

La théologienne Lytta Basset a vécu le suicide de son fils Samuel, alors âgé de 24 ans. Dans *Ce lien qui ne meurt jamais*, elle nous offre une perspective prometteuse : « Je me demande aujourd'hui encore comment j'ai pu me lever le lendemain et les jours qui ont suivi. C'est que les autres étaient là : les tout proches, les *survivants*. Sans doute savais-je à mon insu que tous étaient plus ou moins en attente de moi. Sans doute me suppliaient-ils sans un mot de continuer malgré tout. Leur simple présence n'était-elle pas demande de relation? Je ne me sentais plus exister. Mais à l'évidence, les autres me trouvaient suffisamment existante pour rester en lien avec eux telle que j'étais. Leur désarroi me creusait une place parmi eux, quand bien même je n'avais que le mien à offrir. »

La présence des proches aide à la reconstruction personnelle bien que celle-ci soit difficile à concevoir à court terme. Il faut beaucoup de temps, de patience, d'espoir ainsi que le déploiement de réels efforts au quotidien pour retrouver un sens à sa vie bouleversée par le manque. La perte par suicide est violente mais elle peut aussi, et étonnamment, creuser en soi un puits de lumière pour assurer sa sortie du gouffre.

Basset, Lytta (2007). *Ce lien qui ne meurt jamais*. Paris, Éditions Albin Michel, p. 17
Brillon Pascale (2012). *Quand la mort est traumatique (Passer du choc à la sérénité)*, Montréal, Les Éditions Québecor, p. 11



Johanne de Montigny, M.A.Ps.
Psychologue, Montréal

Je vous invite à consulter l'ensemble des chroniques : www.rsfa.ca

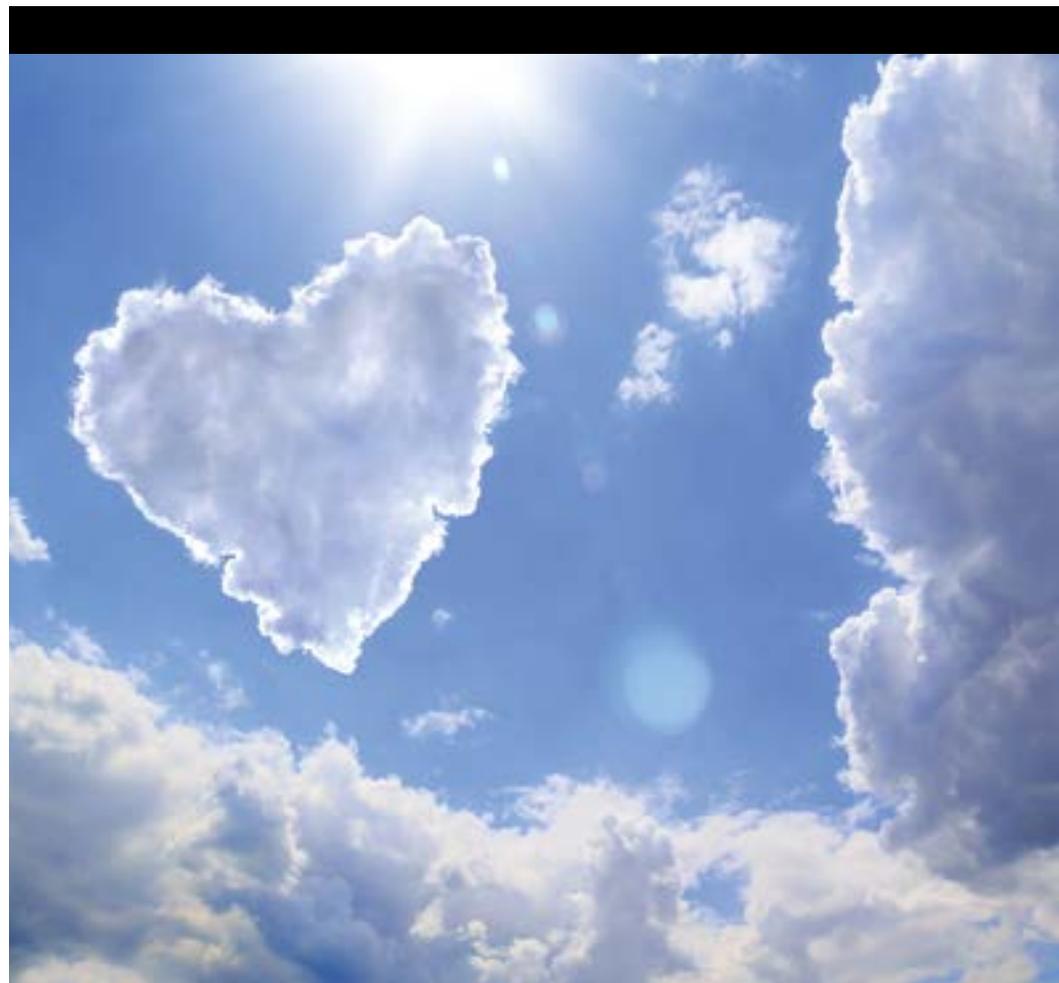
6893, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1C7

Téléphone : 514 255-6444
Sans frais : 1 844 355-6444

www.rsfa.ca
info@rsfa.ca

INFO DEUIL

Quand le ciel s'effondre sur l'endeuillé



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE

1916 - 2016

Quand le ciel s'effondre sur l'endeuillé

La 26^e semaine nationale de prévention du suicide se tient entre le 31 janvier et le 6 février 2016. Ce souci de prévention peut également susciter le rappel d'une perte par suicide, un deuil qui compte parmi les plus difficiles à surmonter à cause de la soudaineté de l'incident, des circonstances du décès et du sentiment d'impuissance que soulève une mort tragique pour *ceux qui restent*.

