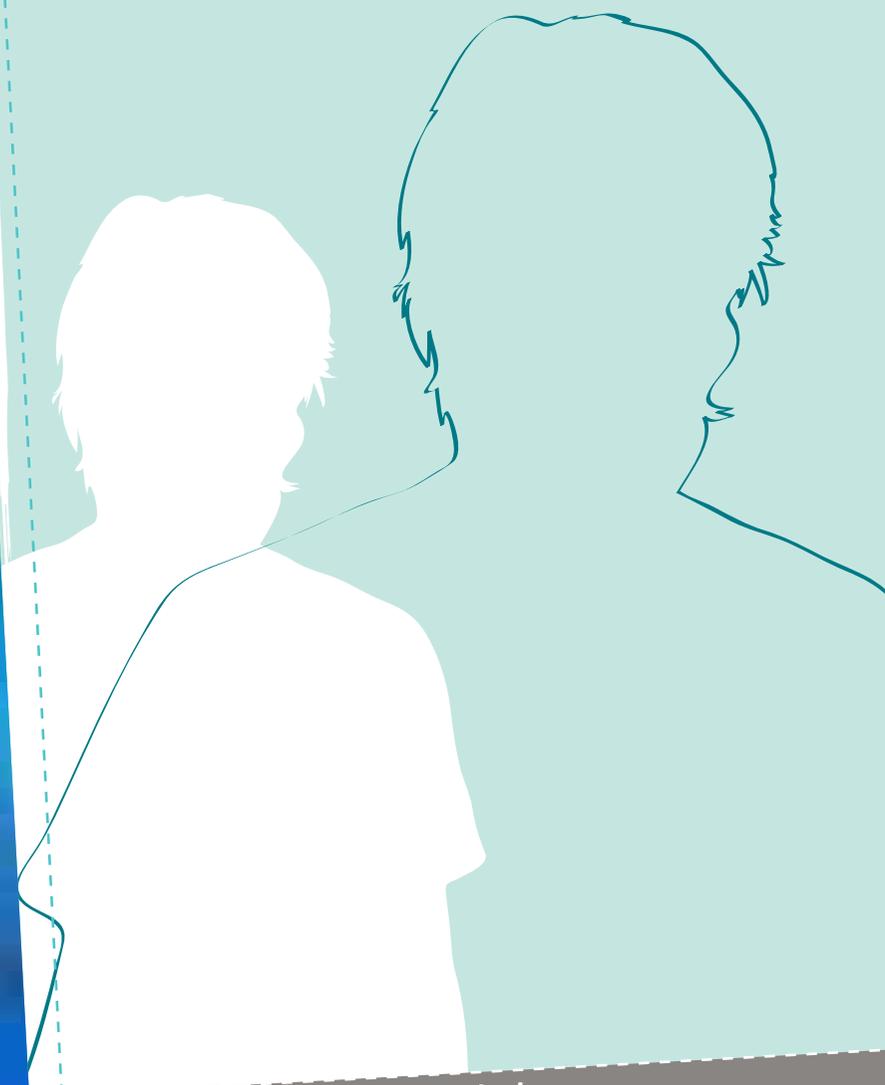


Le suicide

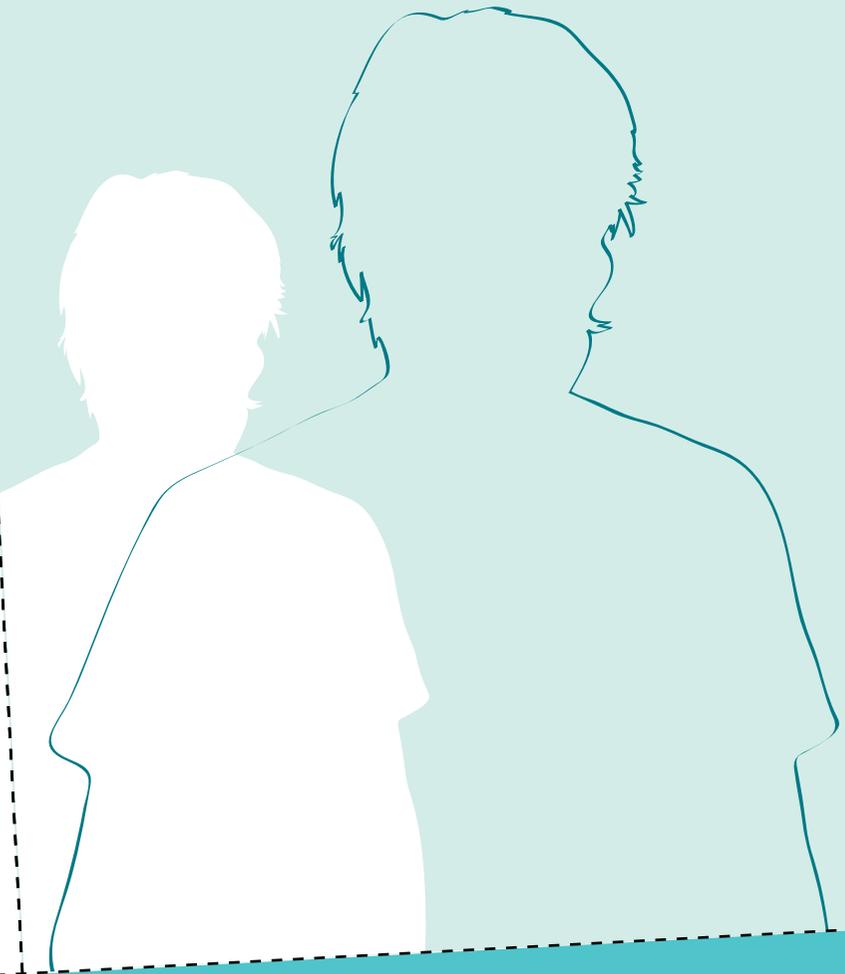
# Après le suicide d'un proche ...



