Comment puis-je aider mon ami?

Manifester le désir de l'écouter est probablement la chose la plus importante que vous puissiez faire pour un ami qui est un survivant du suicide. Cela peut être stressant au départ mais on ne s'attend pas à ce que vous donniez des réponses. Vous pouvez offrir un endroit réconfortant et sécuritaire à une personne qui a désespérément besoin de parler.

Ce que vous pouvez faire :

- écouter avec une compassion non critique;
- comprendre que votre ami aura besoin de temps pour composer avec la situation;
- éviter les clichés;
- parler de la personne décédée;
- offrir une aide pratique comme faire le magasinage, la cuisine ou conduire la voiture;
- trouver et donner des informations sur les ressources disponibles, les groupes de soutien, etc.;
- être à l'affût des moments difficiles comme les dates anniversaires et les Fêtes.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour connaître les groupes de soutien et les ressources qui existent dans votre collectivité.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole national qui a pour mission de promouvoir la santé mentale de la population en général et la résilience et la guérison des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par le truchement de la promotion des droits, de l'éducation, de la recherche et du service.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

Personnes mentalement saines dans une société saine

© Association canadienne pour la santé mentale, Bureau national, 2005.
Imprimé au Canada. Also available in English.

Le deuil après un suicide

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Le décès d'un être cher est un des événements les plus pénibles de la vie. Lorsque le décès est attribuable au suicide, les membres de la famille et les amis peuvent vivre un deuil beaucoup plus complexe. Tout en essayant de conjuguer avec la douleur de leur perte soudaine, ils sont submergés par des sentiments de blâme, de colère et d'incompréhension. En plus de ces sentiments s'ajoutent les stigmates qui entourent le suicide.

Les survivants d'un suicide et leurs amis peuvent s'entraider en en apprenant davantage sur le deuil après un suicide. Il est aidant pour les survivants de savoir que l'intensité de leurs sentiments est normale. Les amis peuvent apprendre comment venir en aide aux endeuillés.

Un deuil différent

Les survivants d'un suicide, c'est-à-dire la famille et les amis d'une personne qui s'est suicidée, vivent les émotions qui surviennent toujours suite à un décès. En plus de leur souffrance s'ajoute le choc d'un décès soudain et souvent inattendu. Ils peuvent de plus se sentir isolés et jugés par la société, leurs amis et leurs collègues.

Certaines personnes comparent le stress émotionnel au fait d'être emprisonné dans une montagne russe sans fin. Les survivants peuvent :

- ressentir de la culpabilité, de la colère, un sentiment de blâme, de la honte, de la confusion, un soulagement, du désespoir, de la trahison et de l'abandon;
- avoir le sentiment d'avoir perdu contact avec l'être cher qui a choisi de se donner la mort;
- se sentir submergés par le besoin de trouver une signification ou des raisons qui expliquent le suicide;
- ressentir un sentiment de responsabilité exagéré à l'égard du décès;
- croire que le suicide était un geste malicieux ou une manière pour la personne décédée de leur « faire payer quelque chose ».

Les stigmates affectent le deuil

Le suicide est un sujet difficile pour bon nombre de gens. Les tabous culturels et religieux peuvent être la source d'attitudes appréciatives ou critiques. Certaines personnes préfèrent éviter de parler du suicide et leur manque de connaissances à ce sujet occasionne une grande peur. De telles attitudes peuvent isoler les survivants et même leur créer un stress supplémentaire.

En raison des stigmates, les survivants se sentent abandonnés par leur réseau social. Ainsi :

- leurs amis et leurs connaissances les évitent;
- ils se sentent jugés;
- les gens agissent comme si le décès ne s'était pas produit.

Certains survivants perçoivent des stigmates qui n'existent pas réellement. Ils peuvent anticiper des questions difficiles et la désapprobation et adoptent une attitude de repli sur soi pour se protéger.

Qu'ils soient réels ou perçus, les stigmates peuvent nuire au processus d'acceptation d'un survivant.

Ce que les survivants devraient savoir

Vous n'êtes pas seul ! Environ 1 personne sur 4 connaît quelqu'un qui s'est suicidé.

Il peut également être aidant de savoir que :

- le suicide était la décision de la personne qui est décédée;
- on estime que la majorité des suicides sont le résultat d'une dépression ou d'une autre maladie mentale qui n'a pas été traitée.

Les survivants sont à risque

Les survivants du suicide ont un haut risque de se suicider. Cette expérience rend soudainement l'idée du suicide très réelle et il n'est pas inhabituel pour les survivants d'avoir des idées suicidaires. De plus, les maladies associées au suicide comme la dépression sont généralement familiales.

En raison de ce risque accru de suicide, les survivants ne devraient pas être isolés mais plutôt soutenus et encouragés à parler de leurs sentiments, même les plus difficiles.

Les stratégies des survivants pour composer avec la situation

Personne ne vit le deuil de la même manière ni avec la même intensité mais il existe des stratégies qui peuvent vous aider à composer avec cette perte.

- reconnaître que le décès est un suicide;
- reconnaître vos sentiments et votre perte;
- parler ouvertement avec votre famille afin que le deuil de chacun soit reconnu et exprimé;
- faire appel à vos amis et les guider s'ils ne savent pas que dire ni que faire;
- trouver des groupes de soutien où vous pourrez partager votre vécu, vos souvenirs et les méthodes pour composer avec la situation;
- être à l'affût des dates anniversaires (p. ex., l'anniversaire de naissance) car celles-ci peuvent être particulièrement difficiles et décider s'il est préférable de poursuivre les anciennes traditions ou d'en commencer de nouvelles;
- mettre au point des rituels pour honorer la vie de cet être cher.