

[▼ Le suicide...](#)

[Introduction](#)  
[Quoi faire ?](#)  
[Les mythes](#)  
[Le processus](#)  
[Les signes](#)  
[L'intervention](#)  
[La prévention](#)  
**[Les endeuillés](#)**  
[Les proches](#)  
[Les ressources](#)  
[Références](#)

[► La revue le Vis-à-vie](#)
[► Des outils pour la vie](#)
[► Les dossiers](#)
[► Les publications](#)
[► Les thématiques](#)

[► Pour commander](#)
**RECHERCHE**


[► Recherche avancée](#)

[◀ Revenir](#) [Documentation](#) [► Le suicide...](#) [► Les endeuillés](#)

## Le suicide : comprendre et intervenir

### Les personnes endeuillées par suicide

Selon le groupe d'étude national sur le suicide au Canada (1987), entre 40,000 et 50,000 canadiens, par année, sont en deuil suite à un suicide. Pour ces personnes, « les réactions de deuil peuvent être qualitativement différentes à plusieurs égards » de celles provoquées par n'importe quelle autre mort tragique. « Il arrive que des réactions telles la culpabilisation, la colère, une impression de rejet ou de honte, des idées de suicide et l'acharnement à trouver une explication au geste, soient plus intenses et qu'elles agissent sur le deuil. »

Selon plusieurs auteurs, le travail de résolution du deuil comporte trois grandes étapes:

- 1 - La protestation
- 2 - La désorganisation
- 3 - La réorganisation

Bien sûr, chaque personne touchée par un suicide tentera de traverser ces étapes à sa manière, avec ses forces et ses limites personnelles mais aussi en allant chercher de l'aide.

**1- La protestation :** c'est une réaction de choc, de déni, d'engourdissement et de protestation. On doit faire face à la perte d'un être cher. Généralement, c'est difficile à accepter, on ne veut pas y croire. Le déni caractérise particulièrement cette première phase. L'engourdissement émotif permet de se protéger des émotions.

**2- La désorganisation :** cette phase s'amorce quand la personne prend peu à peu conscience du caractère permanent de la perte. Il peut y avoir colère, rage, anxiété, douleur, désespoir. Il faut redéfinir sa vie sans la présence de l'être aimé. Il y a vulnérabilité.

**3- La réorganisation :** c'est la période durant laquelle l'acceptation de la perte se fait progressivement. On pourrait parler d'une phase de réadaptation. C'est l'aboutissement du processus de deuil. La douleur n'a pas disparu mais prend de moins en moins de place même si elle revient parfois subitement à des moments ou à des dates particulières.

Le deuil causé par un suicide comporte des différences avec le deuil « ordinaire ». Choc, déni, refus d'accepter la nature de la perte, on doute souvent de la véracité de la thèse du suicide. On recherche une explication, un coupable, une cause. « Pourquoi? », question souvent laissée sans réponse. Plusieurs sentiments peuvent naître chez les personnes vivant le deuil:

- **La culpabilité :** « qu'est que j'ai fait, pas fait ou aurais pu faire... » « Si j'avais... ». Ce sentiment de culpabilité est souvent dirigé vers soi-même. On se voit impuissant, incompetent...

- **La colère :** sentiment souvent difficile à exprimer car il est dirigé contre la personne qui s'est suicidée, celle que l'on aime. On ressent alors ce geste comme du rejet, de l'abandon.

- **La honte :** le suicide porte encore son héritage social de tabous, il n'est pas étonnant qu'un sentiment de honte puisse s'installer. Par crainte du jugement social, plusieurs choisissent de ne pas en parler, de s'isoler, ce qui rend le deuil plus difficile.

- **Le rejet et la stigmatisation sociale :** il semble que la communauté juge plus sévèrement les personnes endeuillées suite à un suicide. On remarque des réactions émotives et de détresse qui peuvent conduire à des manifestations d'évitement, d'accusation et de blâme qui auront pour conséquence d'isoler la personne endeuillée.

## **Les besoins des personnes endeuillées**

- parler de leur peine;
- raconter les détails du suicide, de leurs réactions;
- partager leurs peurs, leurs doutes;
- être écoutées;
- être rassurées;
- faire valider leurs émotions;
- entendre que leur peine diminuera graduellement.

## **Le soutien aux personnes endeuillées**

L'intervention auprès d'une personne endeuillée vise particulièrement l'expression des émotions, l'identification des sentiments d'isolement liés à la peur et la crainte du jugement. Au Québec, de nombreuses ressources spécifiques en prévention du suicide offrent aux personnes endeuillées la possibilité de participer à des groupes d'entraide et de soutien.

Les endeuillés ont souvent peur d'eux-mêmes. Il arrive parfois que par désespoir, imitation ou encore parce qu'ils voudraient retrouver la personne disparue, qu'ils présentent eux-même des comportements suicidaires. Il ne faut surtout pas hésiter et inviter les endeuillés par suicide à demander de l'aide auprès des ressources de la communauté.

---

Translate into [english](#) with || In [deutsch](#) übersetzen mit

[World Alta Vista](#)