

## ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



### « Aider les survivants d'un suicide »



CIMETIÈRE  
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

L'historien Arnold Toynbee a écrit : « La mort comporte toujours deux parties : la personne qui meurt et les survivants en deuil. » Malheureusement, plusieurs survivants d'un suicide souffrent seuls et en silence. Ce silence complique souvent leur guérison qui vient de l'encouragement à porter son deuil.

En raison de la honte entourant le suicide, les survivants ressentent la douleur de la perte, mais ne savent pas comment ni où l'exprimer. La seule façon de guérir est de faire son deuil. Tout comme les autres personnes en deuil qui pleurent un être cher, les survivants d'un suicide ont besoin de parler, de pleurer, parfois de crier afin de guérir.

La peur et l'incompréhension laissent souvent les survivants d'un suicide avec un sentiment d'abandon à un moment où ils ont désespérément besoin d'un soutien inconditionnel et compréhensif. Ils souffrent de diverses façons : premièrement, parce qu'ils ont besoin de faire leur deuil; deuxièmement, parce qu'ils viennent de vivre une mort soudaine, inattendue et traumatisante; et troisièmement, parce que les gens les évitent souvent, ne désirant pas entrer dans la douleur de leur deuil.

#### 🔗 *Comment pouvez-vous aider?*

Si vous désirez aider un ami ou un membre de la famille dont un proche s'est suicidé, ce dépliant vous aidera à transformer vos soins et vos préoccupations en action positive.

#### 🔗 *Acceptez l'intensité du chagrin*

La tristesse provoquée par un suicide est toujours complexe. Les survivants ne la surmontent pas facilement. Cependant, avec du soutien et de la compréhension, ils peuvent arriver à se réconcilier avec la réalité. Ne soyez pas surpris de l'intensité de leurs sentiments. Parfois, la tristesse peut les accabler au moment où ils s'en attendent le moins. Acceptez que les survivants luttent contre des émotions explosives telles que la culpabilité, la peur et la honte, toutes plus fortes que dans le deuil d'un autre type de mort. Soyez patient, compatissant et compréhensif.

#### 🔗 *Écoutez avec votre cœur*

Aider les survivants d'un suicide signifie que vous devez rompre le silence. En premier lieu, vous devez savoir écouter de façon active. Votre présence et votre désir d'écouter sans juger sont des aides précieuses. Le désir d'écouter est la meilleure façon d'offrir son aide à quelqu'un qui a besoin de parler.

Il est possible que les pensées et les sentiments du survivant soient effrayants et difficiles à reconnaître. Ne vous préoccupez pas de ce que vous allez dire, écoutez attentivement ce que l'autre a à vous dire.

Même si votre ami rappelle indéfiniment le triste événement, écoutez-le attentivement chaque fois. Vous devez comprendre que le fait de répéter fait partie du processus de guérison. Il vous suffit de l'écouter et de le comprendre. Souvenez-vous que vous n'avez pas à avoir les réponses à toutes ses questions; l'écoute est suffisante.

#### 🔗 *Évitez les clichés et les explications simplistes*

Certains mots, en particulier les clichés, peuvent être extrêmement pénibles à entendre pour une personne touchée par un suicide. Les clichés sont des lieux communs dont le but est de diminuer la douleur en opposant à de cruelles réalités des solutions simplistes. Évitez des remarques telles que « Tu réagis tellement bien », « Le temps efface toutes les peines », « Pense à tout ce dont tu as » ou « Il faut que tu sois fort pour les autres ». Ces mots risquent de blesser votre ami et de rendre son expérience encore plus difficile.

Évitez d'émettre des jugements ou de donner des explications simplistes au suicide. Ne faites pas l'erreur de dire que la personne qui s'est suicidée « n'avait pas toute sa tête ». Dire à un survivant que la personne qu'il aimait était « folle » ou « détraquée » ne fait que compliquer la situation. Les survivants d'un suicide ont besoin d'aide pour arriver à trouver leur propre explication de ce qui s'est produit. En fait, ce qui est réellement important, c'est la recherche personnelle du sens et de la compréhension de la mort.

