

**Quelqu'un de votre  
entourage a-t-il  
commis un suicide?**



**SOUTIEN APRÈS LE SUICIDE  
D'UN JEUNE**

*À LA MÉMOIRE DE ADAM CASHEN*

# QUELQU'UN DE VOTRE ENTOURAGE A-T-IL COMMIS UN SUICIDE?

Si une personne de votre entourage s'est récemment suicidée, ce que vous ressentez peut être extrêmement pénible. Il est important de comprendre ce qui suit :

**Ce suicide n'est pas de  
votre faute, et vous n'êtes  
pas tout seul.**

*Au Canada, le suicide est l'une des principales causes de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, quelque 300 jeunes se suicident chaque année, laissant de nombreuses personnes comme vous dans le chagrin.*

# QUE DEVEZ- VOUS FAIRE?

**Entourez-vous de vos proches  
pour obtenir leur soutien.**

**N'ayez pas peur de demander  
de l'aide.**

# CITATIONS

*« Mon fils s'est suicidé il y a 6 ans. Il me manquera toujours. Le jour de sa disparition, quelque chose en moi s'est éteint. Malgré cette tragédie, j'ai deux choix, dont l'un est de trouver une voie dans ma vie qui ait du sens, grâce à son souvenir. » ~ Lorraine*

*« Être entouré par les personnes qui connaissaient mon ami m'a aidé parce qu'elles comprenaient ce que je ressentais. » ~ David*

*« J'ai utilisé la musique pour m'aider à surmonter ma tristesse. » ~ Rob*

*« Après le suicide de mon fils, je suis allée chercher du réconfort auprès de ses amis. Nous avons pleuré et ri ensemble, puis partagé beaucoup d'histoires drôles. » ~ Carol*

*« Mon médecin m'a envoyé voir un psychologue. Je suis contente d'y être allée et que mes parents étaient informés. J'ai encore des difficultés, mais l'aide de ce professionnel m'a beaucoup aidée. » ~ Morgan*

*« Voilà 15 ans que j'ai perdu mon fils. Ces années ont passé si vite, mais mon souvenir ne s'éteindra jamais. Son décès a donné un nouveau sens à ma vie, ainsi qu'à ceux que j'ai su toucher avec mon histoire. » ~ George*

# IL FAUT PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE SON DEUIL.

Pendant que vous essayez d'accepter la disparition d'une personne qui vous était chère, ce que vous ressentez parfois peut être terriblement accablant.

COLÈRE CULPABILITÉ REPROCHES TRISTESSE EXTRÊME

Puisque chaque personne réagit différemment, prenez le temps dont vous avez besoin pour pleurer la perte de la personne qui vient de disparaître.

**Avec le temps, votre chagrin  
deviendra moins fort.**

# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE CHAGRIN ET LA DÉPRESSION?

Le chagrin est une réaction émotionnelle à la perte d'un être cher. Cet état est généralement limité dans le temps et perd peu à peu de son intensité. Le chagrin peut prendre plusieurs formes: choc initial, sentiment de perte, douleur physique, sentiment de vide, et même colère et culpabilité. Si ces réactions persistent et commencent à perturber vos activités quotidiennes, il se peut que vous alliez vers la dépression. Vous devez alors vous faire aider par un professionnel ou votre médecin de famille.

# COMMENCER LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Même si chacun compose avec le chagrin à sa façon, plusieurs choses peuvent apporter du réconfort :

- ***Entourez-vous des personnes qui vous sont chères.*** Ne vous isolez pas. Même si vous avez envie d'être seul, rester isoler peut intensifier le sentiment de solitude et de séparation.
- ***Soyez ouvert.*** Il est important de comprendre que ce qui vient de se produire est réel. N'hésitez pas à vous confier, et n'ayez pas peur de ce que vous pensez et ressentez.
- ***Consultez un professionnel de la santé.*** Il est parfois utile de parler à un professionnel. Vous pouvez obtenir du counseling par l'intermédiaire de votre médecin de famille, votre travail, une école ou un groupe religieux.
- ***Demandez de l'aide.*** Si parfois vous êtes accablé par votre chagrin, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille et à vos amis.
- ***Joignez-vous à un groupe de soutien.*** Beaucoup de communautés ont des groupes de soutien pour les personnes qui ont perdu un être cher. Vous pouvez également vous inscrire à un site de clavardage pour rencontrer des personnes qui vivent la même chose que vous.

# COMPOSER AVEC LES PRÉJUGÉS

## QU'EST-CE QU'UN PRÉJUGÉ?

Un préjugé est une étiquette que l'on colle souvent aux personnes qui souffrent de maladie mentale.

Les préjugés blessent et jugent sans tenir compte des faits réels.