[www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)

Une initiative du Centre de Prévention du Suicide





© 2010, **Béatrix Lekeux, Axel Geeraerts**

Dépôt Légal : 2010/12.301/2

Editeur responsable : Axel Geeraerts, Directeur, Centre de Prévention  
du Suicide asbl, av. Winston Churchill 108 à 1180 Bruxelles

Graphisme et mise en page : Delphine Delattre > Inform'Action asbl

# Introduction

De l'avis unanime des personnes concernées et de celles qui les écoutent, le processus du deuil après un suicide s'avère une épreuve particulièrement difficile à vivre.

A la douleur de la perte se conjuguent l'oppression de sentiments extrêmes, le harcèlement des questions sans réponses, les transformations dans tous les aspects de la vie quotidienne, professionnelle, familiale, sociale, financière...

Le suicide effraie. Souvent, l'entourage se sent démuni face à pareille catastrophe et peut ainsi se mettre en retrait. Les personnes endeuillées se retrouvent souvent très seules pour affronter ce temps chaotique de leur existence.

C'est pour tenter de limiter l'isolement et le repli sur soi que cette brochure existe.

Dans un premier temps, nous nous proposons de décrire quelques mécanismes et enjeux du deuil en général et du deuil après suicide en particulier. En analysant les diverses étapes du long et pénible processus de deuil, nous tenterons de donner à entendre à toute personne engagée dans ce processus, que ce qu'elle vit, pense, ressent, s'inscrit dans des registres communs à d'autres personnes. L'expérience profondément intime et singulière (la sienne, rien que la sienne) qu'elle vit rejoint des aspects que d'autres rencontrent.

Dans un second temps, nous formulerons quelques recommandations à l'entourage de ces personnes en deuil, des attitudes à privilégier, au cours de leurs rencontres, que celles-ci se déroulent dans un cadre professionnel, familial ou amical.

Nous espérons ainsi nous montrer à l'écoute non seulement des personnes endeuillées mais aussi de leur entourage et des professionnels qui les rencontrent.

**L'équipe du Centre de Prévention du Suicide.**

## Vivre après la perte

Tout au long de notre évolution, la vie nous soumet à des pertes. Cela commence dès l'enfance avec la séparation de la mère et se poursuit au fil de l'existence jalonnée de pertes plus ou moins importantes selon celui qui les vit.

Perte d'un rêve, d'un amour, d'un emploi, d'un être cher...

Pensons à ce que peut représenter la perte d'un hamster ou d'un chien pour un enfant, ou de l'animal de compagnie pour une personne âgée.

*« Toute rencontre est promesse de séparation »*

Le temps vient un jour où la mort, physique ou symbolique, nous sépare.

Le décès d'un proche signifie la fin de la relation entretenue avec celui-ci. Elle bouleverse les repères et le temps qui suit s'avère comme un long chemin bordé de tristesse profonde, de questionnements, de douleur et d'autres sentiments encore.

La période de deuil permet, idéalement, d'aller de l'avant, de poursuivre la vie.

Chacun va parcourir les aléas de ce temps à partir de ce qu'il est, à partir de ce qu'il vivait avec le disparu et à partir des circonstances du décès.

La trajectoire d'un enfant ayant perdu un parent, même si elle conjugue des points communs avec celle d'un époux ayant perdu sa femme, sera différente sous de nombreux aspects.

De même, père et mère réagissent à la fois de façon semblable et à la fois différente au décès d'un de leur enfant.

