

Des participants à un groupe de soutien pour personnes endeuillées par suicide ont dit **ne pas apprécier que l'entourage :**

- Dite du mal du défunt.
- Demande des détails sur la manière dont la personne est décédée ou sur la personne qui l'a trouvée.
- Dite qu'il aurait pu déceler les signes avant-coureurs d'un tel geste, ou encore, qu'il aurait su ou pu empêcher la personne de se suicider.
- Se hasarde à analyser les comportements ou les propos que le défunt a eus avant son décès.
- Dite « Je comprends » parce qu'une personne qui n'a pas vécu le suicide d'un proche ne peut pas réellement comprendre.
- S'informe de l'état psychologique des endeuillés auprès des autres, plutôt que de s'adresser à eux directement.
- S' imagine que de parler du défunt avec les endeuillés causera trop de peine et, pour cette raison, évite en leur présence d'aborder le sujet.
- Croit que lorsque les endeuillés vivent un moment heureux ou riant, cela signifie que leur deuil est terminé.

Des participants ont dit **apprécier :**

- Qu'une personne avoue simplement « je ne sais pas quoi dire », plutôt que d'être mal à l'aise ou de chercher à fuir.
- De sentir que l'autre est vraiment présent émotionnellement, même si cette personne est sans mots.

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

Comment puis-je aider?

Quoi dire?

Comment agir?



Pour les proches d'une personne endeuillée par suicide

COM-2018-130

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

Québec



Québec



Pour les proches d'une personne endeuillée par suicide

Il est démontré que des proches bienveillants et souteneurs ont un réel impact dans le rétablissement des endeuillés par suicide. Le suicide est une tragédie. Culpabilité, honte, recherche de coupable et de sens sont vécus à différents degrés par les endeuillés. Ils ont besoin de présence, de chaleur, de soutien, d'écoute, d'empathie et de non-jugement. Le deuil prend du temps.

L'incompréhension du geste pourrait ne jamais être résolue. Il n'y a pas de coupable. **Le défunt est le seul responsable de son geste.**



Voici quelques pistes :

- Soyez conscient de vos propres tabous et perceptions sur le suicide.
- Demandez-leur quels sont leurs besoins. Vous pourriez les aider à la planification, à l'organisation ou aux prises de décision.
- Offrez une oreille attentive et un espace d'écoute de plusieurs semaines, voire de mois, car la parole aide à guérir.
- Permettez-leur de parler du défunt autant qu'ils en ont besoin; les bons ou moins bons moments, les qualités et les défauts de la personne décédée, les souvenirs vécus.
- Soyez patient. Ne minimisez pas la souffrance vécue. Tentez de nommer les émotions ressenties par les endeuillés (peine, culpabilité, colère, sensation de vide, etc.).
- Offrez votre aide pratique : aide aux travaux ménagers et extérieurs, repas, transport, etc.
- Aidez l'endeuillé à socialiser à nouveau, à affronter ses peurs et à retourner à la vie active.
- Cœuvrez en solidarité avec l'entourage et les ressources d'aide et respectez vos limites.
- Soyez alerte pour identifier les symptômes dépressifs qui pourraient mener un endeuillé à commettre un acte suicidaire. Il est possible de lui demander s'il pense à mourir ou à aller rejoindre le défunt. Si tel est le cas, demandez de l'aide professionnelle.

Plus que jamais, la **chaleur humaine, l'amour et la tolérance** sont nécessaires pour passer au travers des étapes du deuil par suicide.