

Vivre un deuil

Tiré de *L'espoir et la guérison après un suicide*

Il n'y a pas eu d'occasion de se dire au revoir. Un suicide suscite de fortes émotions : une tristesse extrême, la colère, la honte et la culpabilité sont toutes des réactions normales à une morte soudaine. Mais vous n'avez pas à vous faire des reproches. Découvrir les raisons pour lesquelles une personne a décidé de mettre fin à sa vie est une étape douloureuse mais importante pour venir à bout du chagrin même quand il n'y a pas de réponses.

Votre deuil est unique

Le deuil est différent pour chaque personne. Les réactions à l'égard de la mort varient selon la personnalité, l'âge, le sexe, la culture, les croyances religieuses ou spirituelles, les antécédents familiaux, le rôle dans la famille, les capacités d'adaptation, la relation avec la personne décédée, le nombre de personnes chères que la personne a déjà perdues ainsi que les circonstances du décès.

Certains aspects du deuil sont prévisibles. Mais le deuil n'est pas une série d'étapes linéaires. C'est plutôt un processus qui a des hauts et des bas comme les montagnes russes : il va et vient quotidiennement, et vous pouvez ressentir plusieurs émotions à la fois.

C'est souvent tout de suite après avoir vu aux questions importantes et immédiates alors qu'il y a moins de distractions et que tout le monde est retourné à ses activités quotidiennes que les moments les plus durs surviennent. Il est important que les personnes qui vous aiment reconnaissent que vous avez besoin d'un soutien continu.

Torpeur et choc

Les survivants éprouvent généralement de la torpeur et un choc lorsqu'ils apprennent la nouvelle du suicide. Cela peut durer pendant plusieurs semaines et même plus longtemps. C'est un peu comme si vous regardiez en spectateur passer votre vie devant vous. Rien ne vous semble réel. Le sentiment de choc a un but : il vous protège de la douleur. Avec le temps, cette torpeur s'estompe, et vous pouvez vivre votre deuil.

Le deuil est différent pour chaque personne.

Cette fiche d'information est adaptée de *L'espoir et la guérison après un suicide : Guide pratique pour les personnes qui ont perdu un proche à la suite d'un suicide en Ontario*. Téléchargez le guide entier : www.camh.ca/fr/lespoiretlagerison.

Si vous avez des pensées suicidaires, demandez l'aide dont vous avez besoin. Pour voir les soutiens offerts, visitez le www.camh.ca/fr/trouvezdelaide. Si vous pensez que votre vie n'est pas en danger immédiat, communiquez quand même avec votre médecin de famille ou votre équipe de soins. Si vous avez besoin de soins d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Autres réactions

Voici quelques exemples des réactions possibles devant le suicide d'un membre de la famille ou d'un ami.

Changements de comportement

Vous constaterez peut-être des changements dans votre comportement, vos habitudes et vos relations. Vous pourriez par exemple :

- éprouver des perturbations de votre sommeil;
- pleurer, souvent de façon incontrôlable et sur une période prolongée;
- visiter des endroits ou porter des objets associés à la personne qui est morte;
- être en état de suractivité;
- vous replier sur vous-même (p. ex., éviter des amis ou des appels);
- perdre l'intérêt envers ce qui se passe autour de vous;
- surconsommer de l'alcool ou des drogues ou pratiquer des activités de façon excessive pour engourdir la douleur;
- manger moins ou plus que d'habitude;
- vous comporter de façon inhabituelle;
- découvrir que vos mécanismes d'adaptation habituels ne fonctionnent pas.

Réactions sur le plan émotif

Voici certaines des émotions que vous pourriez éprouver durant votre deuil :

- colère;
- tristesse;
- culpabilité;
- anxiété;
- choc;
- déni;
- impuissance;
- désespoir;
- apathie;
- torpeur;
- soulagement (si par exemple la personne était malade depuis longtemps);
- ennui profond de la personne décédée;
- frustration;
- irritabilité;
- solitude ou isolement;
- accablement.

