

# La perte d'un proche à la suite d'un suicide

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

Vous survivrez. Oui, le deuil est accablant. C'est difficile à imaginer maintenant, mais une heure à la fois, un jour à la fois, vous passerez au travers. Et, au fil du temps, la douleur s'atténuera.

## Savoir à quoi s'attendre

Les réactions émotives au suicide sont intenses et accablantes. Savoir à quoi s'attendre vous aidera à composer avec la situation et à prendre le chemin de la guérison.

- La plupart des survivants ont de la difficulté à penser clairement. Vous pourriez ressentir une certaine torpeur et même oublier des choses. Vous pouvez repenser constamment au suicide et ressasser sans cesse la question : « Pourquoi ? ».
- Vous n'avez pas à vous reprocher le choix fait par une autre personne. Vous n'avez pas à vous reprocher le suicide d'une personne proche de vous.
- Il n'est pas inhabituel de se sentir accablé par la tristesse et de se sentir physiquement malade et en colère. Vous pouvez aussi ressentir de la honte ou de la culpabilité. Les survivants envisagent même parfois le suicide. Ces réactions et autres émotions intenses sont normales. Les gens réagissent de différentes façons devant une telle perte.

**Il n'y a pas de calendrier pour vivre un deuil.  
Chacun le vit à son rythme.**

## Laissez les autres vous aider

Au début, vous êtes sans doute tellement confus qu'il est difficile de savoir comment composer avec la situation, alors laissez les autres vous aider. Demandez le soutien de vos amis, de votre famille, de votre lieu de culte, de la communauté et des autres personnes dans votre entourage. Ces personnes peuvent vous aider à répondre aux appels, à prendre les arrangements funéraires et à effectuer d'autres tâches. Elles peuvent vous épauler en vous rappelant ce que vous devez faire et savoir de même que vous appuyer dans certaines décisions. Elles peuvent aussi simplement vous prêter une oreille attentive et bienveillante.

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/lespoiretlaguerrison](http://www.camh.ca/fr/lespoiretlaguerrison).

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](http://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.

## Annoncer la nouvelle

Une des difficultés à laquelle vous ferez face sera d'annoncer aux autres le suicide. Bien qu'il soit difficile de parler ouvertement du suicide, il est important de dire la vérité à la famille et aux amis. Cela les aide à s'épauler pour faire face à leur chagrin et vous aide également à faire face au vôtre.

- Dans certaines situations, vous pourriez choisir d'être bref et de dire simplement. Elle est morte à la suite d'un suicide et je ne suis pas encore prêt à en parler » ou « Il était très déprimé et s'est suicidé ». Il peut être utile de préparer un bref énoncé que vous répéterez afin de ne pas avoir à penser à ce que vous devez dire chaque fois que vous devez annoncer la nouvelle. Vous n'avez pas à donner de détails aux personnes qui n'étaient pas proches de la famille.
- Outre la famille et les amis proches, vous devrez informer les gens avec qui la personne décédée avait des contacts réguliers. Comme cela est une tâche difficile, vous pourriez demander de l'aide pour faire ces appels. Il est possible que vous deviez sans doute informer le personnel de l'école, l'employeur et les collègues de bureau, des médecins, des organisations religieuses ou spirituelles, ainsi que le propriétaire du logement où la personne décédée habitait.

# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.camh.ca/fr/ressourcesensituationdecrise)
- Le service des urgences de CAMH à Toronto est ouvert jour et nuit  
[www.camh.ca/fr/ED](http://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](http://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/lespoiretlaguerison](http://www.camh.ca/lespoiretlaguerison)
- 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](http://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide)