

Que deviennent ceux qui restent ?

Survivre au suicide d'un être cher

de Tim Jackson

Un de mes meilleurs souvenirs d'enfance remonte au temps de Noël où je pouvais veiller tard pour regarder avec maman et papa la version en noir et blanc du film de Frank Capra, *La vie est belle*. Ce n'est qu'aujourd'hui que je peux comprendre où le film a puisé sa force d'attraction d'un thème sous-jacent qui est bien plus commun que ce qu'un jeune garçon comme moi aurait pu savoir. George Bailey (interprété par James Stuart) perd toute espérance et toute la maîtrise de sa vie dans une petite ville des États-Unis en 1945. De désespoir et de chagrin, il est sur le point de se jeter du haut d'un pont dans les eaux glacées d'une rivière, un soir de Noël, tandis que souffle le blizzard. Ce n'est que grâce à l'intervention de Clarence, un ange débutant maladroit, que s'accomplit le vœu de George de voir ce que la vie des autres aurait été s'il n'avait jamais vu le jour.

En 1989, le film *Le Cercle des poètes disparus* s'est aussi inspiré du thème de la mort volontaire. Dans une scène inoubliable, un bruit réveille M. et Mme Perry en pleine nuit. Ils se lèvent donc et découvrent le corps sans vie de leur fils baignant dans une mare de sang derrière le bureau de son père. Le revolver de ce dernier gît à côté du jeune homme. L'angoisse et la souffrance qui se lisent sur le visage des parents sont atroces à voir.

Le suicide est présent dans les films parce que c'est l'une des réalités non exprimées de tant de vies. Toutes les 30 secondes, quelqu'un quelque part dans le monde prend la décision fatale de

Titre original: *When You're Left Behind*

Photo de Couverture: Terry Bidgood

Passages bibliques tirés de la Nouvelle Édition de Genève 1979. © Société Biblique de Genève.

Utilisée avec permission. Tous droits réservés.

© 2008 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan

ISBN: 978-1-58424-731-9

FRENCH

Printed in USA

s'enlever la vie. Cette personne est l'enfant, le parent, le conjoint, ou l'ami de quelqu'un. Même si nous n'avons pas fait personnellement l'expérience du suicide de quelqu'un qui nous est proche, beaucoup de gens que nous connaissons ont été laissés derrière pour se débattre avec le contrecoup d'un suicide.

Après avoir été victime d'une attaque débiliteuse, le père de Albert Y. Hsu s'est enlevé la vie trois mois plus tard. Dans ses efforts pour faire face à la perte qu'il avait subie, Albert a écrit :

Beaucoup de ceux qui recourent au suicide se sont sentis complètement seuls dans leur dépression ou leur chagrin et en sont venus à croire que personne ne sait comment ils se sentent. À dire vrai, beaucoup d'autres personnes partagent les mêmes pensées et les mêmes luttes, et si elles avaient pu savoir que d'autres se trouvaient dans le même cas, elles auraient pu trouver l'espoir de continuer. De plus, les survivants au suicide d'un être cher ne

doivent pas ajouter foi au mensonge voulant que personne ne sait ce que nous ressentons. Nous ne sommes pas seuls à vivre ce traumatisme. D'autres ont vécu cette même tragédie et ont survécu à la tempête. Ils ont été capables de continuer. Nous le pouvons aussi.¹

Il est important de savoir que ceux qui survivent au suicide d'un être cher ne sont pas seuls. Ils n'ont pas à souffrir seuls en silence. Toute personne qui a perdu un bien-aimé par suicide a une histoire de perte qui semble trop lourde à porter. Si vous êtes un de ces survivants, vous savez de quoi je parle. Il se peut que vous soyez en quête de réponses tandis que vous lisez ces lignes.

Vous n'êtes pas tout seul. Il y a beaucoup d'autres survivants. Ils sont passés par où vous êtes passé, ils ont parcouru le chemin que vous avez parcouru, ressenti ce que vous ressentez, et ont choisi de continuer leur voyage au bout de la vie. Bien qu'ils ne souhaitent à personne de connaître le chagrin qu'ils ont

vécu et vivent encore, beaucoup d'entre eux apprennent peu à peu à vivre d'une manière qui apporte la guérison du cœur et honore la vie de leur bien-aimé.

En poursuivant votre lecture, ne perdez pas de vue que les pages qui suivent n'ont pas pour but de se substituer à toute forme d'aide psychologique privée ou de thérapie de groupe qui s'offre aux survivants. La complexité propre à la douleur unique ressentie à la suite d'un suicide nécessite que les survivants se prévalent des nombreuses ressources qui sont à leur disposition.

L'AMPLEUR DU PROBLÈME

« Car avec beaucoup de sagesse on a beaucoup de chagrin, et celui qui augmente sa science augmente sa douleur » (Ec 1.18).

Ces paroles du passé ne sont que trop vraies pour ceux que la fréquence des suicides laisse très perplexes et qui font eux-mêmes face au choc brutal d'une telle tragédie.

« On qualifie maintenant la mort de “nouvelle obscénité”, de chose indésirable dont toute personne bien élevée ne parlera pas en public. »² S'il en est ainsi, alors le suicide est l'éléphant proverbial dans le salon, que tout le monde veut ignorer au lieu d'en parler. « Bien que les suicides se commettent la plupart du temps isolément, ils ne passent jamais inaperçus par les autres. »³

On dénombre aujourd'hui plus d'un million de suicides par an à l'échelle mondiale, dont chacun laisse derrière lui au moins 6 et souvent plus de 10 survivants obligés de se débattre avec les répercussions qu'il entraîne. Rien qu'aux États-Unis, il se commet 32 000 suicides chaque année, ce qui veut dire un suicide toutes les 17 minutes et la onzième cause de décès parmi les principales.⁴ Aux États-Unis, plus de gens meurent chaque année en s'enlevant la vie que par le VIH ou par homicide.⁵ On évalue que rien qu'aux États-Unis il y a environ au-delà de 5 millions de survivants du suicide d'un être

cher et plus de 12 000 enfants qui perdront un parent à cause du suicide.⁶

Bien que le seul énoncé de ces nombres surprenne déjà, il est encore plus stupéfiant d'apprendre que pour chaque mort par suicide on compte 25 tentatives. Pourtant ces statistiques ne font qu'effleurer les océans de désespoir qui se cachent derrière tous ces suicides.

Quelles sont les personnes à risque ? Quelles sont les personnes les plus vulnérables au suicide ? Malgré le grand nombre d'exceptions, le genre, la race et l'âge sont tous des facteurs pertinents.

Le genre. Bien que les hommes risquent quatre fois plus de s'enlever la vie que les femmes, celles-ci font une tentative de suicide trois fois plus souvent que les hommes. La disparité dans ces nombres s'explique par le fait que les hommes choisissent des moyens plus radicaux. Ainsi, les hommes ont recours à une arme à feu à raison de 60 %, alors que les femmes utiliseront

souvent une dose massive de médicaments.⁷

La race. Les Américains de race blanche courent deux fois plus de risques de se suicider que les personnes de toutes les autres races confondues.⁸

L'âge. Bien que le taux global de suicide chez les jeunes ait baissé depuis 1992, le suicide n'en demeure pas moins une des principales causes, la troisième en fait, de décès par suicide chez les jeunes de 15 à 24 ans et la deuxième chez les 22 à 34 ans.⁹

Chose surprenante, le taux de suicide grimpe avec l'âge et est très élevé chez les gens de 65 ans et plus, particulièrement chez ceux qui souffrent d'une maladie physique, ou qui ont vécu soit un divorce soit un veuvage.¹⁰ En fait, le groupe de personnes les plus vulnérables se compose d'Américains blancs de sexe masculin âgés de 65 ans et plus.

En dépit du désespoir que vivent les personnes suicidaires, les vraies victimes du suicide ne sont pas ceux qui meurent, mais ceux qui restent et qui doivent faire face au contrecoup d'une

mort que le défunt s'est infligé lui-même. Ceux qui restent sont communément appelés *les survivants*.

Qui souffre ? Une mort par suicide inflige au cœur des bien-aimés survivants ce que l'auteur d'un attentat-suicide à la bombe inflige au corps et à l'âme de ses victimes. Ceux qui vivent de façon directe l'explosion émotionnelle font l'expérience non seulement de l'impact physique mais également de la dévastation psychologique qui accompagne un suicide. Et ce n'est pas tout : des communautés entières en sont tout aussi touchées.