Réactions sur le plan spirituel

Votre façon de voir le monde peut avoir changé à la suite du décès. Vous pourriez par exemple :

- remettre en question vos croyances spirituelles ou religieuses et d'autres valeurs;
- chercher une signification à ce qui est arrivé;
- reconstruire votre entendement de la mort;
- ne plus avoir peur de la mort;
- vous sentir puni;
- visiter des médiums pour communiquer avec la personne décédée;
- avoir des rituels pour maintenir votre rapport avec la personne décédée;
- éprouver un sentiment croissant d'impuissance en raison de la nature soudaine et traumatisante du décès.

Réactions sur le plan cognitif ou mental

Vos pensées, perceptions, aptitudes de raisonnement et intuitions pourraient changer. Par exemple, vous pourriez :

- penser, même de façon obsessionnelle, à la personne décédée;
- sentir la présence de la personne décédée;
- ne pas croire à ce qui vient de se passer ou encore le nier;
- sentir une perte de contact avec la réalité;
- être distrait;
- être incapable de vous concentrer;
- avoir de la difficulté à vous souvenir de certaines choses;
- être incapable de penser clairement;
- être incapable de prendre des décisions;
- chercher des signes de la présence de la personne.

Réponses sur le plan physique

Vous pouvez sentir que votre corps fonctionne différemment ou que vous avez des symptômes physiques inhabituels. Vous pourriez par exemple :

- vous sentir maladroit et mal coordonné;
- manquer d'énergie ou vous sentir extrêmement fatigué;
- être en état d'hypervigilance et être incapable de vous reposer;
- ressentir une faiblesse musculaire;
- avoir de la difficulté à respirer;
- ressentir de la douleur ou de l'oppression à la poitrine;
- avoir la bouche sèche ou de la difficulté à avaler;
- sentir que vous avez l'estomac vide;
- avoir la nausée ou des problèmes digestifs;
- avoir un rythme cardiaque irrégulier;
- être sensible au bruit;
- sursauter facilement;
- constater des changements dans votre appétit;
- avoir des rhumes fréquents ou d'autres maux.

Le deuil prend du temps

La période de deuil varie d'une personne à l'autre. Il arrive que les survivants s'enlisent durant leur deuil. Si cela se produit, un thérapeute peut vous aider. Vous avez besoin de gens dans votre vie qui peuvent vous offrir du soutien.

La dépression clinique est différente d'un deuil normal, car elle est plus intense et prolongée. Si vous croyez souffrir d'une dépression, ne tardez pas à communiquer avec votre médecin.

Le chemin de la guérison : la situation s'améliorera

Guérir ne veut pas dire oublier. Cela signifie que la tristesse et les autres émotions associées au deuil ne perturbent pas la vie autant qu'au début. La douleur s'estompera et vous vous sentirez mieux éventuellement.

Continuer à parler

Certains survivants essaient de se renseigner sur le suicide et le processus du deuil; d'autres préfèrent ne pas emprunter cette voie. Bon nombre de survivants disent que parler les a aidés à vivre leur deuil. Au fil de votre guérison, parlez de vos souvenirs à propos de la personne suicidée. Trouvez un confident, ou plusieurs confidents, qui sont prêts à vous écouter parler de votre douleur. Il n'est pas nécessaire que ces personnes aient vécu le suicide avec vous.

Lorsque vous parlez ouvertement du suicide, vous donnez la permission aux autres d'en parler aussi. En gardant le suicide un secret, vous alimentez le sentiment de honte. Beaucoup plus de gens que vous ne le croyez ont été touchés par le suicide.

Vous pourriez avoir besoin de temps en temps d'être distrait de votre deuil. C'est tout à fait normal. Ne vous sentez pas coupable de vous adonner à d'autres activités pendant un certain temps.

Conserver vos souvenirs

Bien souvent, les jeunes, comme les adultes, trouvent du réconfort en conservant des objets qui leur rappellent la personne, comme des meubles, des vêtements, des bijoux ou des objets favoris. Vous pourriez créer un album de photos de la personne décédée. Vous pourriez demander aux autres de vous raconter leurs souvenirs de la personne décédée et les consigner dans un cahier.

Les stratégies efficaces pour vous

Parfois, les amis et la famille veulent vous aider, mais ne savent pas comment s'y prendre. Ils peuvent se sentir mal à l'aise de parler du suicide à cause des préjugés qui y sont accolés. Ils peuvent s'inquiéter de vous voir pleurer lorsqu'ils abordent le sujet. Ils peuvent se comporter de façon étrange et ne pas mentionner le suicide du tout. Cela ne devrait pas vous empêcher d'en parler lorsque vous en avez besoin. Laissez savoir à votre entourage qu'ils peuvent parler du suicide et qu'ils peuvent vous aider simplement en vous écoutant. La plupart des gens veulent vraiment votre bien.

Faites ce qui vous semble le mieux pour vous, et non pas ce qui plaît aux autres. Vous êtes en droit de dire « non » lorsque vous êtes invité à une activité que vous n'êtes pas encore prêt à faire.

Formes de soutien

Groupes d'entraide

Vous pourriez trouver du réconfort auprès d'autres survivants à un suicidé. L'expérience commune a un fort pouvoir de guérison, et le fait de parler à d'autres personnes qui ont perdu un être cher à la suite d'un suicide peut vous aider à vivre votre deuil. Partager votre expérience peut vous aider à briser votre sentiment d'isolement et à sentir que vous n'êtes pas seul dans cette épreuve.

Thérapeutes professionnels

Le deuil est une réaction normale et saine à une perte importante dans la vie. Un thérapeute peut vous guider et vous aider à mieux comprendre votre épreuve. Un professionnel peut aussi dissiper certains des mythes associés au deuil et vous aider à évaluer si vous avez besoin de médicaments.

Prendre soin de soi

Vivre un deuil prend de l'énergie, alors pardonnez-vous lorsque vous ne pouvez simplement pas faire les choses que vous « devriez » faire. Au début, simplement passer à travers la journée peut vous demander toute votre énergie, particulièrement si vous devez prendre soin d'autres personnes ou vous occuper des questions pratiques abordées précédemment. Voici quelques suggestions qui pourraient vous être utiles :

- Réservez-vous du temps. Prenez ce temps pour penser, planifier, méditer, prier, écrire votre journal, vous souvenir et vivre votre peine.
- Entourez-vous de gens en qui vous avez confiance et qui peuvent vous soutenir durant cette épreuve.
- Acceptez l'aide offerte. N'hésitez pas à dire aux gens ce dont vous avez besoin. Souvent, ils ne savent pas quoi dire ni comment aider à moins qu'on le leur dise directement. Par exemple, vous pourriez suggérer certaines corvées aux amis et aux membres de la famille qui veulent vous aider (p. ex., tondre le gazon, faire l'épicerie ou vous accompagner dans une promenade). Vous pourriez créer un forum, par exemple un blogue, où vous dites aux gens comment ils peuvent vous aider.

**Quelles que soient les stratégies que vous adoptez,
assurez-vous qu'elles sont les bonnes pour vous.**

Information supplémentaire

Cette série de fiches d'information comprend :

- Le deuil chez les enfants
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-when_children_grieve-FR.pdf
- Le deuil chez les adolescents
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-When_teens_grieve-FR.pdf
- La perte d'un proche à la suite d'un suicide
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-Someone_close-FR.pdf
- Vivre un deuil
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-Working_through_grief-FR.pdf

Où puis-je obtenir de l'aide en cas de détresse?

- Ressources en situation de crise de CAMH
www.camh.ca/fr/ressourcesensituationdecrise
- Le service des urgences de CAMH à Toronto est ouvert jour et nuit
www.camh.ca/fr/ED

Où puis-je trouver un traitement ou un soutien?

- L'Association canadienne pour la prévention du suicide propose des liens vers des services de soutien partout au Canada : <https://suicideprevention.ca/Need-Help>
- Bereaved Families of Ontario est présente dans diverses villes en Ontario : <https://bereavedfamilies.net>

Quelles sont les publications de CAMH sur le suicide?

- Si un membre de votre famille a des idées de suicide
www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/si-un-membre-de-votre-famille-a-des-idees-de-suicide
- L'espoir et la guérison après un suicide (Cyberboutique de CAMH)
www.camh.ca/lespoiretlagerison
- Ce que les enfants veulent savoir... lorsqu'un de leurs parents se suicide
www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide