

# SOS Détresse

## Le deuil après le suicide

### Comment puiser de l'espoir après une crise existentielle et continuer à vivre autrement

*Ils se sont quittés au petit matin, le sourire aux lèvres. Ensemble, ils ont suivi du regard les enfants qui ont entamé le chemin de l'école. Après, chacun a repris sa vie quotidienne. La femme a travaillé de façon concentrée et elle a fêté avec des collègues la finalisation d'un projet. De retour à la maison, elle a dû s'occuper comme d'ordinaire des enfants, des devoirs à domicile, de petites tâches ménagères. Elle prépare le dîner tout en se réjouissant déjà de raconter à son mari le succès de sa journée. Tout à coup, on sonne. Sur le seuil, un policier l'avertit de la mort de son mari.*

*Une maman se soucie beaucoup pour son fils cadet. Il est plus renfermé, voit de moins en moins ses amis, semble être amorphe. Il se dispute souvent avec son père. Pourtant, ce dernier pense que la situation est normale et ne se tracasse pas trop pour le garçon. Un soir, les parents sont invités chez des amis. Des heures après, ils rentrent, comblés par les bonnes discussions entre amis. Dans la chambre du fils, la lumière est encore allumée. Quand le père ouvre la porte, il voit son fils étalé par terre, sans bouger. Les ambulanciers arrivent pour aider, mais ils doivent constater le décès du jeune homme.*

*Une lettre et un téléphone portable sont déposés sur la table. Toute la soirée, l'homme attend que le téléphone sonne. Ce n'est pas la première fois qu'il attend avec angoisse, sans perdre néanmoins l'espoir. Pendant qu'il attend, il se souvient des situations dans lesquelles sa femme a essayé de se suicider: ambulance, psychiatrie, amélioration et l'espoir de s'en sortir définitivement. Mais les dépressions sont revenues, sans cesse. Tout à coup, le signal du téléphone: " Nous venons de trouver votre femme. On est au regret de vous informer que nous sommes arrivés trop tard. Veuillez venir..."*

*Depuis deux ans, la vieille dame de 75 ans vit seule après le décès de son mari dans la grande maison au bord de la forêt. Son mari lui manque beaucoup, depuis un certain temps, ses forces physiques diminuent. Elle est incapable de quitter la maison sans l'aide d'autrui. Ainsi, ses longues promenades lui manquent mais aussi ses sorties culturelles et toute son indépendance de naguère. Au début, après le décès de son mari, sa fille et des connaissances se sont bien occupées d'elle, mais avec le temps, leurs visites se sont écartées. Elle ne supporte plus sa situation et décide d'en finir.*

*C'est l'infirmière qui la trouve le lendemain au jardin.*

**Le monde arrête de tourner pendant une seconde** - pour l'épouse, les parents, le conjoint, la famille de la dame âgée. Les concernés sont incapables de réfléchir, oui ils sont même pétrifiés, en larmes, en colère en tout cas abasourdis lorsqu'ils entendent la nouvelle. Le choc émotionnel et l'incompréhension s'enracinent profondément. Les concernés se mettent à trembler, leur rythme cardiaque augmente, les mains sont moites et froides, leur respiration est sur le point de s'arrêter parce qu'ils ne veulent pas accepter la phrase fatidique, ils voudraient bien en ignorer la signification et retourner en arrière.

## **Pourquoi?**

D'un moment à l'autre, deux réalités se confrontent: l'une est externe et l'autre, interne; une réalité que vous êtes seul à concevoir. Les heures, les jours tournent au cauchemar et une question reste sans réponse: où est la personne qui était près de moi sous peu, la personne que je viens de toucher et que je sentais si proche? Comment est-ce arrivé? Qu'est-ce que je n'ai pas vu? Pourquoi a-t-elle fait cela? Pourquoi n'ai-je pas pu la soutenir? Pourquoi n'étais-je pas présent au moment crucial? Est-ce que je n'ai pas su interpréter des signes lors de notre dernière rencontre?

Vous risquez de vous poser des questions qui ne vous quitteront plus pendant des jours, des semaines, même des mois et des années. Des questions qui resteront à tout jamais sans réponses.

## **Comment puis-je faire le deuil de quelqu'un que je ne veux pas laisser partir ?**

Il y a un, deux, trois jours, je l'ai encore vu vivant, on se parlait, je l'ai vue rire - ces phrases se répètent comme une ritournelle dans votre tête. Les jours suivants, incompréhension et émotions variées alternent avec les organisations et formalités officielles. Comment réussir alors à prendre congé ? Comment dire encore ce qui n'a pas été dit ? Comment construire un cadre adéquat ?

*La femme et les deux enfants aimeraient, chacun à sa façon très personnelle, dire au revoir au mari/père, et écrivent des lettres, qu'ils posent dans son cercueil. La femme exprime le désir de revoir et de toucher son mari une dernière fois.*

*Pour le père, dont le fils est mort, il est important de passer un long moment en face du cercueil, en dialogue silencieux avec le fils. La mère a décidé de garder le souvenir de son fils souriant et vivant. Certain(e)s de ses ami(e)s viennent une dernière fois et déposent des souvenirs.*

*Le mari a choisi la robe à fleurs, que sa femme adorait mettre pendant ses phases heureuses. Après les longues années sombres pour sa femme, il lui importe d'entourer*

*son cercueil de tout ce qui donne de la lumière et l'embellit.*

*La fille prend congé, en passant de façon très consciente par le jardin, que la mère aimait tant, et elle cueille des fleurs qu'elle pose sur le cercueil.*

Faire le deuil de quelqu'un est un processus très individuel et personnel. Même si vos besoins de prendre congé ne sont pas compréhensibles pour autrui, ne conviennent pas aux normes de la société, vous pouvez prendre congé de la personne à votre façon. C'est vous qui décidez de la manière de le faire, et c'est convenable comme vous le faites.

Peut-être avez-vous peur de revoir le défunt une dernière fois, parce que vous ne savez pas ce qui vous attend. Peut-être qu'un dernier regard sur le défunt relativisera votre crainte.

*Le mari a laissé une lettre pour sa femme et ses enfants, pour leur exprimer sa sollicitude. Cela sera une consolation pour la famille, même des semaines entières après la mort. La femme est contente qu'elle ait touché son mari une dernière fois, d'avoir pu prendre congé aussi de façon physique.*

*Des amis de votre fils ramènent des photos qui ont été prises peu avant son départ après sa mort. Pour les parents, ces dernières photos de leur fils sont extrêmement importantes.*

*Le mari trouve une lettre, que sa femme a écrite. Il n'est pas encore en mesure de la lire et la met pour le moment de côté. Il préfère rejoindre pour un instant un lieu où ils ont été ensemble souvent.*

*La fille se souvient des discussions avec sa mère, elles ont discuté de la mort mais aussi de la vie heureuse qu'elle menait.*

En regardant en arrière vous trouverez des mots et gestes d'adieu, vous les réinterprétez et cela vous console. Peut-être verrez-vous des personnes qui vous raconteront leur dernière rencontre avec le défunt. Cela pourrait également être consolateur.

Des lettres accusatrices, des paroles blessantes ou des conflits non résolus peuvent être très préoccupants et désolants, mais peut-être trouverez-vous une possibilité pour vous distancier. Vous pouvez ranger une lettre réellement et ne l'ouvrir qu'après un certain temps, lorsque vous vous sentirez assez fort pour le faire, mais seulement à ce moment-là.

## **Le suicide, un sujet tabou**

*Peu après la cérémonie d'adieu, l'épouse remarque que les voisins et les habitants du petit village l'évitent au lieu de la saluer. Les parents dont le fils est décédé sont invités à une fête de famille mais on évite scrupuleusement toute allusion à sa disparition. Les amis de la femme décédée ne comprennent pas l'allégresse du*

*conjoint en face de sa mort et ne veulent plus le contacter. La fille ne se fait pas seulement des reproches mais en plus elle doit affronter les accusations du personnel soignant.*

Le suicide est souvent un sujet tabou dans la société. Il se peut que vous ayez entendu en tant que concerné les messes basses des autres, vous étiez sensible à leur regard détourné, leurs critiques par rapport au suicide. La perte insurmontable d'un être aimé est accompagnée du bannissement social ce qui est difficilement acceptable par les parents. Ce rejet peut entraîner d'autres souffrances et causer ainsi du chagrin supplémentaire à ceux qui sont impliqués. Eviter le sujet fait souvent preuve d'impuissance, votre entourage est instabilisé et ne sait pas quelle attitude adopter.