#### 🔗 *Faites preuve de compassion*

Permettez à votre ami d'exprimer ses sentiments sans craindre la critique. Écoutez-le, ne donnez pas de conseils, ne vous attendez pas à certaines réactions de sa part. Ne dites jamais : « Je comprends ce que tu ressens », car vous ne pouvez pas comprendre. Rappelez-vous que vous accompagnez celui qui est en deuil; il ne s'agit ni de le pousser ni de lui imposer quoi que ce soit.

Familiarisez-vous avec le large éventail d'émotions que vivent les survivants d'un suicide. Laissez votre ami ressentir sa douleur, sa tristesse et son chagrin. Comprenez que les larmes expriment naturellement la douleur que cause la perte d'un être cher.

#### 🔗 *Respectez le besoin de pleurer*

On ignore souvent le chagrin des parents, des frères, des sœurs, des grands-parents, des tantes, des oncles, du conjoint et des enfants de la personne qui s'est suicidée. Pourquoi? Parce que la nature de la mort fait qu'il est parfois tenu secret. Si on ne peut pas parler ouvertement de la mort, les blessures de la tristesse ne cicatriseront pas.

En tant qu'ami aimant, il est possible que vous soyez la seule personne qui désire être avec les survivants. Votre présence et votre écoute tolérante créent une base au processus de guérison. Laissez les survivants parler, mais ne les poussez pas. Parfois, ils peuvent vous demander implicitement de reculer et d'attendre. Si vous recevez un signe vous indiquant que c'est ce qui leur est nécessaire, faites-leur savoir que vous êtes prêt à les écouter quand ils voudront partager leurs pensées et leurs sentiments.

#### 🔗 *Comprenez le caractère unique du chagrin*

N'oubliez pas que le chagrin d'un survivant d'un suicide est unique. Personne ne réagit exactement de la même façon à la perte d'un être cher. Bien que les personnes en deuil passent toutes par les mêmes phases, chacune est unique et est influencée par ses expériences passées.

L'expérience de la douleur étant exceptionnelle, vous devez être patient. Le processus de deuil est long, laissez votre ami progresser à son rythme. N'imposez pas votre propre cadence. Ne critiquez pas un comportement qui vous paraît déplacé. Souvenez-vous que la mort d'une personne par suicide est une expérience bouleversante. À la suite de cette mort, la vie de votre ami sera en reconstruction.

#### 🔗 *Ayez une pensée spéciale au moment des vacances et des anniversaires*

Les survivants d'un suicide se sentiront peut-être mal dans des occasions spéciales telles que les vacances et les anniversaires. Ces événements soulignent cruellement l'absence de l'être cher. Respectez le chagrin de votre ami et considérez-le comme un prolongement naturel du processus de deuil. N'essayez surtout pas de nier la douleur de l'autre.

Utilisez le nom de la personne défunte lorsque vous parlez aux survivants. Entendre son nom peut être réconfortant, et cela confirmera que vous n'avez pas oublié cette personne importante qui faisait partie de leur vie.

#### 🔗 *Renseignez-vous sur les groupes de soutien*

Les groupes de soutien sont l'une des meilleures façons d'aider les survivants d'un suicide. Dans ces groupes, les survivants peuvent rencontrer des gens qui ont vécu une expérience similaire. On leur permet de raconter leur histoire aussi souvent qu'ils le désirent et on les encourage à le faire. Vous pouvez aider les survivants à trouver un tel groupe. Cet effort sera apprécié.

#### 🔗 *Respectez la foi et la spiritualité*

Si vous lui permettez, le survivant d'un suicide vous fera part de ses sentiments concernant la foi et la spiritualité. Si la foi fait partie de sa vie, laissez-lui l'exprimer de la façon qui lui paraît appropriée. S'il en veut à Dieu, encouragez-le à en parler. Souvenez-vous qu'éprouver de la colère envers Dieu signifie avoir une relation avec Lui. Ne jugez pas et soyez un ami aimant.

