Catégories: Abrégé,

Catégories: ,,

Survivre au suicide d'une personne aimée : faire face à un deuil impensable

Emma Pearson

La perte d’un être cher est dévastatrice, mais le suicide présente une complexité singulière et accablante. La soudaineté, les questions sans réponse, la stigmatisation sociale et les émotions profondes créent un sentiment d’isolement et un chagrin dévorant.

Quelle est la singularité du suicide ?

Le deuil lié à un suicide s’accompagne souvent d’un mélange fortement prononcé de culpabilité, de honte, de regret et de confusion. Ceux qui restent peuvent se demander ce qu’ils ont raté ou ce qu’ils auraient pu faire différemment. Ces sentiments, bien que naturels, correspondent rarement à la vérité, car les problèmes de santé mentale sont complexes et échappent au contrôle personnel.

Le deuil après un suicide

Ce deuil peut ressembler à une jungle émotionnelle, marquée par le chagrin, la colère, la culpabilité et le jugement de la société. Malheureusement, la stigmatisation du suicide met souvent les gens mal à l’aise et les déstabilise quant à la façon d’apporter leur soutien, ce qui isole encore plus ceux qui restent.

Le pouvoir du langage

Utiliser l’expression « mort par suicide » au lieu de « s’est suicidé » permet de ne pas associer le décès aux notions dépassées de péché ou de crime. Cela permet de recadrer la discussion et de mettre l’accent sur la compréhension et la compassion.

L’importance du soutien

Survivre au suicide d’un être cher implique de reconstruire sa vie autour d’un vide douloureux. On ne peut l’affronter seul. Le soutien d’une thérapie, de groupes ou d’amis de confiance peut aider

à alléger le fardeau émotionnel. Le deuil n’est pas linéaire et le lien social offre un espace sûr pour ses hauts et ses bas.

Quand les idées suicidaires surgissent

Après une telle perte, il est courant de ressentir le désir de rejoindre l’être aimé. Ces pensées reflètent la profondeur de la douleur, mais soulignent la nécessité de rester en contact avec la vie grâce à l’aide de professionnels, de proches ou via l’assistance téléphonique.

Soutenir autrui en situation de crise

Lorsqu’une personne semble en danger, posez-lui des questions directes sur ses sentiments et ses projets. Écouter sans juger, manifester de l’attention et inciter la personne à se faire aider par un professionnel peut sauver des vies.

Le deuil consécutif à un suicide n’est pas un état qu’il faut surmonter, mais qu’il faut porter avec compassion et courage, en maintenant le contact avec les autres et en trouvant la lumière même dans les moments les plus obscurs.

Le texte qui précède est une version abrégée d’un article rédigé en anglais par Emma Pearson.

Plenna décline toute responsabilité quant à la teneur de ce document. Nous ne pouvons pas garantir l'exactitude des informations fournies par d'autres organismes et nous ne sommes pas responsables de l'utilisation que vous faites des informations figurant dans ce document ou relatifs à ce document.

Date: 2025-07-01

Translation disclaimer: Ce contenu a été initialement rédigé en anglais. Version française validée par Sylvie Bercot.