Vous pouvez peut-être vous identifier à l'une ou l'autre de ces réflexions en face d'une personne en deuil:

- *J'ai peur d'approcher la personne en deuil. Je vois sa peine, mais je ne sais pas comment réagir*
- *J'ai peur de mal réagir. J'ai peur des larmes, des sentiments que je risque de déclencher chez autrui par mes paroles.*
- *Je n'éprouve aucune compréhension pour l'acte suicidaire. Je suis incapable de montrer ma compassion.*

Il se peut que vous ayez déjà éprouvé en tant que personne endeuillée une de ces constatations:

- *De nouveau quelqu'un me fixe du regard. Je n'en peux plus.*
- *Ne m'accablez pas de votre pitié, elle m'énerve.*
- *Il ignore totalement ce qui s'est passé. Je trouve cela très blessant.*

Ces réflexions et sentiments peuvent mener une personne à se replier, des malentendus naissent ou la personne peut mettre fin à ses relations.

Dans ces cas-là un rapprochement mutuel peut être utile: souvent, il est soulageant de savoir que sa détresse est acceptée; un autre aime en parler et se raconter.

Ici, il est question d'acceptance réciproque: se faire accepter dans sa souffrance et dans son deuil. Si ceci réussit, cela peut être réconfortant.

Peut-être avez-vous rencontré des gens qui ont cherché la discussion avec vous, ils ont exprimé ouvertement leurs sentiments et ainsi ils vous ont réconforté. Des discussions peuvent être profondes. Une cérémonie d'adieu et un deuil collectif dans toutes ces facettes peuvent vous réconforter.

Vous avez un lien avec toutes les autres personnes en deuil: la souffrance après le suicide se traduit essentiellement par des larmes pour le défunt, le deuil des concernés. Les raisons de la mort sont secondaires.

## Des sentiments de culpabilité et de honte

*Est-ce que j'aurais pu l'empêcher ? se demande l'épouse sans cesse. Aurions-nous dû interpréter différemment le fait que notre fils se replie toujours davantage ? N'aurais-je pas dû remarquer que mon élève toujours si attentif ne participe plus au cours ? Qu'est-ce que j'ai omis d'essayer ? Aurais-je dû m'occuper davantage de ma mère ?*

*Et peut-être aussi des questions comme : est-ce que mes méthodes d'éducation ont poussé mon enfant au suicide ? Ou bien était-ce le conflit avec mon partenaire qui a déclenché le suicide ? Ma mère a-t-elle senti que les soins que je devais lui porter me pesaient ?*

Des culpabilisations comme

- *N'as-tu pas pensé à moi et aux enfants, lorsque tu l'as fait ?*
- *Tu me rends ridicule face aux personnes autour de moi. Tu me tires dans un abîme !*
- *Tu as détruit aussi ma vie à moi !*

peuvent surgir et être effrayantes, et même vous pousser à avoir honte et à penser mal de vous-même. Ces moments compréhensibles peuvent pourtant vous accompagner sur le chemin de votre deuil.

Pendant des semaines, des mois et peut-être même des années, l'entourage du défunt se pose ces questions. On réfléchit à ce qu'on aurait pu faire autrement, s'ils sont responsables de sa mort ou ils cherchent d'autres coupables. Il est possible que vous trouviez satisfaction de cette manière à votre besoin d'explication, ou que vous puissiez mieux respirer après. Ou bien, vous constatez qu'à travers les sentiments de culpabilité, vous êtes lié intimement au défunt, au sens où « je suis responsable de ta mort et ta mort a détruit ma vie. »

Vous pourriez vous sentir comme devant un tribunal interne, qui vous culpabilise toujours de nouveau. Sans résolution, sans verdict, sévère avec vous-même et autrui, incapable de vous libérer. Si ce sentiment se renforce et devient une partie constante de votre vie sentimentale, il vous nuira à long terme. Il peut être utile de remplacer la culpabilité par la responsabilité : reconnaître votre part de responsabilité, mais ne pas oublier que les autres en portent aussi.

Dans cette période où vous êtes déjà à fleur de peau et très vulnérable, vous pourriez avoir l'impression que tout ce qui était facile autrefois ne vous réussit plus. Une part de votre courage de vivre a été perdue. Cela pourrait vous conduire à avoir honte, à vous replier et à vous renfermer.

Après des années de lutte, plusieurs tentatives de suicide, des séjours en psychiatrie, pris entre espoir et angoisse d'une personne proche, on se sent vidé, on est à bout de ses propres forces. Voilà pourquoi il est possible que vous vous sentiez, après le suicide, soulagé ou détendu pour la première fois depuis longtemps, que vous ayez des pensées comme « enfin, c'est fini », ou « je n'aurais plus tenu très longtemps ». Ces pensées et sentiments pourraient également être source de honte. Comme pour d'autres pensées, il pourrait être utile de les laisser émerger, de les laisser passer, sans les dévaloriser, sans vous dévaloriser en tant que personne. Cela pourrait être

une partie de votre deuil, et vous aider à réaliser que vous n'êtes pas seul avec ce sentiment !