De même, le deuil consécutif au décès d'un proche en fin de vie diffère de celui vécu après une mort accidentelle ou un suicide.

## Le processus de deuil

L'annonce du décès peut plonger dans un état de choc, une atmosphère d'irréalité. Les réactions diffèrent selon les individus : certains semblent pétrifiés, ne prononçant pas une parole. D'autres pleurent. D'autres encore, fonctionnent machinalement, comme si le défunt vivait encore.

Voir la dépouille mortuaire ou du moins une partie de celle-ci, peut aider à accepter cette réalité. La préparation des funérailles contribue également à « concrétiser », « matérialiser », l'événement.

Enfin, il convient de comprendre ce qui s'est passé, le comment et le pourquoi de la disparition.

Ainsi, progressivement, le caractère permanent de la disparition s'impose, générant de la douleur. Tristesse, anxiété, peurs, colère... peuvent ou non s'exprimer. Des manifestations dépressives, des désordres dans les rythmes de sommeil et de l'appétit, une remise en question de soi ou de certains comportements vis-à-vis de la personne décédée, une perte d'élan vital, un désintérêt pour les activités sociales, peuvent apparaître.

Dans un premier temps, ces sentiments, ces états peuvent envahir la personne. La plupart du temps, ils s'espacent et ne reviennent que lorsque quelque chose ou quelqu'un ravive le souvenir du défunt. Cette période de deuil a souvent des effets de désorganisation et il en coûte à ceux qui restent de se redéfinir et de redéfinir ses rapports à autrui en fonction de l'absence.

Peu à peu, les aspects positifs et négatifs du disparu vont prendre place à l'intérieur. Les liens qui nous unissaient à lui se desserreront ainsi progressivement et cesseront d'être des entraves à l'actuel chemin de vie.

Il ne s'agira pas de ne plus aimer ou de l'oublier : ce qui va subsister de lui à l'intérieur continuera d'influencer le vivant mais l'intensité de ces influences prendra une juste place, afin qu'il soit possible de continuer sa vie et de réinvestir de nouvelles relations, de nouveaux attachements.

*Ce processus n'est pas un long fleuve tranquille  
au cours rectiligne et paisible !*

>>>

>>>

Les différentes phases qui le constituent ne se succèdent pas dans un ordre distinct et immuable ; au contraire, il arrive qu'elles se bousculent, se chevauchent et donnent l'impression de faire « deux pas en avant, trois pas en arrière ».

Ce processus prend du temps ; on l'estime souvent à une année. Il conduit à l'acceptation ou du moins à l'adaptation à la mort de l'autre et ouvre la possibilité de réinvestir l'existence. Il ouvre les portes d'une autre vie que la personne en deuil franchit sans oublier le passé. Il vise à ce que le passé n'envahisse pas le présent au point d'étouffer l'avenir.

Il repose sur l'intériorisation, c'est-à-dire que l'absence du défunt va être remplacée par une présence intérieure. C'est de là que naîtra le détachement et la capacité à faire du souvenir un compagnon de route et non pas un bourreau emprisonnant dans le désespoir.

On considère qu'un deuil est achevé lorsque la personne retrouve confiance en elle et se réinvestit socialement et affectivement. Comme le processus de deuil mène à une intégration du proche décédé et non à l'oubli, il arrivera encore que la vue d'une photo ou d'un événement significatif réactive son souvenir et des sentiments associés. Ainsi, les jours de fête s'avèrent-ils souvent un curieux mélange de joie et de tristesse, de regret de l'absence de l'autre qui ne peut partager ou constater le bonheur ou la fierté des réalisations de celui ou ceux qui lui survivent.

## La place des rites

Les rites funéraires remplissent une fonction sociale importante dans le processus du deuil.

L'exposition du corps, la crémation, la confrontation à l'urne ou à la mise en terre peuvent aider car elles permettent de reconnaître et d'intégrer la réalité du décès, individuellement et socialement. Ceci facilitera le détachement ultérieur.

L'autre fonction sociale de ces rites réside dans la rencontre autour de la tristesse. Ils offrent de laisser libre cours aux émotions et de les partager.

# Le deuil chez les enfants

Le deuil des enfants est souvent déterminé par la façon dont la famille le vit. Les enfants ont besoin du regard, des mots des adultes pour donner du sens à ce qu'ils vivent. Souvent, ils expriment leur douleur de façon non verbale.

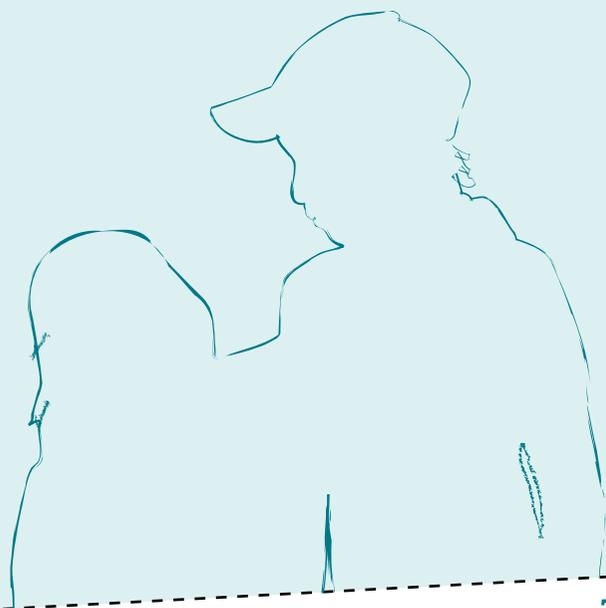
Lorsqu'un enfant ou un adolescent est confronté au suicide d'un parent ou d'un proche, il est traversé par diverses émotions. Elles sont variables selon son âge, sa personnalité et son histoire familiale. Son corps et ses comportements peuvent en être affectés.

L'enfant, l'adolescent se retrouvera confronté à certaines questions telles que : « Qu'est-il arrivé ? », « Comment ça s'est passé ? », « C'est quoi la mort ? », « Pourquoi a-t-il/elle fait cela ? », « Est-ce de ma faute ? », « Et maintenant ? », ...

Les réponses qu'il tentera d'y apporter témoignent du besoin de se positionner face au geste suicidaire.

Il est important de dire aux enfants que la personne est morte, et le cas échéant, qu'elle s'est suicidée ; il faut cependant rester attentif à ne pas l'encombrer avec des descriptions trop précises.

Rappelons par ailleurs qu'en offrant à l'enfant la possibilité de rencontrer d'autres enfants en deuil, on l'aidera dans son processus de deuil.



# Le deuil

## Le deuil après un suicide

Le suicide survient la plupart du temps comme une véritable tragédie. Il clôt de façon abrupte et définitive la relation avec « ceux qui restent ». On parle de rupture, de déchirure, celui qui s'est suicidé s'étant, pourrait-on dire, « arraché » à la vie et par conséquent à ses proches aussi.

*Cet acte, d'une extrême violence, bouleverse et plonge ceux-ci dans un chaos à durée indéterminée.*

Une première réaction, pour nombre d'entre eux, consistera en un refus de la nouvelle qu'on leur annonce : « Non, ce n'est pas possible, je lui ai encore parlé ce matin... ». Souvent, ils évoqueront plutôt un accident, une erreur de personne.

Lorsqu'ils auront accepté d'entendre la réalité du suicide, ils commenceront à éprouver des sentiments de honte et de culpabilité. Tandis que des « Pourquoi ? », « Qu'aurais-je dû faire ? », « Que n'ai-je pas vu ? », « Si j'avais su... », tortureront leur esprit, ils seront amenés à repasser sans fin le film des derniers temps de leur relation avec l'espoir, inconscient, de transformer la réalité en accomplissant « le bon geste », en prononçant « les paroles qui sauveront l'autre de la mort ».

Aux émotions fortes relatives aux aspects violents de cette perte, aux incessantes questions hantant leur esprit, aux démarches administratives inévitables et vécues comme persécutrices, s'ajoutent des désordres physiques, des troubles de mémoire, de comportement, de l'appétit et du sommeil. Pensons aussi aux images traumatiques de la découverte du défunt et aux questions sans fin de ceux qui ne l'auront pas vu.

Atteints dans toutes les fibres de leur corps et de leur esprit et taraudés par des questions sans réponse, ils subissent un véritable calvaire, projetés dans une tourmente à durée variable.

# après un suicide

Les répercussions, multiples, pourront se traduire par des ralentissements, des immobilisations ou des accélérations dans le rapport aux tâches professionnelles, familiales ou personnelles. Telle personne ne pourra plus s'alimenter, une autre, au contraire, mangera à toute heure, d'autres encore perdront le sommeil tandis que certains somnoleront à longueur de journée...

Leur sécurité intérieure est effractée, leur confiance envolée ou réduite ; des sentiments de peur apparaissent souvent et peuvent amener à des inhibitions, des comportements à consonance phobique. Si Lui ou Elle s'est suicidé, pourquoi pas un autre de mes proches ? Pourquoi pas moi ? Qu'est ce qui va me retenir de le suivre ?

## *Comment vivre après cela ?*

Le sentiment de culpabilité, les questions autour de leur responsabilité dans la mort de l'autre les accompagneront tout au long de ce processus.

Pour les proches, les plaies consécutives à la mort par suicide mettront du temps à cicatriser car avant d'accepter le mystère introduit par le suicide, ceux-ci reverront, nombre de fois, le cours de leur vie avec celui qui en est sorti si brutalement.

Quelques mois après le drame, ils se sentent fréquemment en décalage avec leur environnement relationnel. Ils reçoivent des conseils inaudibles tels que : « Il faut tourner la page, vous aurez d'autres enfants, la vie continue... ». Ces propos, témoignant du sentiment d'impuissance que leurs amis ou collègues éprouvent à leur contact, au lieu de les reconforter, renforce leur sentiment d'isolement, de solitude et d'incompréhension.

Par ailleurs, ils sont nombreux à reconnaître qu'ils ne « sont pas à prendre avec des pincettes ». Ainsi lorsque quelqu'un les rencontre et leur demande : « Ça va ? » ils s'exclament : « Comment peut-on me demander ça, comme si ça pouvait aller ! »... Et si on ne leur demande rien : « Vous vous rendez compte, personne ne s'intéresse à comment je vais ! ».





De par l'exacerbation des sentiments et l'aspect persécuteur des pensées, de par des différenciations de réactions dans les familles et les couples, on verra souvent des relations se distendre ou carrément se rompre ; on constatera que des enfants perdent leur statut d'enfant pour prendre en charge un des parents devenu incapable d'assumer son rôle ; on verra aussi des conflits latents exploser littéralement à la face des protagonistes... Ou, dans certaines situations, on verra l'inverse : les liens qui se resserrent, qui se renforcent...

Les personnes endeuillées après un suicide chercheront à comprendre jusqu'au moment où elles pourront admettre que la vie de l'autre, ses souffrances, ses raisons de vivre ou de ne plus vivre, n'étaient pas sous leur contrôle, qu'elles n'avaient accès qu'à la pointe de l'iceberg.

### *Après un suicide, se marquent un « avant » et un « après » dans la vie de ceux qui restent.*

La vie de l'« après » est à réorganiser et pour chacun cela sera différent même si l'on constate plusieurs types de « mouvements » : les personnes qui se replient vers l'intérieur et celles qui s'ouvrent davantage au monde, celles qui s'inscrivent ou créent des associations, celles qui changent, déménagent et entreprennent une vie « ailleurs »...

# Après un suicide... dans le milieu scolaire dans le milieu professionnel

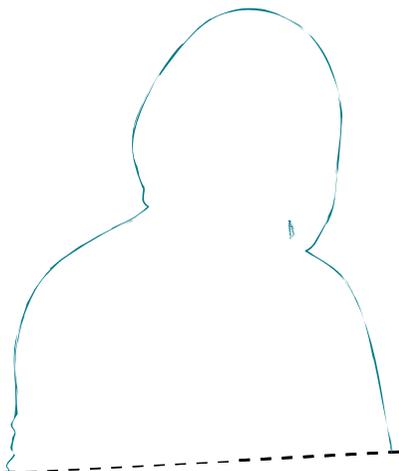
Lorsqu'une personne porte atteinte à sa vie, l'impact de sa mort peut être comparée aux ondes sismiques après un séisme.

Un élève, un étudiant, un collègue, un résident d'une maison de retraite, chacun va ressentir les effets du suicide de son voisin : de chambre, de bureau ou de classe.

Pour éviter le risque de la survenue d'un syndrome de stress post-traumatique (PTSD/post-traumatic stress disorder), tous les chercheurs en suicidologie recommandent qu'une attention leur soit accordée et que des propositions d'exprimer ce qu'ils vivent par rapport à l'acte suicidaire venant de se produire leur soient présentées.

**En mettant directement ce soutien en place, au cours des premiers jours, on prévient le risque d'installation d'un traumatisme ainsi qu'un risque de contagion.**

**Plus d'informations au  
Centre de Prévention du Suicide**



# Recommandations à l'entourage de personnes

A vous, les oncles, cousines, neveux, petits enfants, collègues, amis, voisins, professionnels du monde psycho-médico-social, personnel des administrations... qui êtes susceptibles de rencontrer des personnes endeuillées suite au suicide d'un proche,

## **Nous vous invitons et recommandons :**

- > De vous souvenir de vos propres deuils et de vos réactions à ces moments; celles-ci pourront être semblables ou complètement différentes de ce que vous constatez chez la personne en deuil après un suicide, ne cherchez pas à comparer, chaque être humain est unique.
- > Lorsque vous craignez d'aborder ces personnes, de ne pas trouver les mots pour les reconforter, sachez que c'est plus d'écoute dont elles ont besoin que de conseils.
- > Sachez aussi que ni vous ni un autre n'a le pouvoir de leur retirer leurs douleurs. Votre présence authentique adoucira leurs peines au moins le temps de la rencontre.
- > Acceptez d'entendre patiemment une dixième ou une vingtième fois la description des faits du jour où leur proche s'est suicidé, ou ce qui s'est passé la semaine précédant le suicide.
- > Souvenez-vous que leurs blessures ne sont pas apparentes comme celles d'une fracture mais qu'elles souffrent cruellement et dans tous les aspects de leur vie (intime, familiale, professionnelle, sociale, financière, ...).

# Recomm

# dont un proche s'est suicidé

- > Abstenez-vous de leur prodiguer des conseils du genre : « Tu dois tourner la page », « La vie continue », « Il/elle ne vaut pas la peine que tu te mettes dans ces états », « Il faut penser à vous maintenant », ...
- > Prenez de leurs nouvelles, maintenez votre intérêt à leur égard, même si la plupart du temps elles déclinent vos invitations : l'essentiel consiste à leur témoigner que, bien que meurtris, ils continuent à exister pour vous.
- > Sachez que le temps du deuil varie d'une personne à l'autre et que, à la surprise de tout le monde, la période la plus difficile se situe 5 à 6 mois après le décès. En général, c'est à ce moment que l'entourage qui a soutenu jusque là se retire, alors que justement cette présence serait nécessaire.
- > Des lectures ou la consultation de sites spécialisés pourraient aussi vous aider afin de pouvoir les soutenir.

Rappelons que l'équipe du **Centre de prévention du suicide** offre aussi un accompagnement ponctuel à tous ceux qui rencontrent des personnes endeuillées suite à un suicide.

andations

# Témoignage

*Le jour de la fermeture de la société où mon père travaillait, il s'est donné la mort par pendaison. Il laissait quatre enfants mineurs...*

*Dans la famille, ça a toujours été un sujet tabou, ce qui m'empêchait d'accomplir mon deuil.*

*25 ans plus tard, après une déception amoureuse, je regarde la réalité en face et je m'avoue que mon problème majeur, c'est le décès de mon père.*

*Au centre de Prévention du Suicide, on m'a proposé des séances individuelles et des séances de groupe pour en parler et faire mon travail de deuil.*

*Les séances individuelles m'ont d'abord permis de travailler d'autres problèmes tels que le mode de fonctionnement familial, l'emprise que ma mère avait sur moi... Cela m'a permis de me libérer et d'oser parler du suicide. Quand j'ai pu surmonter cette première étape, j'ai été discuter avec des gens qui ont connu mon père, qui l'ont rencontré lors de ces derniers moments de vie. J'ai pu comme cela humaniser mon père.*

*Le groupe de parole m'a permis de démystifier le concept du suicide en exprimant mes pensées à d'autres sans être jugé. J'ai pu le digérer, l'apprivoiser et l'appliquer à mon propre vécu. En écoutant les autres, qui avaient vécu la même chose que moi, j'ai pu ouvrir d'autres pistes de réflexion. Celles-ci m'ont fait grandir.*

**Ces deux méthodes très complémentaires m'ont permis de me libérer et de mettre des mots derrière le nom commun « Papa ».**

**Damien, 38 ans**



*Lorsque mon mari s'est suicidé le 30 novembre 2004, j'ai eu un terrible choc, de le trouver mort, de me retrouver sans lui vivant, seule avec mes 2 fils et coupable de sa mort ; j'avais un terrible besoin de parler tellement j'étais épouvantée.*

*J'ai alors contacté les dernières personnes qui l'avaient côtoyé, son médecin et l'infirmière au centre hospitalier où il a passé les derniers moments de sa vie.*

*Je suis allée dans le centre hospitalier avec mes enfants et nous étions tous les 3 là, alignés derrière la table professorale, devant un médecin étudiant stagiaire abasourdi ; je l'entends encore me dire « votre mari était silencieux et renfermé ; il ne voulait pas se confier » ; l'entretien avec l'infirmière n'a pas été plus concluant ; après ces visites, mes enfants et moi-même étions fort déçus, tristes plus encore qu'avant les entretiens et révoltés devant des semblant de compétence...*

*Comme j'avais toujours besoin de parler, j'ai pris le bottin téléphonique et j'ai appelé le numéro pour les « suicides », je ne sais pourquoi mais voilà, je suis tombée sur une personne très aimable et douce qui m'a conseillée de contacter le Centre et d'y parler avec un psy qui organisait des séances de groupe pour les gens qui comme moi avaient eu affaire au suicide.*

*J'ai eu un entretien préliminaire avec la psychologue qui devait me contacter plus tard et me convier aux séances de groupe.*

