

LE SUICIDE

Comment réagir en tant que collègue au suicide d'un membre du personnel ?

Un collègue a choisi de quitter ce monde en se donnant volontairement la mort. Il ou elle n'est plus là. Cela doit être effroyable pour ses proches, qui ressentent tout à la fois un intense sentiment de choc, d'incrédulité, d'impuissance et de détresse, sans oublier parfois un sentiment de culpabilité et de nombreuses questions liées au pourquoi et au comment de cet acte. Cette brochure a pour but de vous aider, vous et vos collègues, vous qui étiez peut-être un peu plus éloigné du défunt mais qui avez aussi été touché par sa mort. Nous voulons nous arrêter sur ce que vous ressentez, tenir compte de vos réactions éventuelles, tout en sachant parfaitement que chacun réagit à sa propre manière à un événement aussi douloureux.

L'objectif de ce document est triple :

- ⇒ Fournir des informations sur le processus de deuil.
- ⇒ Dispenser un certain nombre de conseils.
- ⇒ Savoir quand et comment faire appel à une aide professionnelle.

INFORMATIONS RELATIVES AU PROCESSUS DE DEUIL

Faire le deuil après un suicide est une chose extrêmement complexe. Chaque travailleur, ami ou collègue souffre de manière unique. Il existe pourtant un certain nombre de thèmes caractéristiques.

- Souvent, les proches survivants recherchent des informations concernant la manière précise et les circonstances de la mort de leur collègue.
- La question du « pourquoi », les motivations et les explications liées à un suicide sont spécifiques au caractère délibéré d'un suicide.
- Troubles de la concentration, tristesse, drame revécu, sentiment d'angoisse, pensées suicidaires, soulagement, sentiment de culpabilité et colère sont des réactions normales après un suicide.

Quelle que soit la réaction, il s'agit d'une réaction normale à une situation anormale.

CONSEILS PRATIQUES

- Il est important de dire adieu à sa propre manière. Quelle que soit la réaction des autres, respectez votre propre sentiment, votre propre besoin et octroyez-vous l'espace nécessaire pour le faire.
- Il est important d'affronter la réalité du suicide. Ce n'est qu'à cette condition que vous pourrez créer, pour vous et votre environnement, l'espace sécurisé nécessaire pour entamer le processus de deuil et assimiler cette perte radicale.
- Essayez, dès que vous le pourrez, d'approfondir la question du « quoi-comment » car cela lèvera certains doutes et vous aidera à accepter la vérité.
- Continuez à chercher une réponse à la question du « pourquoi » jusqu'à ce que vous ne vouliez plus savoir pourquoi ou jusqu'à ce que vous soyez satisfait d'une réponse partielle.
- Vous êtes peut-être désormais vous-même confronté à l'idée que votre propre vie n'a plus de sens. Parlez-en et n'hésitez pas à éventuellement faire appel à une aide spécialisée.
- Vous n'êtes ni fou ni malade, vous faites le deuil d'une personne.
- Ne tentez pas de contourner la douleur car vous devez « passer au travers », à votre propre rythme.
- Essayez de vivre au jour le jour.

- Reportez les décisions importantes pendant quelque temps.
- Il est normal de ressentir certaines réactions physiques telles que maux de tête, douleurs musculaires, manque d'appétit, trouble du sommeil.
- Vous serez peut-être submergé par un chaos de sentiments intenses mais sachez que tous ces sentiments sont parfaitement normaux.
- Honte, sentiment de culpabilité, volonté de s'enfermer et de s'isoler, confusion, problèmes de concentration, volonté de tout oublier : il s'agit là de réactions normales à une situation anormale.
- Il se peut que vous ressentiez un certain soulagement parce que ce suicide a peut-être mis fin à un long calvaire.
- Vous pouvez vous sentir coupable de ce que vous pensez avoir fait ou ne pas avoir fait.
- Retenez bien qu'il ne s'agissait pas de votre décision. Vous pouvez également ressentir de la colère vis-à-vis de la victime, de sa famille, des autorités, de vous-même ... La colère fait parfois partie du processus de deuil mais elle ne peut pas faire obstacle à l'expression des sentiments sous-jacents de tristesse. Osez également regarder ces sentiments bien en face.
- Donnez-vous le temps de faire le deuil. Exprimez vos sentiments aussi longtemps que cela s'avère nécessaire. Soyez patient avec vous-même et avec les autres.
- Attendez-vous à un éventuel contrecoup. Il est normal que des vagues d'émotions resurgissent.
- Soyez conscient du fait que les autres, eux aussi, ont mal.
- Sachez que « ne pas agir » ne fait que compliquer les choses et que « ne pas traverser sa tristesse » ne fera pas pour autant disparaître la douleur.
- Cherchez quelqu'un à votre écoute, auprès de qui vous pouvez être vous-même, avec qui vous pouvez partager. Téléphonnez à quelqu'un.
- Mobilisez votre confiance en vous-même et faites appel à vos proches pour vous aider à traverser cette période. Acceptez de rire car le rire est curatif.
- Il est important d'exprimer vos sentiments. Si vous ne le faites pas maintenant, ceux-ci reviendront à un autre moment et d'une autre façon.

PROCESSUS DE DEUIL PERTURBÉ – AIDE PROFESSIONNELLE ?

Le deuil est donc une réaction normale et saine à une perte douloureuse. Comment remarquer que ce processus de deuil est à l'arrêt chez vous-même ou chez un collègue ?

- Vous continuez à éviter la réalité et vous raisonnez comme si le défunt était encore présent. Vous parlez par exemple toujours au temps présent lorsque vous citez la personne décédée.
- Vous vous préoccupez encore du défunt, vous continuez à vivre comme si celui-ci était encore présent.
- Vous ressentez de violents et longs sentiments de colère et/ou de culpabilité.
- Vous ressentez de violents et longs sentiments d'angoisse et de dépression, éventuellement associés à des idées suicidaires.
- Vous évitez les situations et les discussions vous rappelant cette perte.

Tous ces sentiments peuvent s'exprimer par de la nervosité, le fait de s'agiter en permanence sans objectif clair. Des douleurs physiques peuvent également persister, notamment une fatigue rapide, une faiblesse musculaire, un sentiment de tension corporelle générale, l'absence d'appétit et même des nausées ... Si vous avez l'impression que ces réactions émotionnelles sont trop fortes, ou si vous estimez qu'elles durent trop longtemps, n'hésitez pas à faire appel à une aide professionnelle.

La ligne d'écoute en prévention du suicide

- T 0800 - 32 123 • www.preventionsuicide.be