Peut-être est-ce utile de créer des espaces pour les pensées, qui sont sans honte, culpabilité ou châtement. Essayez de trouver des mots qui vous permettent d'exprimer ce qui vous importe, sans avoir honte et sans avoir l'impression de devoir vous cacher, ou de ne pas être adapté en tant que personne en deuil ; essayez de regagner confiance que vous êtes une personne précieuse et de regagner vos capacités, lorsque tout se sera apaisé.

## En colère

*Pendant les premières semaines, il fallait organiser et régler beaucoup de détails. Néanmoins, l'épouse pique de temps à autre une crise de colère accompagnée d'interrogations: comment a-t-il pu me laisser toute seule, partir sans réfléchir? Elle se défend avec violence contre les questions du plus jeune de ses enfants qui veut savoir quand papa rentrera. La fille boude sa mère en silence parce que cette dernière n'a plus de temps pour elle.*

*Le père accuse sa femme avec rage car elle a repris trop vite la routine quotidienne. Pour lui, il est inconcevable de vider la chambre du fils après quelques semaines seulement. La mère est très en colère contre son fils pour ce qu'il lui a infligé et ne veut plus voir en permanence ses habits, sa chambre comme au jour de son départ.*

*L'homme est irrité à cause des accusations que sa conjointe a formulées dans sa lettre d'adieu. Il pense avoir tout fait pour l'aider.*

*Pourquoi ma mère n'a-t-elle pas exprimé ses désirs, se demande la fille exaspérée. Mais elle s'accuse elle-même avec aigreur de ne pas avoir réagi aux signaux d'alarme et aux paroles de sa mère peu avant sa mort. Il se peut qu'elle les ait mal interprétés. En même temps, elle a honte de sa propre réaction.*

Comme tous les autres sentiments, la colère fait partie du processus. Ce sont vos sentiments à vous et personne n'a le droit de les renier. La colère peut être un sentiment très sain et clarificateur si vous l'acceptez. Elle peut aider à vous vider, comme après le passage d'un orage.

## Les facettes du deuil

Lors de chaque décès ou autre perte vous avez votre façon à vous de porter le deuil. Personne ne peut vous imposer des règles fixes à suivre. Personne n'a le droit de limiter votre deuil dans le temps. Le deuil a de nombreux aspects. C'est votre chemin personnel marqué par vos sentiments . Les aspects suivants sont à considérer:

- Survivre en face de la situation traumatique
- Réaliser et comprendre la mort

- Réaliser des sentiments ambivalents et savoir les exprimer
- Faire face à la nouvelle situation
- Garder le lien avec le défunt

Peut-être que vous vous êtes posé les questions suivantes pendant le processus d'un deuil personnel:

- Comment accepter mes sentiments et les prendre au sérieux?
- Comment gérer mes propres sentiments, mais aussi ceux de mes enfants qui souffrent aussi, mais d'une autre façon?
- Comment suis-je proche du défunt? Qu'est-ce que je veux lui dire? Comment impliquer le défunt dans mes décisions?
- Quels rituels liés au défunt me sont encore favorables?

## Je suis épuisé-moi aussi

Vous risquez de traverser de longues périodes de désespoir, d'anéantissement et de rigidité. Ou même le sentiment d'incapacité de s'en sortir seul, d'entrevoir une solution de rejoindre le défunt. Ce sont des moments difficiles et accablants qui peuvent vous plonger dans un désespoir profond. Pourtant, ils peuvent faire partie de votre processus de deuil. Recherchez dans ces situations des gens et/ou des lieux qui vous sont propices, recherchez tout ce qui peut vous offrir des moments de répit. Peut-être que vous pouvez même aider d'autres ou accepter que d'autres vous soutiennent, qu'ils vous montrent leur affection par de petits gestes.

Il sera peut-être important pour vous de recourir à une aide professionnelle ou d'échanger vos réflexions dans un groupe de discussion. D'autres possibilités seraient une thérapie, une cure.

## Comment continuer à vivre-sans...?

*Et puis, après des mois et des mois, un beau matin, l'épouse se réveille sans penser tout de suite au mari décédé.*

*Le premier jour depuis longtemps où le père n'entre pas dans la chambre du fils pour monter les volets.*

*Le moment où le mari arrive à pleurer la mort de sa femme.*

*La première soirée où les pensées de la fille ne dialoguent pas avec celles de la mère, dans le jardin de cette dernière.*

C'est ici que vous pensez peut-être pour la première fois, sans mauvaise conscience, à vous-même, à vos enfants, à des amis ou des proches que vous avez négligés les derniers temps.