*Lorsque j'ai pu intégrer le groupe qui se formait pour quelques séances, j'ai pu recommencer à vivre, à respirer et à envisager une suite dans mon parcours de femme, à retrouver le courage de marcher, d'avancer là où je ne savais plus si j'allais vivre ou mourir.*

*J'ai rencontré là des femmes qui comme moi avait trouvé la mort dans la maison.*

*J'ai pu entendre leur culpabilité et savoir que ce qui m'était arrivé n'était ni unique ni exceptionnel.*

*J'ai pu être entendue et écoutée par les deux psychologues qui dirigeaient le groupe.*

*Je me souviens de l'envie que j'avais à chaque fois de retrouver « le groupe », de venir là, de gravir les escaliers jusque tout en haut, de « monter au Paradis », d'entrer dans cette petite pièce conviviale, les chaises mises en rond avec un joli bouquet de fleurs au milieu - cela me touchait et me mettait en confiance même si j'avais parfois du mal avec certaines femmes du groupe qui m'irritaient, mais nos guides savaient rattraper la mayonnaise et jamais je ne me suis sentie ni seule avec mes angoisses ni rejetée par les autres ni abandonnée avec ce malheur.*



>>>

*J'ai trouvé au Centre de Prévention du Suicide une écoute intelligente et douce, un lieu protecteur contre les agressions et l'incompréhension du « dehors » et lorsque le groupe s'est terminé car le nombre de séances était atteint, je me suis sentie tellement triste et j'avais peur.*

*J'en ai parlé à l'un des psychologues qui dirigeait le groupe et qui m'a proposé de continuer à m'épauler pour le deuil que j'avais à faire, ce qu'il fait aujourd'hui encore, depuis bientôt 6 ans après le terrible drame dans lequel j'ai été plongée.*

*Le travail que je fais avec le psychologue m'apporte force, joie, bonheur et espoir lorsque les vieux démons reviennent à la charge : le découragement, la tristesse et le désespoir.*

*L'entreprise de ce Centre entoure non seulement le proche du suicidé mais son entourage aussi car lorsque mon fils cadet a eu besoin lui aussi d'aide et d'assistance, le psychologue était là pour l'aider et le soutenir ; nous n'avons jamais été ma famille et moi-même abandonnés par le psychologue et depuis que nous lui faisons confiance, nous ne nous sentons plus jamais seuls.*

**Nous avons cessé aussi de chercher un coupable au suicide de mon mari mais nous faisons, à notre rythme, le deuil de son départ, de celui qu'il a choisi** - nous avons vidé ses armoires cet été, sans culpabilité de le faire si tard, comme le disent certains - nous acceptons peu à peu son départ, nous avons entendu qu'il n'y a pas de normalité en la matière mais bien que chacun de nous a le droit de s'accepter avec ses failles.

**Line, 61 ans**

*Je m'appelle Ghislain ; je suis l'époux de Jacqueline, le papa de Serge. Serge était toxicomane et il nous avait avertis de son désir de se faire « une belle overdose », comme il disait.*

*A l'annonce de la mort de Serge par ces quelques mots : « j'ai une mauvaise nouvelle » à ce moment-là, je me suis senti écrasé, anesthésié ; j'étais envahi par une montagne de sentiments que je ne pouvais identifier. Je me sentais complètement déstabilisé, j'avais le sentiment que ma gorge ne laisserait jamais passer le cri d'horreur de la réalité : mon fils s'était suicidé ! J'étais paralysé par la douleur. Je me sentais tellement fragile, tellement écrasé par l'image « d'homme fort et d'homme responsable », que je devais montrer à mon entourage.*

*Quelques mois après la mort de Serge d'autres sentiments se sont bousculés à l'intérieur de moi-même. Ils étaient là, présents, en silence ou avec beaucoup de violence : des sentiments de colère, d'impuissance, de trahison et de révolte. Toutes ces années durant lesquelles je me suis investi pour pouvoir sauver mon fils... Non, je ne pouvais accepter mon échec. J'avais tout perdu. L'avenir n'existait plus.*

*Un jour, j'ai entendu dans un groupe de parole et d'écoute un papa qui avait perdu son fils par suicide partager ses sentiments sans être jugé de la part des autres. Cela m'a permis de mettre des mots sur ce que je refoulais au plus profond de moi. Surtout un mot, qui résonnait inlassablement : COUPABLE !*

*Coupable d'avoir été un père absent ; coupable de n'avoir pas vu la solitude de Serge ; coupable de pas avoir entendu sa détresse ; coupable de mes valeurs sociales ; coupable de mes attentes envers lui ; coupable de mes manques.*

