



teensuicidegrief.org

VERSION FRANÇAISE

vous n'êtes pas seul



**UNE RESSOURCE POUR LES ADOLESCENTS
QUI ONT PERDU QUELQU'UN AU SUICIDE**

“ J’étais morte
avec ma mère
j’étais juste
en train de regarder
quelqu’un pleurer
qui était moi
autrefois



HISTOIRES PERSONELLES

J’avais 13 ans quand ma mère est morte.
La police a emporté ma mère.
Mon père, mon frère et moi étions assis dans la
salle à diner et ne faisions que pleurer, pleurer.
Mon petit frère aussi pleurait,
mais il ne savait pas pourquoi.
J’avais l’impression de ne pas vraiment
être là avec eux.
L’impression que j’étais morte avec ma mère
et que j’étais juste en train de regarder
quelqu’un pleurer qui était moi autrefois.
Je suis sortie de la maison pour marcher:
La journée était belle.
Je suis allée chez tous les voisins
raconter ce qui était arrivé.
Je répétais tous les détails de l’histoire,
puis je continuait à marcher.
Nous avons quitté la maison ce soir-là et nous
n’y sommes plus jamais retourné.
Laurie

Quand j’avais 10 ans, ma mère est
morte subitement dans notre maison.
Le reste de la famille ne nous
en ont jamais parlé. Ils se sont disputés
amèrement entre eux, s’accusant les
uns les autres. Nous ne nous serrions
pas, nous ne nous embrassions pas ni ne
communiquions nos sentiments réels.
Martin

Quand mon frère est mort, mes parents
ne voulaient pas que nous en parlions.
Mon père nous a rassemblés et nous a dit
que Sam était mort, - une manière pour Dieu
de nous punir - pour nos péchés, parce qu’il se
droguait. J’avais beaucoup admiré mon frère,
donc je me suis sentie abandonnée et mal aimée
quand il est mort.
Tiffany

Le ciel peut changer votre vie

en un clin d’oeil

Anon

*Les experts croient que le suicide
représente une façon désespérée
de fuir ce qui semble une douleur
in-soutenable. Parce que la
dépression suicidaire altère le
raisonnement, les personnes
suicidaires peuvent croire que
la mort est la seule voie
d’échappement à la souffrance.*

*À ce stade, la communication est
si difficile que même les personnes
les plus proches ne peuvent
soupçonner à quel point les choses
vont mal. C’est une maladie de
l’âme qui est aussi dommageable
qu’une grave maladie physique.
Avec le temps, vous allez accepter
que vous ne pourrez jamais tout
comprendre. Accepter ce mystère
fait partie de la guérison.*

ÉTAT DE CHOC

« C'est sûrement la chose
la plus dure à vivre

C'est comme mon holocauste personnel

Greg

Vous pouvez avoir subi un choc en découvrant le corps. En état de choc, nous agissons différemment : certains se figent et se retirent en eux-mêmes, d'autres s'affairent ou se mettent en colère. Le choc est parfois suffisant pour causer des symptômes physiques comme la nausée, le manque de souffle, ou l'évanouissement. Certaines images importunes sont assez fortes pour être classifiées comme « désordres post-traumatiques ». C'est une réaction causée par la vue d'un événement impressionnant et elle est souvent éliminée en consultation. Même si vous n'avez pas vu le corps, votre imagination peut devenir débridée. Vous êtes convaincus d'entendre leur voix ou de les voir dans la rue. Il s'agit de visions normales qui continueront pendant un moment après le deuil.

ÉMOTIONS

« J'ai toujours peur de sortir avec une fille
Je sens mon estomac se nouer et je ne peux même pas
demander à quelqu'un de sortir avec moi. C'est comme si toutes
les femmes allaient m'abandonner.

Luc

INCRÉDULITÉ

À la suite du suicide, vous aurez parfois de la difficulté à croire qu'ils sont vraiment morts ; vous avez l'impression qu'ils sont juste partis en vacances et qu'ils reviendront à la maison bientôt. Vous pouvez avoir l'impression que vous entendrez leur voix au téléphone. La conscience croissante qu'ils sont morts rend le chagrin plus difficile après les premiers stades pour plusieurs personnes.

COLÈRE

C'est une réaction souvent inattendue. Vous êtes en colère contre la souffrance et la rupture qui sont apparues dans votre vie, contre la douleur de la perte et de la stigmatisation. La colère peut faire partie du processus de guéri-son. Cela peut parfois aider à enlever le sentiment de culpabilité et la tristesse intense.



*Katherine Hepburn, actrice,
qui a perdu son frère.*

• « En état de choc
• je l'ai étendu sur le lit
• Que dois-je faire?
• Un docteur. Trouver un docteur.
• Je suis allée à la porte et j'ai sonné.
• Il était environ 8 heures du matin.
• La porte a été entrouverte par une femme qui
• regarda par la fente.
• « Mon frère est mort. »
• Une minute de pause.
• « Quoi? »
• « Mon frère, il est mort. »
• « Donc le docteur ne peut l'aider, n'est-ce pas ? »
• Bang
• Elle ferma la porte. »

« Le dentiste de ma mère insinua
que nous devrions quitter la ville
parce que mon père s'était suicidé.

Sean

CULPABILITÉ

« Je n'ai pas vu venir son suicide
la nuit avant que ça arrive.
Alors comment pourrais-je le
prévoir avec un étranger

Emilie

PEUR

Vous pouvez vous sentir coupable de ne pas avoir été capable de les empêcher d'enlever leur vie. La famille et les amis de ceux qui ont fait des tentatives de suicide à répétition peuvent se sentir coupables de ressentir du soulagement. Vous pouvez vous sentir coupable d'être vivant, particulièrement si vous êtes blâmé par les autres.

Vous pouvez aussi ressentir de l'anxiété ou le pressentiment qu'une autre catastrophe arrivera. Les anxiétés surgissent, comme la peur pour la sécurité du reste de la famille ou des amis. Vous devenez sur-protecteur envers eux. Vous craignez aussi de faire face au futur sans l'être aimé et vous inquiétez de votre capacité à surmonter cette situation. Rappelez-vous que c'est une réaction normale, et qu'elle s'amenuisera avec le temps. Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

« Après la mort d'Angela, c'était bizarre
parce que je n'ai plus jamais eu
l'impression d'être en contrôle
et maintenant, je sens comme si
je n'avais plus le contrôle
sur rien dans ma vie

Mark

SIX MYTHES AU SUJET DE LA PEINE

- Mythe : Seul les membres de la famille ont de la peine.
- Réalité : Toute personne ayant été affectée a de la peine.
- Mythe : La peine est une réaction émotive.
- Réalité : La peine peut s'exprimer de plusieurs façons différentes.
- Mythe : Il vaut mieux laisser les personnes vivre leur peine seules.
- Réalité : Nous avons besoin d'occasions de partager notre tristesse, nos souvenirs, nos histoires.
- Mythe : Les personnes devraient vivre leur peine en prive.
- Réalité : On ne peut contrôler et quand notre peine s'exprime.
- Mythe : Notre peine s'arrête quand on se détache.
- Réalité : On ne se détache jamais complètement.
- On apprend à vivre avec ce qu'on a perdu.





HONTE

Il y a toujours beaucoup d'incompréhension au sujet du suicide et des maladies mentales. Plusieurs personnes endeuillées ont l'impression de porter une aura de honte à cause du suicide. On a souvent le sentiment qu'on parle de nous, et il peut être tentant de se retirer du monde.

SOLITUDE

Pendant un certain temps, il vous semblera impossible de retourner à une vie normale et vous pouvez en vouloir à ceux qui semblent s'amuser. Vous pouvez vous sentir vide, perdu, tout à fait déconnecté, ou devenir obsédé par le besoin d'honorer la mémoire de la personne que vous avez perdu.

« Je n'avais jamais senti une telle colère de toute ma vie...
Parce que j'avais toujours eu au moins mon frère

Je n'arrêtais pas de penser

Pourquoi m'as-tu fait ça

Anne-Marie

« Je suis dans la maison toute la journée
Parfois, je dors douze heures en ligne

Je n'appelle personne et personne ne m'appelle

Où si quelqu'un m'appelle
je réalise que je n'ai rien à lui dire

Thomas

TROIS TÂCHES DU DEUIL

Tâche 1

Acceptez que la perte soit réelle. Sortez de l'état de choc, d'incrédulité ou de déni. Parlez de la personne et de sa mort.

Tâche 2

Vivez la douleur du deuil. Tout le monde la vivra différemment, mais on ne peut s'y soustraire pour guérir.

Tâche 3

Prenez conscience que vous ne blessez pas la personne que vous aimiez en étant heureux ou en débutant de nouvelles relations. Rappelez-vous les moments avec elle avec autant de bonheur que vous le pouvez.



ACCEPTATION

« C'est arrivé
Je suis désolé que ce
soit arrivé. Je n'aurais
pas choisi le suicide
pour eux ou moi
Mais maintenant
c'est fini.
Je m'en suis
lavé les mains

Je suis libre

Il est le temps
que je m'occupe de ma
propre vie.

Greg



Avec le temps, vous allez accepter que
vous ne pourrez jamais tout comprendre.
Accepter ce mystère fait partie de la guérison.

Ma mère m'a dit un jour,
Si Frank sautait en bas d'un
pont tu le suivrais
Les gens pensaient que j'étais
le suiveux mais de bien des
manières j'ai gardé Frank en
vie pendant longtemps.
On buvait de manière destructrice
et je commençais à en avoir
assez aussi. Je voulais suivre mon
propre chemin. C'est dont à travers
sa mort que je suis devenu plus fort
d'une manière. J'ai vraiment
beaucoup réfléchi après son
suicide Est-ce que je veux suivre
sa voie ou est-ce que je veux faire
quelque chose de ma peau.
Je pense, inconsciemment,
que j'ai décidé que je n'allais
pas me tuer comme Frank.
Je pense que je suis un survivant

Sean



Tout ce à quoi nous faisons face ne peut être changé,

Mais rien ne peut être changé

tant que nous n'y faisons pas face.

James Baldwin

Il est très important de pouvoir parler à quelqu'un quand vous vous sentez mal ou quand vous avez des pensées négatives. Avoir quelqu'un de compréhensif à qui parler aide à vous sentir mieux.

STRATÉGIES

« Je pense que je dirais aux survivants de trouver des personnes qui vont les écouter et de ne pas blâmer ceux qui ne peuvent pas

Evan



NUMÉROS DE LIGNES D'ÉCOUTE



Personnes que je peux appeler - n'importe quand

Les choses que je dois me souvenir

Activités que je peux faire

Citations ou affirmations

Voici quelques trucs pratiques qui peuvent aider

Collectionner les souvenirs heureux des amis et de la famille, les regrouper pour les regarder au besoin.

Écrire des lettres à la personne perdue.

Faire un album photo ou un scrap book sur la personne que vous avez perdue, peut-être avec d'autres amis.

Écrire dans un journal

Parler à un intervenant.

Lire.

Quand vous êtes en forme, faire une liste de choses qui pourraient vous aider quand vous allez moins bien. Imprimer cette page, ou la transcrire sur un papier que vous pouvez toujours trouver.

L'HISTOIRE D'UNE SŒUR

« La nuit de sa mort je n'ai pas seulement arrêté de parler de lui, j'ai même cessé d'utiliser son nom

Quand mon frère de 19 ans est mort, la guérison était impossible. La nuit de sa mort, je n'ai pas seulement arrêté de parler de lui, j'ai même cessé d'utiliser son nom. Après cela, ma seule consolation a été d'écrire des poèmes à son sujet.

Il a fallu longtemps avant que je ne parle à un thérapeute, qui et m'a dit que si je voulais réellement guérir, je devais retourner au moment où le processus de deuil s'est arrêté, 17 années plus tôt, et apprendre à parler de mon frère. Il a souligné le fait que le plus je pourrais parler d'un sujet douloureux, le moins de pouvoir il pourrait avoir sur moi.

Donc, j'ai persévéré, mois après mois, dans un environnement chaleureux et rassurant. En écoutant d'autres frères et sœurs dévastés par le suicide, j'ai appris que mon incapacité à parler n'était pas rare. Plusieurs frères et sœurs admettent qu'ils se sentent comme des endeuillés oubliés. Ils ont l'impression que le monde considère leur peine moins justifiée que celle de leurs parents. On leur a demandé « Comment vont tes parents? » pendant que leurs parents s'inquiètent parce qu'ils ne parlent pas ou ne partagent pas... Pour ma part, à cause de mon livre et de mes mois de thérapie, je continue à parler, partager et guérir.

