

## Pour vous aider à traverser cette étape, nous vous invitons à...

- exprimer vos émotions;
- vous donner le droit de pleurer;
- vous donner du temps pour guérir;
- profiter de l'écoute et du soutien de votre entourage;
- prendre le temps de vous gâter;
- éviter l'alcool et la drogue; fuir son mal ne sert à rien;
- remettre à plus tard les grandes décisions;
- vous reposer;
- éviter les situations qui demandent trop d'énergie;
- consulter pour demander de l'aide professionnelle, au besoin.

## Pourquoi demander de l'aide?

- Parce qu'il peut être difficile de vivre cette étape seul;
- Pour mieux se comprendre et être rassuré par rapport à ce qu'on vit;
- Pour apprendre à nommer et à exprimer ses émotions;
- Pour mieux comprendre le suicide;
- Pour briser l'isolement.

Vous avez besoin d'aide pour vous-même ou pour un membre de votre entourage?

# 1 866 APPELLE

(1 866 277-3553)

24 h / 7 jours

## La procédure à suivre pour participer à un groupe de soutien

## Ce qu'en disent les personnes qui ont participé

« Le fait d'avoir un même vécu facilite la **COMPRÉHENSION MUTUELLE** »

« Voir une personne qui avance, redonne de **l'ESPOIR** »

« Avoir **UN LIEU** où je ne vis **PAS LA PRESSION** d'aller mieux est très précieux »

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

COM 2017-007  
© Centre intégré de santé et de services  
sociaux de Chaudière-Appalaches, 2017

[www.prevenirlesuicide.com](http://www.prevenirlesuicide.com)

## UNE PERSONNE

## CHÈRE S'EST

# suicidée...

Il existe un groupe de soutien pour les personnes qui ont vécu le suicide d'un proche

Québec 

## Une personne chère s'est suicidée...

Lorsqu'on perd un être cher par suicide, les jours, les semaines et même les mois qui suivent sont difficiles à traverser. Il est possible que vous vous sentiez plus vulnérable, envahi de questions et d'émotions (colère, peine, culpabilité, impuissance).

Malgré la solidarité et le soutien que votre entourage peut vous offrir, à certains moments, vous pourrez vous sentir seul, désemparé et ressentir le besoin de parler. À d'autres moments, vous aurez peut-être le goût de vous isoler ou de faire comme si la vie reprenait son cours.

Toutes ces réactions sont normales. Vous venez d'entrer dans une période de deuil, un temps de convalescence à la suite d'une blessure intérieure.



## Des réactions à son départ

### À la suite du décès d'un être cher par suicide, il se peut que vous :

- ressentiez de la culpabilité;
- recherchiez la faute que vous avez commise ou ce que vous avez omis de faire, et qui, selon vous, l'aurait fait changer d'idée face à son projet suicidaire;
- vous acharniez à trouver l'explication de son geste;
- ressentiez de la colère envers d'autres personnes de son entourage, envers des professionnels ou même envers Dieu;
- vous sentiez rejeté, seul, incompris ou isolé avec votre peine;
- viviez de la colère face à son abandon;
- ressentiez de la peine face à son absence;
- viviez de la honte de n'avoir pu empêcher son geste;
- soyez habité par des idées noires ou des idées suicidaires.

## Étapes du deuil

À la suite du suicide d'un être cher, on peut vivre les étapes suivantes :

### 1. PHASE D'ENGOURDISSEMENT ET DÉNI

On éprouve de la difficulté à assimiler la réalité de la perte ainsi que la forme du décès. Protection temporaire pour absorber et intégrer cette réalité.

### 2. PHASE DE PROTESTATION

Deux éléments : l'émergence des émotions (douleur, détresse, dépression, etc.) qui se manifeste par des symptômes physiques et psychologiques; on cherche à comprendre et à donner un sens à cette perte (comprendre le pourquoi).

### 3. PHASE DE DÉSORGANISATION

On réalise davantage ce qui se passe. On est alors envahi par les émotions : peine, colère, honte, culpabilité, etc. On continue de rechercher le « pourquoi », un coupable pour expliquer la mort. On remet aussi en question nos valeurs, la vie, les relations, etc. On vit de l'isolement.

### 4. PHASE DE RÉORGANISATION

On apprend à vivre avec le suicide de l'être aimé et à accepter qu'on ne comprendra jamais parfaitement le sens de son geste. Tranquillement, on reprend l'intérêt au monde extérieur, on crée de nouveaux liens.