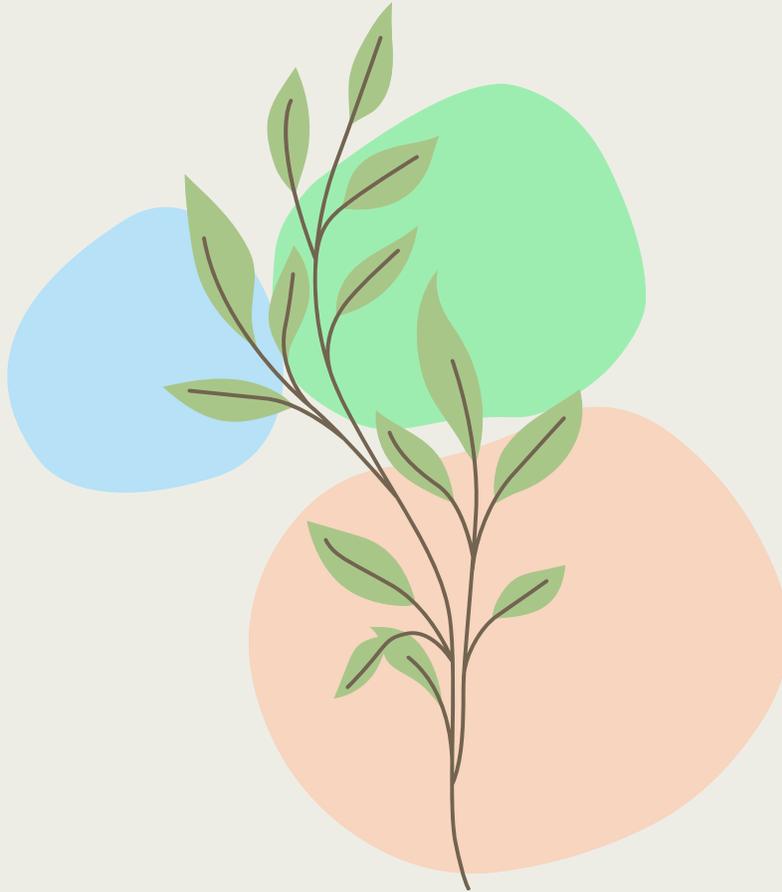


Comprendre et vivre le deuil après un suicide



Et maintenant, qu'est-ce que je fais ?

Une initiative des centres de prévention du
suicide de la Mauricie-Centre-du-Québec.



Lorsque survient le suicide d'un proche, il est normal de se poser des questions, parfois sans réponses. Vous pourriez vous demander ce qui aurait pu être fait autrement, mais sachez que les personnes en détresse cherchent avant tout à apaiser leur souffrance, pas à quitter ceux qu'elles aiment.

Leur douleur devient souvent si lourde qu'elles ne voient plus de solutions. Ce geste est complexe et résulte de plusieurs facteurs comme leur passé, leur état de santé mentale et physique, et leur perception de la vie. Chaque personne exprime cette souffrance différemment, et parfois les signes peuvent être difficiles à voir.

Ce que vous vivez est extrêmement difficile, mais vous n'êtes pas seul·e. Entourez-vous de personnes significatives, et allez-y un pas à la fois. L'espoir existe, même dans les moments les plus difficiles. N'hésitez pas à demander de l'aide pour traverser cette épreuve.



Mes ressources d'aide

Les trois centres de prévention du suicide de la Mauricie et du Centre-du-Québec sont là pour vous offrir du soutien dans votre processus de deuil. N'hésitez pas à les contacter.



**Mauricie - Bécancour
Nicolet-Yamaska**

819-379-9238
1 866 APPELLE



Drummond

819 477-8855

Ligne d'écoute:

819 477-8855



**Centre de
prévention
suicide**
Arthabaska-Érable

Arthabaska :

819 751-2205

Érable :

819 362-8581

Lignes d'intervention 24/7

- Crise en prévention suicide : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
- Intervention en prévention suicide par texto : 535353
- Intervention en prévention suicide par clavardage : suicide.ca
- Aide psychosociale : 811 option 2