C'est le plus long et le plus difficile voyage de ma vie, me donnant et m'enseignant plus que je ne l'aurais jamais imaginé. Mieux que tout, j'ai appris la plus importante des vérités : peu importe la façon dont vous entreprenez le chemin de la guérison, il n'est jamais trop tard.

Naomie

Je suis sur la rive

Et j'attends ton retour.

Les vagues exaltent les promesses,

Mais les voiles sont noires.

Pat Payne



La gratitude n'est pas une acceptance passive...

C'est la capacité de regarder le doute,

le chaos et le désespoir directement, et dire

« Je suis toujours là »

Diana Butler Bass

LIVRES *When Bad Things Happen To Good People* de Harold Kushner

Man's Search For Meaning de Victor Frankl

Silent Grief de Christopher Lukas et Henry M. Seidon

**EN LIGNE OU
PAR TÉLÉPHONE**

Kids Help Phone / Jeunesse J'écoute

1-800-668-6868 (Français et Anglais)
Textez 686868 pour parler à un intervenant
bénévole en situation de crise.

Une aide est disponible pour les personnes
s'identifiant comme autochtones.

suicide.ca/fr/je-suis-endeuille-par-suicide



RESSOURCES

**AUTRES
RESSOURCES**

Tes parents pourront peut-être t'aider à trouver
un thérapeute spécialisé dans le deuil suite à un suicide.

Le conseiller d'orientation de ton école ou université pourra
peut-être aider ou t'orienter vers une personne compétente.

Demandez conseil sur la façon d'aborder ton deuil
avec vos proches.

Il existe peut-être des groupes de soutien en ligne que tu
peux trouver grâce aux contacts mentionnés ci-dessus.

« Ma meilleure amie est venue
passer du temps avec moi juste pour
prendre soin de moi.
Nous avons parlé de la
mort de mon père
encore et encore
À la longue
j'ai commencé à guérir

Amanda

Dieu, donne-moi le courage

De changer les choses que je peux changer

D'accepter les choses que je ne peux changer

Et la sagesse de reconnaître la différence.

Thomas C. Hart

BIO



Marjorie Griffin est une mère, enseignante et artiste. La mort de son fils a amené à la création de cette ressource, pour « la petite armée » de survivants qui ont souffert la peine et la perte compliquée par les émotions qui accompagnent le suicide.



Sky 1, 2002

J'ai perdu deux personnes que j'aimais par le suicide. Sur les photos des funérailles de mon fils, j'ai l'air heureuse, et c'était merveilleux d'être avec des gens qui partageaient notre tristesse. Mais deux jours plus tard je ne pouvais pas sortir du lit. Je n'ai rien fait d'autre que jouer de la musique triste et je me suis demandée comment j'allais traverser les heures, les semaines, les années du reste de ma vie. Presque rien d'autre n'aidait. Sauf la compréhension de quelques personnes les plus proches de moi. Et plus tard, les amis que je me suis faits instantanément dans un groupe d'entraide, où je pouvais raconter mon histoire librement, et écouter les histoires des autres. Sans avoir à m'inquiéter de leurs réactions. Sans les protéger, ou sentir que j'ai à essayer d'expliquer l'inexplicable. Alors les livres sont devenus possible, et avec eux, la compréhension que je n'étais pas seule. Et la possibilité d'utiliser mon art pour explorer les mystères de nos vies.

Ce site Web est destiné aux jeunes qui peuvent sentir l'isolement lors de leur voyage à travers leur peine. J'espère que vous saurez que vous n'êtes pas seuls.

Dédié à ma fille admirable, Anna.
Ma reconnaissance, toujours, à Bill.
Merci à Johnny et Santiago, et tous
ceux qui m'ont aidé et encouragé
tout au long du parcours.



Blue treeline, Spring, 2010

La douleur est réelle,

La souffrance est choisie.

© Marjorie Griffin, 2010, Révisé en 2025

Ce site a été créé par un non-professionnel et ne remplace pas une thérapie.