La mort par suicide survient de façon inusitée et brutale. Mais elle peut aussi être précédée d'une disparition inexplicée pouvant durer de quelques jours à quelques semaines jusqu'à ce que le corps soit retrouvé dans un lieu étrange ou dans des conditions pénibles. Il s'agit parfois d'un jeune adolescent, d'une conjointe, ou d'un parent. L'inquiétude préalable à la découverte « du disparu » cède la place à la stupéfaction. Le processus de deuil s'annonce ardu à cause de l'énigme qui entoure le geste fatal. Le « pourquoi » demeure une question sans fin; aucune réponse ne s'avère concluante ni satisfaisante. Il faut du temps, beaucoup de temps pour assimiler ce qui pour l'endeuillé dépasse l'entendement. Comment l'être peut-il atteindre un tel désespoir? Comment aurait-on pu intervenir et lui éviter le pire?

Il arrive qu'une personne suicidaire fasse allusion à la mort comme esquivant son mal de vivre, d'autres considèrent leur idéation comme une métaphore pour dire l'ampleur de leur détresse sans pour autant y entretenir l'intention ferme de mettre fin à leur vie. Comment aurait-on pu identifier le degré de risque? En posant les questions suivantes, certes, mais encore? S'agissait-il d'un flash passager sans conséquences majeures? D'une idéation à un moment précis de sa vie avec la possibilité d'un passage à l'acte? D'une rumination incessante, c'est-à-dire d'une obsession comme la seule solution pour contrer la souffrance ou la peur de souffrir? D'une cristallisation, c'est-à-dire d'une fixation suicidaire comme la seule option pour surmonter l'épreuve? D'un passage à l'acte potentiel ou radical? La plupart des proches connaissent et reconnaissent les signes avant-coureurs, ils y sont de plus en plus attentifs, mais cette conscience du possible est-elle suffisante pour empêcher la pulsion suicidaire chez l'être significatif? Pas dans tous les cas. On peut parfois prévenir le suicide d'un proche ou d'un ami dans une période de crise aiguë dominée par son impulsivité et par le sentiment de ne pouvoir souscrire à d'autres alternatives que d'en finir avec la vie, à la condition qu'il se dévoile. Mais le suicide advient aussi sans que nul n'ait pu le prédire ni le prévenir. Parce qu'il n'y avait aucun signe ou, au contraire, parce que les signes étaient évidents, et ce depuis des années, avec quelques tentatives ou, au contraire, sans aucun passage à l'acte précédant le terrible dénouement.

Par son silence et son isolement, la personne suicidaire croit épargner ses proches en leur cachant son obsession ou ses intentions, alors que la communication figure parmi les moyens les plus efficaces pour calmer la douleur psychique. Consentir à une évaluation psychiatrique ou psychologique, selon le cas, s'avère indispensable au salut d'une personne en détresse. Mais l'aveu de son intention suicidaire peut être vécu comme inutile, ou honteux, ou imparable. C'est précisément là que le bât blesse.

Le suicide d'un proche est reçu comme la nouvelle d'un accident grave, d'un évènement traumatique, épouvantable qui, peut-être, aurait pu être évité et qui cause des dommages collatéraux à son environnement. C'est une réelle « collision frontale » entre celui qui détruit sa vie et l'autre qui devra reconstruire la sienne. Un dur coup de poing au ventre pour se remettre au monde alors que l'Autre vient de le quitter.

Pascale Brillon (2012) décrit la mort traumatique comme « Une mort qui est révoltante, injuste, et même qui peut être horrifiante. C'est la mort par suicide, par accident, par acte criminel; c'est la mort d'un enfant ou d'un adulte en santé. C'est la perte d'une personne centrale à notre bonheur, à notre sens, à notre identité. »

Pour retrouver son équilibre, la personne en deuil par suicide cherche à rester ancrée à un sol qui se dérobe sous ses pieds. Elle tourne sa tête vers le ciel afin d'y forger une place pour le suicidé, de regarder plus haut que ce que l'horizon lui donne à voir, de chercher dans l'infini la relation inachevée, d'y trouver le symbole d'une parole manquante, d'y esquisser le portrait d'un cœur embrumé par la peine, d'y repérer l'étoile filante derrière l'opacité des nuages, d'y voir la percée de lumière à laquelle s'accrocher avant de revenir sur terre et d'absorber la réalité de la mort de l'être aimé, ou de l'être que l'on aurait voulu aimer, autrement, et pour longtemps. Prier pour que le disparu donne un signe, celui que l'on n'avait pas décodé de son vivant, un signe qui confirmerait sa paix céleste et qui, du coup, nous insufflerait le courage de continuer sans lui, sans elle, sans l'ami, sans l'enfant, ou sans le parent.

On peut puiser des forces dans les livres de personnes qui ont traversé et surmonté le deuil par suicide ou encore, parcourir les écrits de professionnels qui ont beaucoup réfléchi à ce phénomène trop fréquent mais hors du commun, hors du pensable, hors du réel, c'est-à-dire trop fort pour l'imaginaire. La perte est immense, parfois insupportable, du moins dans les premiers mois, les premières années, ou à la remontée du moindre souvenir. Pareilles réactions sont normales mais pénibles. Un ressort jusque-là invisible se dresse aussi comme un appui inespéré.