Lignes d'écoute

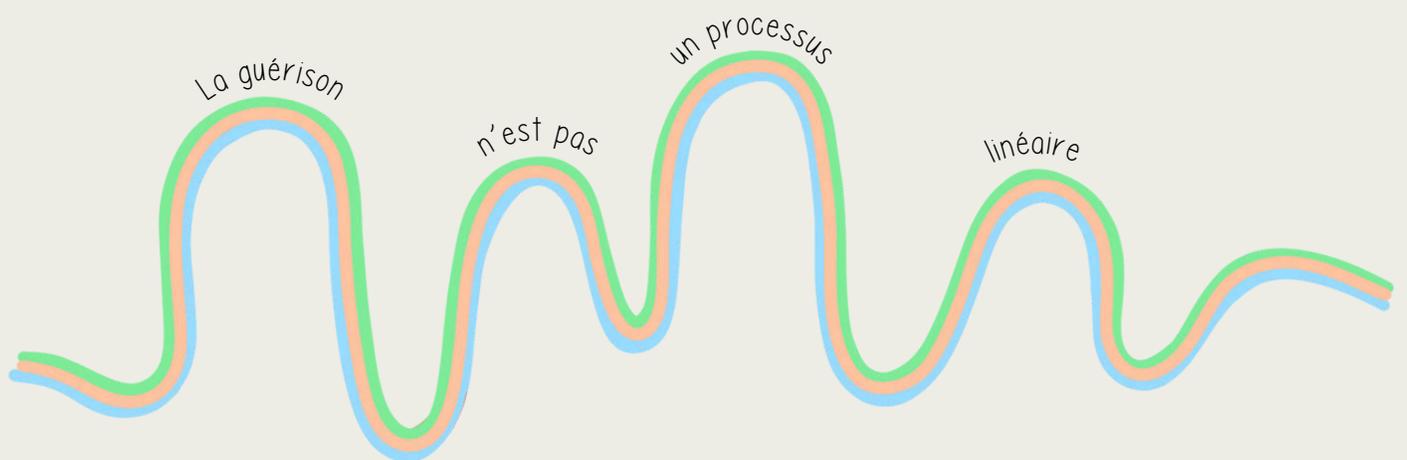
- Deuil-Jeunesse : 1 855-889-3666
- Écoute pour le deuil : 1 888 LEDEUIL (533-3845)
- Tel Aide : 514-935-1101
- Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868
- Pour les Premières Nations et Inuits : 1 855 242-3310

Sites web

- Suicide.ca
- Besoinaide.ca
- Espoirpourlemieuxêtre.ca
- Reso.cool

Mon deuil, mes émotions.

Le deuil est un processus complexe et unique, que chaque individu vit de façon différente. Ce n'est pas une série d'étapes à franchir, mais plutôt un processus d'adaptation à une nouvelle réalité après la perte d'un être cher. Cela englobe tout ce que l'on ressent et vit après la mort d'un proche, incluant les émotions, les réactions, les pensées, les comportements, ainsi que les symptômes physiques. Il est normal de ressentir une panoplie d'émotions pendant cette période. Vous pourriez ressentir de la confusion, des troubles de la mémoire, des sensations physiques désagréables, ou même avoir l'impression que tout cela n'est pas réel, surtout dans les premiers jours et semaines.



Quand consulter?

La plupart des gens en deuil se sentent mieux avec le temps, mais certains peuvent développer des complications. Il est normal de ressentir du stress dans les jours et semaines suivant une perte. Si les signes de détresse persistent ou que les émotions deviennent trop lourdes à gérer, consultez un professionnel.



Réactions possibles

- Cauchemars
- Détresse émotionnelle
- Sentiment de tristesse ou de vide
- Perte de mémoire temporaire
- Comportements d'évitement
- Troubles du sommeil
- Irritabilité et colère
- Sensation d'être constamment en alerte
- Difficulté à se concentrer
- Réactions de sursaut

Comment annoncer un décès par suicide ?

L'annonce d'un décès par suicide peut rendre inconfortable. Malgré cela, il est important de le faire d'une certaine façon. Voici quelques repères pour vous soutenir dans l'annonce du décès.

SVP } Ce qu'il faut retenir

Simplicité

Utiliser des mots clairs et directs sans éviter la réalité: « est décédé·e par suicide », « s'est enlevé la vie ».

Vérification

S'assurer que l'individu a bien compris et encouragez-le à poser ses questions pour clarifier toute incertitude.

Précision

Répondre aux questions sans donner plus de détails que nécessaire. Adapter le niveau de détails fournis selon l'individu.

La chose la plus importante est de dire la vérité. Les mensonges peuvent créer un sentiment de trahison ou d'isolement chez la personne. Pour les enfants, il est possible d'adapter les mots en fonction de sa capacité de compréhension, tout en veillant à rester clair. Pour les jeunes enfants, utilisez des mots simples et concrets. Par exemple, « Le suicide, c'est quand une personne est tellement triste qu'elle décide de ne plus laisser vivre son corps ». Même si c'est difficile, sachez que votre honnêteté peut l'aider à se sentir en sécurité et à vous faire confiance. Expliquez-lui seulement ce qu'il demande, sans lui donner plus de détails que nécessaire.

Comprendre les réactions des jeunes

4 ans et moins

Les tout-petits ne saisissent pas encore la différence entre la vie et la mort, car leur vision du monde est encore en développement.

- Ils pensent souvent de manière concrète
- Ils peuvent associer la mort au sommeil
- Ils ne comprennent pas toujours que la mort est définitive
- Ils font parfois preuve de pensée magique, croyant que la personne décédée pourrait revenir

Exemples

- « Quand est-ce que papa va se réveiller? »
- « Si je suis sage, est-ce qu'elle va revenir? »

Entre 5 et 8 ans

À cet âge, les enfants commencent à comprendre que la mort est une réalité finale qui touche tous les êtres vivants, eux y compris.

- Ils peuvent poser beaucoup de questions pour mieux comprendre
- Ils peuvent encore s'adonner à la pensée magique, croyant parfois qu'ils ont causé le décès ou craignant que la mort puisse être contagieuse

Exemples

- « Est-ce que je vais mourir aussi? »
- « Est-ce que c'est ma faute parce que j'ai crié après lui ? »

Entre 9 et 11 ans

Durant la préadolescence, les enfants commencent à exprimer une réflexion plus complexe sur la mort.

- Ils réalisent que la mort peut toucher n'importe qui
- Ils peuvent encore penser qu'ils sont invincibles face à la mort
- Ils comprennent qu'une personne décédée peut continuer à « vivre » à travers les souvenirs de ceux qui l'ont connue.

Exemples

- « Est-ce que je vais mourir même si je fais attention? »
- « Est-ce qu'on peut garder ses photos dans ma chambre pour qu'elle sache que je pense encore à elle? »

Procédures et démarches à la suite d'un décès par suicide

Lorsqu'on apprend le décès d'un proche par suicide, il est normal de se poser de nombreuses questions sur les démarches à entreprendre. Avec le choc et les émotions qui nous envahissent, il peut être difficile de savoir par où commencer. Entre l'organisation des funérailles, l'obtention des documents nécessaires et la compréhension du rôle du coroner, ces étapes peuvent sembler imposantes. Cependant, il existe des ressources disponibles pour vous accompagner et vous soutenir.

Les funérailles

Lorsqu'il s'agit de préparer des funérailles, il est possible de se poser de nombreuses questions : qui doit s'en charger, où devraient-elles se dérouler, comment les organiser de manière appropriée, etc. Voici des ressources utiles pour vous aider:



} **Éducaloi**
Que faire après le
décès d'un proche?



} **Gouvernement Qc**
Que faire lors d'un
décès

Documents pour exercer vos droits

Vous avez le droit de demander une copie du rapport du coroner, qui est un document public. Dans certains cas, d'autres documents peuvent également être accessibles sous certaines conditions. Si le décès soulève des questions d'ordre légal, comme le versement d'une prime d'assurance, n'hésitez pas à contacter le Bureau du coroner au 1 888-267-6637 pour obtenir l'aide nécessaire.

Lieu du décès

Si le décès s'est produit à domicile, le nettoyage de l'endroit est de la responsabilité des proches. Il est recommandé de faire appel à une entreprise spécialisée pour cette tâche. Ces services peuvent être coûteux, mais votre assurance habitation pourrait couvrir ces frais.

Suivi de mes démarches

Dans les jours et semaines qui suivent un décès, il peut être aidant d'organiser ses pensées et les démarches à accomplir. Cette liste a été conçue pour vous offrir un espace où vous pourrez noter ce que vous avez à faire, à votre rythme. Prenez le temps nécessaire et souvenez-vous qu'il est normal de se sentir dépassé·e. L'important est de prioriser ce qui vous semble le plus urgent et de chercher du soutien si vous en avez besoin.

D'ici 2 jours

-
-
-
-
-
-
-
-
-

D'ici 3-5 jours

-
-
-
-
-
-
-
-
-

D'ici 2 semaines

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prendre soin de moi

Dans cette période difficile, il est essentiel de ne pas vous oublier. Prenez le temps de vous observer et adoptez des actions qui vous font du bien. Il n'existe pas de méthode universelle pour prendre soin de soi, mais les aspects physiques, psychologiques et sociaux influencent votre bien-être. Faites une liste des choses qui vous réconfortent, que ce soit sur votre téléphone, tablette ou papier. Lorsque vous en ressentez le besoin, relisez-la et choisissez une activité qui vous fait du bien.

Personnes significatives dans ma vie:

Ce qui me fait du bien:

Mon plat préférée: _____

Mon breuvage préféré: _____

Mon film préféré: _____

Mon livre préféré: _____

Mon passe-temps préféré: _____

Mon journal de suivi

Un outil utile pour prendre soin de vous est le petit journal de suivi proposé sur cette page. Il aide à suivre vos habitudes de vie et à repérer les signes indiquant que vous vous sentez moins bien. Pour la plupart des gens, la douleur et les symptômes de stress aigu diminuent avec le temps. Ce journal vous permettra d'observer vos progrès et d'identifier les aspects pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide.

Exemple

Date 18 novembre

HABITUDES	D	L	M	M	J	V	S
Humeur globale aujourd'hui							
Sommeil régulier		X	X			X	
Absence de cauchemars		X			X		
Alimentation habituelle	X		X	X			
Concentration habituelle		X				X	X
Niveau de stress habituel			X	X			X

Mon journal de suivi

Date _____

Mes émotions

HABITUDES	D	L	M	M	J	V	S
Humeur globale aujourd'hui							
Sommeil régulier							
Absence de cauchemars							
Alimentation habituelle							
Concentration habituelle							
Niveau de stress habituel							

Date _____

Mes émotions

HABITUDES	D	L	M	M	J	V	S
Humeur globale aujourd'hui							
Sommeil régulier							
Absence de cauchemars							
Alimentation habituelle							
Concentration habituelle							
Niveau de stress habituel							

Mon journal de suivi

Date _____

Mes émotions

HABITUDES	D	L	M	M	J	V	S
Humeur globale aujourd'hui							
Sommeil régulier							
Absence de cauchemars							
Alimentation habituelle							
Concentration habituelle							
Niveau de stress habituel							

Date _____

Mes émotions

HABITUDES	D	L	M	M	J	V	S
Humeur globale aujourd'hui							
Sommeil régulier							
Absence de cauchemars							
Alimentation habituelle							
Concentration habituelle							
Niveau de stress habituel							

Mon journal de gratitude

Tenir un journal de gratitude peut vous aider à prendre une pause pour trouver des petits moments de bien-être à travers votre quotidien. En écrivant ces moments, vous êtes capables de retrouver des moments un peu plus positifs dans votre situation actuelle.

Chaque jour, écrivez trois moments pour lesquels vous êtes reconnaissant·e. Cela peut être des petites choses (un rayon de soleil, une tasse de thé) ou des moments plus significatifs (le soutien d'un·e ami·e).

Exemple



Avoir débuté ma journée avec un bon café chaud

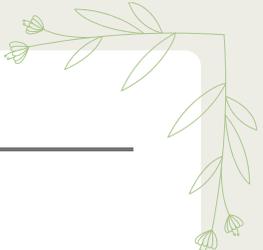
Le magnifique coucher de soleil



Avoir téléphoné à mon ami

Mon journal de gratitude







Mon journal de gratitude



Three horizontal lines for writing.



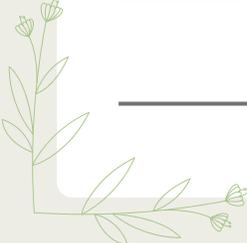
Three horizontal lines for writing.



Three horizontal lines for writing.

Mon journal de gratitude



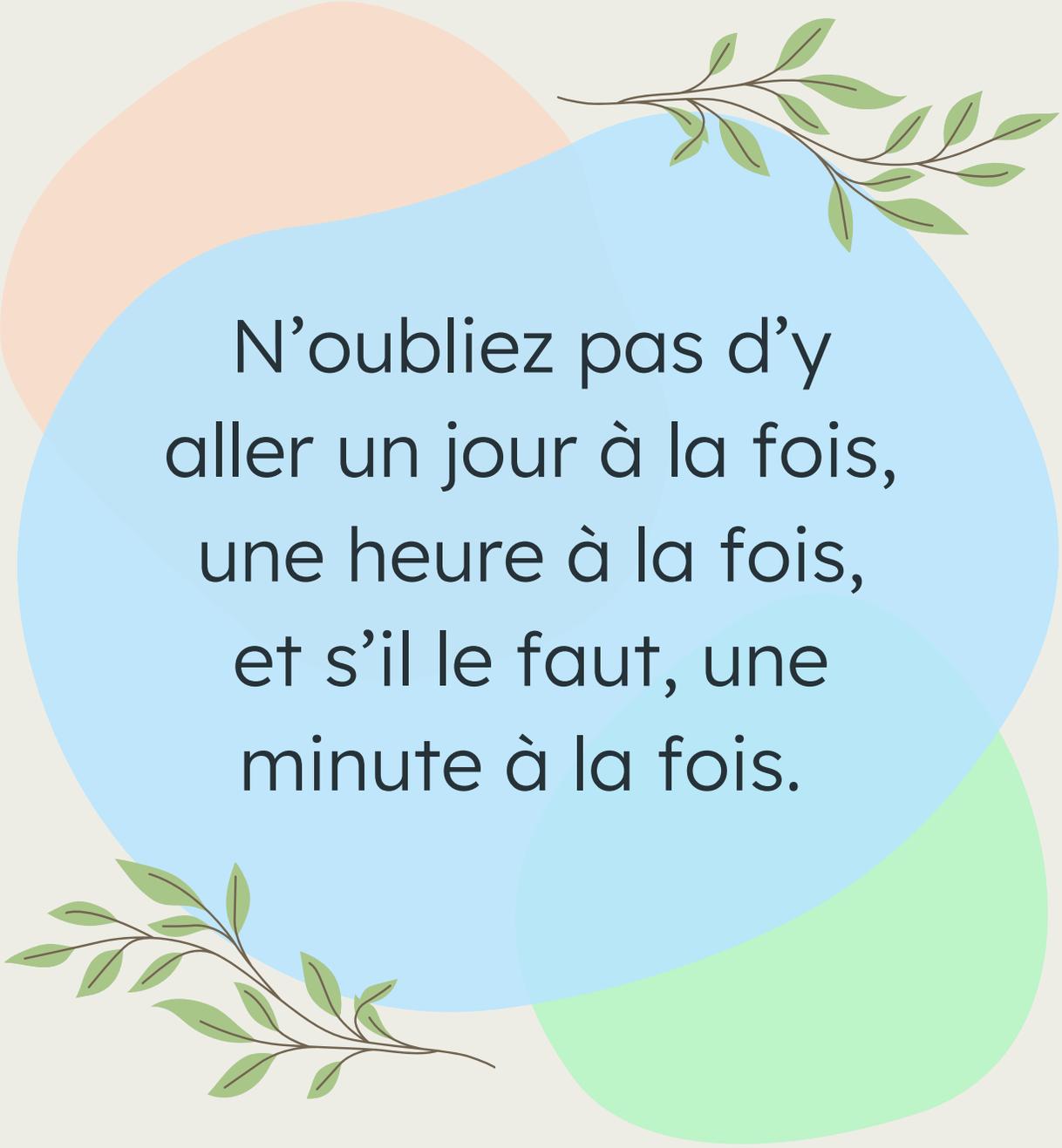






Références

- American Academy of Paediatrics, The Paediatrician and Childhood Bereavement, Paediatrics, 105(2), Feb 2000, <http://pediatrics.aappublications.org/content/105/2/445.full>
- BOURDON, Sophie. (2024). Apprendre à prendre soin de soi à l'intérieur comme à l'extérieur. <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/apprendre-a-prendre-soin-de-soi-a-l-interieur-comme-a-l-exterieur/>
- CAMH, (2024). Ce que les enfants veulent savoir lorsqu'un de leur parent se suicide. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide>
- CAMH, (2011). L'espoir et la guérison après un suicide. <https://www.camh.ca/-/media/health-info-files/guides-and-publications-french/hope-and-healing-fr.pdf>
- CHOLLET Nancy, « La résilience dans le processus de deuil, vue par une assistante sociale, », InfoKara, 2002/4 (Vol. 17), p. 138-143. DOI : 10.3917/inka.024.0138. URL : <https://www.cairn.info/revue-infokara1-2002-4-page-138.htm>
- Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations du Québec et du Labrador. (2022). Survivre au suicide d'un proche.
- DEUIL-JEUNESSE. (2024). Comment répondre aux questions de vos enfants avec clarté. https://deuil-jeunesse.com/app/uploads/2021/11/Comment_repondre_aux_questions_de_vos_enfants_avec_clarte.pdf
- DEUIL-JEUNESSE. (2021). Coffre à outils pour accompagner un jeune vivant une perte. [Coffre à outils pour accompagner un jeune vivant une perte.pdf](https://deuil-jeunesse.com/app/uploads/2021/11/Coffre_a_outils_pour_accompagner_un_jeune_vivant_une_perte.pdf) (deuil-jeunesse.com).
- Gouvernement du Québec. (2023). Décès qui nécessite l'intervention du coroner. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/que-faire/demarches-prioritaires/situation-particuliere/intervention-coroner>



N'oubliez pas d'y
aller un jour à la fois,
une heure à la fois,
et s'il le faut, une
minute à la fois.

Une initiative des centres de prévention du
suicide de la Mauricie-Centre-du-Québec.