*Des jours, des semaines se sont passées ; au départ, le sentiment de culpabilité était présent subtilement, inconsciemment, mais bien là, douloureux ! C'est alors que j'ai compris toute l'ampleur de la culpabilité qui me faisait souffrir, qui m'enfermait, qui rendait ma solitude si lourde. J'essayais aussi de répondre à la question « Pourquoi ? ». Je ne trouvais pas de réponses satisfaisantes à cette question...*

*Le pourquoi m'a amené à faire le bilan de ma relation avec Serge. Tout ce que j'avais raté... et tout ce que j'avais réussi avec lui. Dans un premier temps, les « ratés » prenaient toute la place ; c'était pour moi insurmontable et le sentiment de culpabilité prenait forme dans toute son ampleur.*

***En même temps, je retraçais notre histoire : les valeurs spirituelles, sociales et morales, mes attentes et mes manques que j'avais transmis à Serge.***



>>>

*Sur ce chemin de questionnement et de réflexion, je me rendais compte que j'étais impuissant quant au chemin de vie que Serge avait parcouru. Certes, des erreurs, j'en avais commises ; mais, aujourd'hui, je me rends compte que, même ça, c'était par amour pour Serge.*

*En reconnaissant petit à petit ma responsabilité dans notre relation, j'ai pu prendre une nouvelle décision : jamais plus, je ne répéterais cette même situation. Cette leçon de vie s'est gravée au plus profond de moi.*

*Ainsi, j'ai découvert qu'étant un homme, j'avais aussi des faiblesses et des qualités : être humain c'est accepter mon impuissance ; être humain c'est de pouvoir mettre mon orgueil de côté ; être humain, c'est aussi avoir de l'humilité.*

*C'est grâce au partage, la mise en parole et l'écoute, que j'ai pu prendre conscience que mes valeurs changeaient. Pour accomplir ce changement, après avoir accepté ma responsabilité, j'avais une autre expérience de vie à mener : celle du chemin du pardon, le pardon à soi, le pardon à l'autre et la demande de pardon. Dans la rencontre avec l'autre, j'ai fait l'expérience que le pardon ce n'est pas oublier. Le pardon me permet de partager aux autres le chemin que j'ai parcouru avec Serge, sans souffrir, sans colère, sans ressasser, mais avec amour. Le pardon est pour moi la source d'énergie qui permet l'ouverture aux autres*

*Aujourd'hui, je me sens en paix, en accord profond avec moi-même, heureux de ne pas avoir fait l'économie du chemin de la souffrance. Cela m'a permis d'évoluer ; spirituellement, psychologiquement, humainement.*

*Ce chemin, je l'ai fait dans la vérité avec moi-même, face à face, sans détour, en tâtonnant, en me questionnant, en partageant avec d'autres. Je ne me sens pas seul sur ce chemin d'évolution. Cela m'a permis de me réconcilier avec la vie, avec la mort, avec la souffrance.*

**Ghislain, 67 ans**

## Centre de Prévention du Suicide

Avenue Winston Churchill 108 à 1180 Bruxelles

02/650.08.69

[cps@preventionsuicide.be](mailto:cps@preventionsuicide.be) - [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)

Ligne de crise, 24h/24, dans l'anonymat : **0800.32.123**

Accompagnement des personnes **endeuillées suite au suicide d'un proche** : suivi individuel et/ou en groupe, pour adultes, adolescents, enfants, familles.

Coordination du **Réseau d'Accompagnement du Deuil Après Suicide** (Bruxelles et Wallonie).

Accompagnement des **professionnels confrontés à un suicide** ou comportement suicidaire : interventions de « postvention », rencontres avec les équipes, sensibilisations, formations, ... dans toute institution, école ou entreprise qui en fait la demande.

**Suivi de crise après une tentative de suicide** pour les personnes suicidantes et pour les proches.

Activités d'**information et de sensibilisation** grand public, débats, rencontres, expositions, conférences, journées d'étude, ...

**Centre de documentation** spécialisé.

Espace **Forum** sur Internet.

## Réseau d'Accompagnement du Deuil Après Suicide

A l'initiative du Centre de Prévention du Suicide, un «Réseau d'Accompagnement du Deuil Après Suicide» a été créé, visant à proposer à la personne endeuillée par suicide un éventail aussi large que possible de services d'accompagnement, parmi lesquels elle pourra choisir le mieux adapté à ses besoins et attentes. Toutes les adresses sont répertoriées sur le site [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be).

**Centre de Prévention du Suicide**

Avenue Winston Churchill 108 à 1180 Bruxelles

**02/650.08.69**

*cps@preventionsuicide.be* - **www.preventionsuicide.be**

**www.preventionsuicide.be**