

Ce qu'il faut retenir...

- Le vécu et la période de deuil varient selon chaque individu. Il n'y a pas de solution magique pour soulager une personne en deuil.
- Il faut se donner le temps et la permission de faire son deuil.
- Il n'y a aucune honte à demander de l'aide.
- Bien que cela soit difficile à croire maintenant, la vie peut, lorsque le moment sera venu, être réorganisée et heureuse.

« Les gens en deuil ont dans les tripes toute une jungle d'émotions qui doivent s'exprimer d'une façon ou d'une autre. Parfois ouvertement, parfois en parlant, parfois en pleurant, parfois poétiquement, parfois rituellement. Peu importe comment, il faut que les gens aient l'occasion d'exprimer les vrais sentiments, car le deuil irrésolu est horrible et destructeur. »

Elizabeth Kübler-Ross

© Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2005

Reproduction autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source. Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.

ISBN: 2-89548-218-7

Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Canada, 2005
Bibliothèque nationale du Québec, 2005

Dans ce document, le générique masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte et désigne tant les femmes que les hommes.

Pour des conseils ou de l'accompagnement,
contactez votre Centre de santé
et de services sociaux.

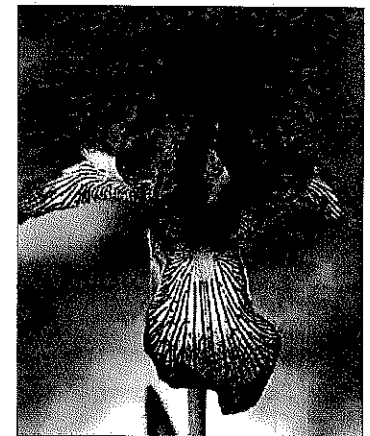
Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux
Québec
Chaudière-
Appalaches

Centre de santé
et de services sociaux

Région Chaudière-Appalaches

Guide pour les
personnes endeuillées

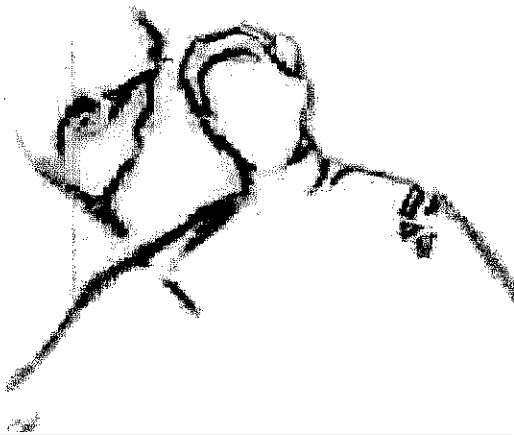
Le deuil suite à un suicide



Une personne chère s'est suicidée...

Lorsque l'on perd un être cher suite à un suicide, les jours et les semaines qui suivent sont difficiles à traverser. Il est normal que vous vous sentiez fragile, envahi de questionnements et d'émotions.

Malgré la solidarité et le soutien que votre entourage peut vous offrir, à certains moments vous pourrez vous sentir seul, désespéré et insatisfait. À d'autres moments, vous pouvez désirer vous isoler ou faire comme si la vie reprenait son cours normal.



Vous réagissez à son départ...

Après le décès par suicide d'un être cher, il se peut que :

- Vous ressentiez de la culpabilité;
- Vous recherchez la faute que vous avez commise ou ce que vous avez omis de faire;
- Vous vous acharniez à trouver l'explication de son geste;
- Vous ressentiez beaucoup de colère envers lui ou d'autres personnes;
- Vous vous sentiez rejeté, seul, incompris, isolé avec votre peine;
- Vous éprouviez de la honte pour ce qu'il a fait;
- Vous souffriez au point de vouloir le rejoindre.

Toutes ces réactions sont normales...

- Vous êtes dans une période de deuil, un temps de convalescence suite à cette blessure intérieure...
- Vous avez besoin de place pour parler et être entendu. Et, c'est en raison de ce besoin bien humain que la présence toute simple et chaleureuse de votre entourage est très importante.
- Les intervenants psychosociaux peuvent également vous aider dans votre processus de deuil.