Les survivants auront peut-être besoin d'explorer comment la religion peut compliquer leur chagrin. Ils peuvent avoir appris qu'une personne qui s'enlève la vie est condamnée à l'enfer. Votre devoir n'est pas de vous faire théologien, mais d'écouter et de comprendre. Peu importe la situation, votre présence et votre désir d'écouter sans juger sont des aides précieuses.

#### 🔗 *Travaillez ensemble en tant qu'aide*

Les amis et la famille d'une personne s'étant enlevé la vie ne doivent plus souffrir seuls et en silence. En tant qu'aide, vous devez joindre vos efforts à ceux des autres personnes bienveillantes afin d'apporter du soutien et de l'acceptation aux survivants, qui ont besoin de porter leur deuil d'une façon saine.

« **Vivre un chagrin est la conséquence d'avoir aimé. Il est essentiel de garantir cette nécessité aux survivants d'un suicide. Les conseils mentionnés ici seront utiles, mais il est important de reconnaître qu'aider un survivant d'un suicide à guérir ne sera pas une tâche facile. Vous aurez peut-être à donner plus d'attention, de temps et d'amour que vous n'aviez jamais pensé avoir. Cependant, cet effort en vaudra plus que la peine. »**



CIMETIÈRE  
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: [www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)  
Courriel : [cimetiere@cimetierenddn.org](mailto:cimetiere@cimetierenddn.org)

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

## BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



### “Helping Suicide Survivors Heal”



NOTRE-DAME-DES-NEIGES  
CEMETERY

Historian Arnold Toynbee once wrote, “There are always two parties to a death; the person who dies and the survivors who are bereaved.” Unfortunately, many survivors of suicide suffer alone and in silence. The silence that surrounds them often complicates the healing that comes from being encouraged to mourn.

Because of the social stigma surrounding suicide, survivors feel the pain of the loss, yet may not know how, or where, or if, they should express it. Yet, the only way to heal is to mourn. Just like other bereaved persons grieving the loss of someone loved, suicide survivors need to talk, to cry, sometimes to scream, in order to heal.

As a result of fear and misunderstanding, survivors of suicide deaths are often left with a feeling of abandonment at a time when they desperately need unconditional support and understanding. Without a doubt, suicide survivors suffer in a variety of ways; one, because they need to mourn the loss of someone who has died; two, because they have experienced a sudden, typically unexpected traumatic death; and three, because they are often shunned by a society unwilling to enter into the pain of their grief.

#### *How Can You Help?*

If you want to help a friend or family member who has experienced the death of someone loved from suicide, this article will guide you in ways to turn your cares and concerns into positive action.

#### *Accept the Intensity of the Grief*

Grief following a suicide is always complex. Survivors don’t “get over it”. Instead, with support and understanding, they can come to reconcile themselves to its reality. Don’t be surprised by the intensity of their feelings. Sometimes, when they least suspect it, they may be overwhelmed by feelings of grief. Accept that survivors may be struggling with explosive emotions, guilt, fear and shame—all well beyond the limits experienced in other types of death. Be patient, compassionate and understanding.

#### *Listen with Your Heart*

Assisting suicide survivors means you must break down the terribly costly silence. Helping begins with your ability to be an active listener. Your physical presence and desire to listen without judgment are critical helping tools. Willingness to listen is the best way to offer help to someone who needs to talk.

Thoughts and feelings inside the survivor may be frightening and difficult to acknowledge. Don’t worry so much about what you will say. Just concentrate on the words that are being shared with you.

Your friend may relate the same story about the death over and over again. Listen attentively each time. Realize this repetition is part of your friend’s healing process. Simply listen and understand. And, remember, you don’t have to have the answers to his or her questions. Simply listening is enough.

#### *Avoid Simplistic Explanations and Clichés*

Words, particularly clichés, can be extremely painful for a suicide survivor. Clichés are trite comments often intended to diminish the loss by providing simple solutions to difficult realities. Comments like, “You are holding up so well”, “Time will heal all wounds”, “Think of what you still have to be thankful for” or “You have to be strong for others” are not constructive. Instead, they hurt and make a friend’s journey through grief more difficult.

Be certain to avoid passing judgment or providing simplistic explanations of the suicide. Don’t make the mistake of saying the person who suicided was “out of his or her mind”. Informing a survivor that someone they loved was “crazy or insane” typically only complicates the situation. Suicide survivors need help in coming to their own search for understanding of what has happened. In the end, their personal search for meaning and understanding of the death is what is really important.

#### *Be Compassionate*

Give your friend permission to express his or her feelings without fear of criticism. Learn from your friend. Don’t instruct or set explanations about how he or she should respond. Never say, “I know just how you feel”. You don’t. Think about your helping role as someone who “walks with” not “behind” or “in front of” the one who is bereaved.

Familiarize yourself with the wide spectrum of emotions that many survivors of suicide experience. Allow your friend to experience all the hurt, sorrow and pain that he or she is feeling at the time. And recognize tears are a natural and appropriate expression of the pain associated with the loss.

#### *Respect the Need to Grieve*

Often ignored in their grief are the parents, brothers, sisters, grandparents, aunts, uncles, spouses and children of persons who have suicided. Why? Because of the nature of the death, it is sometimes kept a secret. If the death cannot be talked about openly, the wounds of grief will go unhealed.

As a caring friend, you may be the only one willing to be with the survivors. Your physical presence and permissive listening create a foundation for the healing process. Allow the survivors to talk, but don’t push them. Sometimes, you may get a cue to back off and wait. If you get a signal that this is what is needed, let them know you are ready to listen if, and when, they want to share their thoughts and feelings.

#### *Understand the Uniqueness of Suicide Grief*

Keep in mind that the grief of suicide survivors is unique. No one will respond to the death of someone loved in exactly the same way. While it may be possible to talk about similar phases shared by survivors, everyone is different and shaped by experiences in his or her life.

Because the grief experience is unique, be patient. The process of grief takes a long time, so allow your friend to proceed at his or her own pace. Don’t criticize what is inappropriate behavior. Remember that the death of someone to suicide is a shattering experience. As a result of this death, your friend’s life is under reconstruction.

#### *Be Aware of Holidays and Anniversaries*

Survivors of suicide may have a difficult time during special occasions like holidays and anniversaries. These events emphasize the absence of the person who has died. Respect this pain as a natural expression of the grief process. Learn from it. And, most importantly, never try to take the hurt away.

Use the name of the person who has died when talking to survivors. Hearing the name can be comforting and it confirms that you have not forgotten this important person who was so much a part of their lives.

#### *Be Aware of Support Groups*

Support groups are one of the best ways to help survivors of suicide. In a group, survivors can connect with other people who share the commonality of the experience. They are allowed and encouraged to tell their stories as much, and as often, as they like. You may be able to help survivors locate such a group. This practical effort on your part will be appreciated.

#### *Respect Faith and Spirituality*

If you allow them, a survivor of suicide will “teach you” about their feelings regarding faith and spirituality. If faith is a part of their lives, let them express it in ways that seem appropriate. If they are mad at God, encourage them to talk about it. Remember, having anger at God speaks of having a relationship with God. Don’t be a judge, be a loving friend.

Survivors may also need to explore how religion may have complicated their grief. They may have been taught that person who take their own lives are doomed to hell. Your task is not to explain theology, but to listen and learn. Whatever the situation, your presence and desire to listen without judging are critical helping tools.

#### *Work Together as Helpers*

Friends and family who experience the death of someone to suicide must no longer suffer alone and in silence. As helpers, you need to join with other caring persons to provide support and acceptance for survivors who need to grieve in healthy ways.

**“To experience grief is the result of having loved. Suicide survivors must be guaranteed this necessity. While the above guidelines will be helpful, it is important to recognize that helping a suicide survivor heal will not be an easy task. You may have to give more concern, time and love than you ever knew you had. But his effort will be more than worth it.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES  
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: [www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)

E-mail : [cimetiere@cimetierenddn.org](mailto:cimetiere@cimetierenddn.org)

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.