Il se peut que les réflexions de certains de vos voisins, de vos amis, des membres de votre famille et de vos collègues manquent de délicatesse. Il arrive en effet que des personnes ne sachent pas comment réagir dans ce genre de situation. N'hésitez pas à parler ouvertement du décès de la personne que vous venez de perdre. Cela vous permettra non seulement de vous rétablir, mais également d'aider les personnes de votre entourage à comprendre et à accepter votre perte. En parlant de votre réalité, vous combattez les préjugés qui sont associés au suicide et à la maladie mentale.



# SE RÉTABLIR SUR LE LONG TERME

Même si votre douleur peut ne jamais complètement disparaître, vous pouvez apprendre à faire face. Avec le temps, la vie reprendra son cours normal. Voici quelques aspects qu'il faut garder à l'esprit :

- ***Partagez des souvenirs:*** Parler de la personne qui vient de disparaître peut faire du bien, surtout avec des personnes qui la connaissaient.
- ***Essayez de maintenir votre routine quotidienne:*** il est important de rester occupé et de reprendre peu à peu sa routine.
- ***Ayez des activités.***
- ***Faites de l'exercice:*** marcher, courir, faire du yoga etc., peut permettre de faire baisser la tension et le stress que vous ressentez.
- ***Ayez un journal:*** écrire permet d'exprimer et de comprendre ce que l'on ressent
- ***Reposez-vous et alimentez-vous bien:*** essayez de faire des nuits de 8 heures et mangez des choses qui sont bonnes pour la santé.
- ***Trouvez un nouveau passe-temps:*** Un nouveau passe-temps, sport ou intérêt peut vous aider à vous retrouver.
- ***Foi:*** Certaines personnes trouvent du réconfort dans la foi et la spiritualité.

# AIDER UNE PERSONNE QUI A PERDU UN ÊTRE CHER

Il est parfois difficile d'aller vers les autres pour se faire aider. Être aux côtés d'une personne qui a du chagrin est important. Voici plusieurs aspects à ne pas oublier:

- Soyez patient et respectez le besoin qu'à la personne de faire son deuil.
- Faites-lui comprendre que vous êtes là pour l'aider et l'écouter si elle ressent le besoin de parler.
- Informez-vous sur le suicide afin de ne pas avoir de préjugés ou d'être mal à l'aise quand vous en parlez.
- Évitez de dire « je sais comment tu te sens », à moins que vous ayez vous-même vécu cette situation.
- Trouvez un groupe de soutien et proposez à la personne de l'accompagner.
- Faites des courses ou des repas pour la personne. Les petits gestes font beaucoup de bien.

Il est important de comprendre qu'une personne qui vient de perdre un être cher peut ne pas être elle-même pendant un certain temps et avoir des sautes d'humeur. Ces réactions, qui sont normales et fréquentes, font partie du processus de rétablissement. Essayez d'être réceptif et d'être présent.

# RESSOURCES UTILES

## **Lectures recommandées :**

- Dying to be Free. A Healing Guide for Families after a Suicide, by Beverly Cobain and Jean Larch.
- No Time to Say Goodbye, by Carla Fine.
- The Seven T's, by Judy Collins.
- Touched by Suicide, by Michael Myers, M.D.

## **Sites Web :**

<http://www.leftbehindbysuicide.org>

<http://www.teenmentalhealth.org>

Association canadienne pour la santé mentale:

<http://www.cmha.ca>

<http://www.afsp.org>

<http://www.survivorsofsuicide.com>

<http://www.uk-sobs.org.uk>

## **Groupes de soutien :**

Survivors of Suicide (SOS), Halifax. George Tomie.

(902) 445-0860 902-835-3812 après 19 h

(<http://www.sos-novascotia.com>)

Groupe de soutien du IWK pour les enfants et les adolescents qui traversent un deuil -

Nick Zwaagstra. (902) 470-8942

Pour obtenir les autres groupes de soutien qui existent dans la MRH, visitez le site.

visit [www.cdha.nshealth.ca](http://www.cdha.nshealth.ca)

## **Lignes d'écoute téléphonique :**

Kids Help Phone. 24 hr. (800) 668-6868

Halifax Metro Helpline. (902) 421-1188

Mental Health Mobile Crisis Team (Halifax Regional Municipality). (888) 429-8167

Cette brochure a été en partie financée par :



Cette brochure a été approuvée par :



CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION  
ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE

Imprimée en 2009

Copie électronique sur: <http://www.teenmentalhealth.org>  
Visitez le site <http://www.teenmentalhealth.org/feedback>  
pour nous dire ce que vous pensez de cette brochure.

To order copies...Call Bounty Print, a division of  
Precision Atlantic Media Group, at 902 453 0300.