le même. Si la foi en la vie ou en Dieu t'a aidé dans le passé, laisse-la continuer à le faire. Prends le temps de réfléchir, de lire, de méditer, de te reposer et ouvre-toi; tu trouveras éventuellement tes réponses. Permetts-toi de vivre ta vie.

Sache que le processus de deuil évolue et peut être fait de façon positive. Avec le temps, les émotions douloureuses se feront moins intenses et moins fréquentes. Le sommeil reviendra. Tu sauras reprendre tes activités quotidiennes. Tu pourras retrouver de l'intérêt dans les relations et dans les activités sociales. Éventuellement, tu sauras reconnecter avec les différents plaisirs de la vie.

Tu sauras envisager la vie sans la présence physique de la personne. Les meilleurs souvenirs t'aideront à trouver la force de vivre ta propre vie et à l'enrichir de différentes façons.

Pour accéder aux services de santé et de services sociaux :

811

Pour toute problématique touchant le suicide :

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)
24 h / 7 jours

www.prevenirlesuicide.com

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



CCIM 2018-054

UNE PERSONNE

CHÈRE S'EST

suicidée...

Québec



Je suis en deuil à la suite du suicide d'une personne chère...

Au début du deuil, il se peut que vous ayez l'impression de vivre un cauchemar. Le décès par suicide d'une personne chère est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Il est préférable de vivre un instant à la fois, une journée, une heure et parfois même, une minute à la fois. Rappelez-vous que vous pouvez survivre et même grandir à la suite de ce suicide, bien qu'actuellement, il soit difficile d'y croire.

Certaines personnes se sentiront responsables de la mort de leur proche. D'autres passeront de nombreuses heures à chercher à comprendre comment cela a pu se produire et le sens de ce geste. D'autres, encore, se sentiront critiquées et honteuses. Toutes ces réactions sont normales dans une telle situation.

Acceptez d'être moins fonctionnel et moins performant pendant un certain temps. Il est normal de ne pas se sentir dans son état habituel mentalement et physiquement. Soyez bienveillant envers vous-même dans cette période difficile. Exigez moins de vous pour un certain temps. Traitez-vous avec tendresse et douceur, exactement comme vous le feriez pour un enfant blessé. Vous découvrirez que ces gestes d'attention et d'amour envers vous-même ont le pouvoir d'apaiser un peu votre souffrance.

Les émotions du deuil sont comme les vagues de l'océan. Elles vont et viennent, parfois fortes et parfois moins fortes. Une journée vous trouverez un mieux-être, puis, le lendemain, la rage, la culpabilité, le désespoir reviendront. Des sentiments ambivalents de colère et d'amour envers la personne décédée surgiront. Tout cela est normal.

Il est inévitable de ressentir de la culpabilité envers la personne décédée. Vous allez repasser dans votre tête les événements précédents le décès et vous vous demanderez si vous auriez pu deviner les intentions du défunt ou l'empêcher de commettre l'irréparable. Vous vous en voudrez de ne pas avoir compris ou agi, ou encore de n'avoir pas su quoi faire. N'oubliez jamais que le seul responsable du suicide est la personne qui a mis fin à ses jours. Malgré toute votre bonne volonté et tout l'amour que vous pouvez avoir pour quelqu'un, votre pouvoir d'influence a des limites.

Donnez-vous du temps. Chaque personne qui vit le suicide d'un être cher traverse les étapes du deuil à sa manière et à son rythme. Le processus de deuil est différent et unique pour chaque membre de la famille et de l'entourage, d'où l'importance pour chacun de se montrer tolérant et affectueux envers soi-même et envers les autres.

Chaque personne a besoin d'ESPACE et de COMPRÉHENSION pour traverser le processus du deuil de la façon qui lui convient.

Il se pourrait que vous préféreriez vous isoler et ne pas en parler. Cette réaction de protection est normale. Par contre, elle rend la résolution du deuil plus difficile.

Résister à laisser monter les différents sentiments et émotions pourrait vous empêcher d'avancer dans votre processus de deuil. Cette résistance pourrait affecter votre santé mentale et physique actuelle ou future. Cela peut influencer aussi votre attitude dans vos relations familiales et amicales.

Pendant la prochaine année, plusieurs dates risquent d'être vécues péniblement : le premier Noël, le premier été, le premier anniversaire, etc. En trouvant des moyens pour vous aider à mieux vivre ces moments, cela évitera de prolonger votre deuil. Les émotions seront de moins en moins intenses d'année en année.

Il se pourrait aussi que vous ayez des remises en question sur vos choix, vos valeurs et vos relations dans plusieurs domaines de votre vie. Il serait préférable d'attendre d'avoir récupéré suffisamment avant de prendre des décisions importantes qui engagent votre avenir.

Après une période de pleurs et de regrets, vous pourrez réviser ce que vous avez aimé chez le défunt, ce qu'il a accompli de beau et les bons moments passés ensemble. Acceptez le défunt tel qu'il a été, avec ses forces et ses faiblesses.

Pour les gens de votre entourage, le suicide est un sujet difficile à aborder. Ils peuvent vous dire des choses qui vous blessent, qui vous choquent. Rappelez-vous que leurs intentions sont probablement bonnes, mais qu'ils peuvent être maladroits ou mal à l'aise.

Soyez patient envers vous et envers les autres qui ne comprennent pas toujours ce que vous vivez. Permettez-vous d'accueillir l'aide et le soutien de votre entourage.

Ensemble, le deuil sera plus facile à traverser. Parfois, les étrangers peuvent être d'un plus grand secours que les proches qui se trouvent eux-mêmes dans la peine et la détresse.

Nous savons que c'est une période douloureuse à vivre. Après six à douze mois, le rétablissement devrait être bien amorcé. Si votre détresse est trop pénible à vivre et qu'elle s'accompagne de malaises qui vous inquiètent, n'hésitez pas à consulter un intervenant ou un professionnel de la santé.

Permettez-vous d'avoir de l'aide professionnelle; par les programmes d'aide aux employés, le réseau de la santé et des services sociaux ou les groupes communautaires.

Il existe des groupes d'entraide pour les personnes vivant un deuil à la suite du suicide d'un proche. Ils se sont avérés souvent très utiles et salutaires pour les participants.

