

Survivre au suicide d'un proche

La mort d'un proche est toujours un événement long et difficile à accepter. Il l'est encore plus si la personne s'est enlevé la vie. Les douloureux sentiments que vivent généralement les personnes endeuillées sont amplifiés par d'autres éléments propres au suicide.

Il y a tout d'abord le tabou qui entoure le suicide. Si les gens sont rarement enclins à aborder ouvertement le sujet de la mort, il est encore plus difficile d'en parler lorsqu'elle survient de façon volontaire. Les souffrances des proches du suicidé s'en trouvent exacerbées par les difficultés de communiquer leur désarroi. Or, la solitude et le silence sont les deux principaux obstacles à la réalisation d'un deuil réparateur.

Les personnes qui perdent un être cher par suicide ne devraient pas hésiter à parler ouvertement de leurs états d'âme avec leurs proches, qui peuvent simplement être trop embarrassés eux-mêmes pour soulever la question. Ceux-ci n'ont pas besoin d'être des professionnels en relations d'aide. Ils n'ont qu'à écouter de façon à laisser échapper le trop-plein d'émotions.

Il se peut que la personne endeuillée puisse tenir des propos difficiles à comprendre. Qu'elle exprime de la colère envers son proche décédé ou envers Dieu ou tous ceux qui « auraient pu faire quelque chose », dont elle-même. Dans ce cas, il vaut mieux s'attarder sur les besoins qu'elle exprime en évitant de porter quelque jugement que ce soit. Il faut simplement laisser couler cette frustration. Elle passera.

La meilleure attitude à adopter est l'écoute active, en évitant de chercher toujours des réponses à ses questions. Aussi vaut-il mieux se garder de décliner des phrases creuses ou des clichés du genre « La vie continue » ou « Il faut penser à autre chose ». Dans un même ordre d'idée, les explications simplistes sur le suicide sont à proscrire, tout comme les jugements de valeurs sur la personne disparue et sur le geste posé.

En revanche, une façon d'apporter un certain réconfort à la personne endeuillée est de l'assurer de son indéfectible amitié et de sa disponibilité pour l'aider à surmonter son épreuve. Celui qui écoute peut cependant suggérer au proche d'un suicidé d'aller chercher de l'aide auprès de professionnels s'il semble vouloir s'enfoncer dans une dépression ou s'il donne des signes laissant entendre qu'il voudrait lui aussi en finir avec la vie.

Le sentiment de culpabilité est un autre facteur qui rend le suicide plus lourd encore que les autres morts pour les proches. Certains se disent qu'il aurait peut-être été possible d'éviter ce dénouement. À ce sujet, les psychologues sont catégoriques : le choix de se donner la mort n'appartient qu'à celui qui pose ce geste et nul ne peut en être tenu responsable.

Le deuil par suicide prend plus de temps à guérir. Accepter le simple fait qu'il en soit ainsi est déjà un premier pas dans la bonne direction.

PRÉSENT
A CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com