Vous êtes prête à considérer avec une certaine distance les événements après le

décès, à envisager tout ce qui a dû changer car rien ne répondait plus au passé. Vous avez dû assumer le rôle et les charges du défunt et malgré toutes les difficultés, vous avez réussi à surmonter ce qui vous a paru insurmontable.

Vous pouvez être fier de vous et de vos prouesses. Vous vous en êtes sorti, malgré les vicissitudes de la vie.

*De prime abord, c'étaient les enfants qui avaient décoré un coin avec des photos de leur père. Entretemps, penser au père ou au mari est devenu est rituel que chacun respecte selon ses convenances.*

*Les parents du fils décédé invitent leurs amis ainsi que ceux du fils pour fêter les anniversaires du fils et échanger des souvenirs. Ce sont des moments animés dans lesquels leur fils est tout proche.*

*Le mari aime se retrouver à l'endroit où ils étaient ensemble jadis. Souvent ce lieu lui est favorable pour réfléchir à des décisions importantes qu'il avait l'habitude de prendre avec sa femme.*

*La fille a une petite boîte avec des objets qui étaient chers à sa mère. De temps à autre, quand elle se languit de sa mère, elle les sort.*

Créer un livre-souvenirs pourrait vous aider, un livre dans lequel vous insérez peu à peu des pensées liées à la personne disparue. Un livre rempli des bons et des mauvais moments, des souvenirs et des événements joyeux mais aussi sérieux.

Un moment capital qui vous permet de vous distancier et de prendre vos propres décisions. Un moment pour orienter votre vie autrement. C'est vous qui décidez à quel moment et sous quelle forme le défunt imprègne votre quotidien. Ce qui a été rompu définitivement a le droit de renaître.

Vous avez la certitude que votre deuil est personnel que vous façonnez activement. Personne ne peut vous imposer vos décisions.

Ceci pourrait impliquer que vous ne vous sentez plus à l'aise dans votre entourage quotidien, que vous cherchez un nouveau défi au travail, que vous avez pris vos distances par rapport à certains membres de votre famille et que même des amitiés sont rompues.

## **Le deuil - un temps de mûrissement personnel**

*Après quelques doutes, la mère qui élève seule maintenant ses enfants, accepte un poste à responsabilité plus importante qui lui demande de montrer toutes ses capacités. Elle se réjouit de l'estime qu'on lui accorde et est fière d'être arrivée à la fin du cauchemar.*

*Même si les parents du jeune homme disparu souffrent encore quand ils rencontrent des adolescents du même âge de leur fils qui deviennent peu à peu adultes, ils*



*peuvent assumer mieux leur quotidien et s'engager dans un groupe d'entraide mutuelle ce qui les a aidés après la perte de leur fils.*

*Le mari était très éprouvé à gérer simultanément la perte, les soins qu'il a dû procurer à son épouse, les accusations de cette dernière. La thérapie et beaucoup de temps pour lui-même l'ont aidé et aujourd'hui, il se réjouit d'une nouvelle relation.*

Il est possible que vous et votre famille ayez grandi, les structures familiales ont changé et sont devenues peut-être plus claires à cause de la perte. Vous avez compris sur qui vous pouviez compter. Vous pouvez nouer de nouveaux contacts et de nouvelles liaisons. Vous avez constaté que vous avez des ressources que vous ignoriez jusque-là ou qui se sont développées grâce à la crise. Vous savez ce dont vous avez besoin pour bien vivre et vous êtes capable d'imposer des limites si nécessaire.

Il se peut que votre expérience vous ait stimulé à apprécier autrement les questions sur le sens et les valeurs de la vie. Vous avez un autre regard pour certaines choses. Vous valorisez des questions qui vous ont tracassé jusqu'ici, vous êtes devenu plus serein.

Vous connaissez peut-être mieux qu'avant les priorités de votre vie. Vous constatez que vous avez "grandi" dans votre souffrance et que vous vous sentez plus fort et empathique en face d'autres qui vivent des crises.

Vous avez le droit de vivre des moments agréables sans mauvaise conscience. Le défunt a trouvé sa place et sa raison d'être dans votre vie. Votre appréciation de vous-même, de votre entourage a totalement changé.

Votre vie se passe autrement, autrement que prévu initialement. Mais c'est une vie qui vous ouvre de nouvelles perspectives.

*Ne vous laissez pas  
au miracle plutôt  
doucement  
comme à un oiseau  
tendez la main.*

*Hilde Domin*