Les membres de la famille immédiate sont malgré eux, il va sans dire, les premières victimes d'un suicide. Une femme (maintenant dans la quarantaine) a raconté l'horreur qui l'a saisie au retour d'une sortie que sa mère avait désapprouvée, en trouvant celle-ci pendue dans le placard de sa chambre. La jeune fille n'avait alors que 17 ans. Depuis lors, elle n'a cessé de s'interroger sur sa propre culpabilité.

Un père a laissé une note d'instructions à son fils de 12 ans lui demandant de nettoyer les éclaboussures de sang que la détonation du revolver n'allait pas manquer de produire dans le sous-sol, afin que sa mère n'ait pas à s'en occuper plus tard en rentrant du travail. Les marques laissées dans le cœur et dans l'âme du fils sont toujours aussi tenaces 50 ans plus tard après qu'il eut récuré à s'en arracher les mains les planchers et les murs du sous-sol. Il possède encore la fameuse note, qu'il a dissimulée en arrière d'un tiroir de bureau, pour se rassurer qu'il a bien obéi à la dernière volonté de son père.

Mais les membres de la famille ne sont pas les seuls survivants.

La communauté dans laquelle cet homme travaillait ou dans laquelle il fréquentait l'école souffre également.

Le suicide d'un étudiant touche tout le monde : pas seulement les autres étudiants, mais également les professeurs, la direction et le personnel administratif. Dans un sens très

réel, l'école elle-même devient une communauté de survivants.

Je me rappelle encore l'expérience que mon fils a vécue pendant sa deuxième année d'études à l'université : un de ses camarades du deuxième cycle s'est suicidé pendant la semaine de relâche. Lorsque mon fils est revenu sur le campus, l'ambiance y avait complètement changé. Les services religieux étaient différents, le corps enseignant était secoué, et les étudiants passaient des heures à parler de la tragédie jusque tard dans la nuit. Du coup, ils ont tous suivi un cours sur les façons de survivre à un suicide. Or, avant cela, personne n'avait même pas eu l'idée de s'inscrire à un tel cours.

L'Église que fréquentait la personne devra s'occuper des membres qui poseront des questions à savoir pourquoi Dieu n'est pas intervenu, des membres qui remettront en question leur propre foi et se demanderont ce qui n'allait vraiment pas au point que la foi

de cette personne ne semblait pas lui suffire.

Les gens du quartier où résidait la personne sont aussi touchés par la tragédie, surtout si le suicide a eu lieu dans la maison du suicidé.

Je me rappelle encore l'appel téléphonique reçu de mes parents m'informant du suicide de l'un de leurs voisins âgés qui habitait en face de nous lorsque j'étais jeune. Il avait depuis longtemps pris sa retraite de la police et prenait soin de sa femme malade. Il aurait, semble-t-il, perdu tout espoir de qualité de vie qui vaille la peine de continuer à vivre ensemble. C'est ainsi qu'un soir, après s'être préparé à aller au lit, il a tué sa femme d'une balle de son revolver de service et a ensuite retourné l'arme contre lui-même.

Même si les années et la distance m'avaient empêché d'avoir un contact direct avec eux, je n'étais pas immunisé contre l'impact que leur mort a eu sur moi. La rue paisible de mon enfance était devenue une rue touchée par une violence qui n'a pas manqué de semer des

dommages. L'effet soudain de la décision irrévocable de cet homme a provoqué un sentiment de tristesse persistant, non seulement chez mes parents, mais aussi chez tous les autres habitants du quartier.

SENTIMENTS TUMULTUEUX

« Le suicide ne met pas un terme à la souffrance. Il ne fait que la déposer dans le cœur brisé des survivants » (Ann-Grace Scheini).

Les blessures infligées aux survivants d'un suicide sont des blessures non voulues, non prévues et d'une extrême intensité. Rien n'aurait pu les préparer à cette agression contre leur sentiment de bien-être.

Le premier mari de Carla Fine s'est enlevé la vie dans son cabinet médical. Elle a exprimé ainsi l'angoisse terrible qu'elle et d'autres survivants ont partagée dans leur groupe de soutien :

Nous étions à la dérive
lorsque nous nous sommes

jointes à ces rencontres, n'ayant pas la moindre idée de ce qui nous était tombé dessus. Nous étions les survivants d'un naufrage, minés par la culpabilité d'avoir failli à sauver la personne la plus chère de notre vie et honteux d'être encore vivants et abandonnés. Nous étions frappés de stupeur par notre impuissance, confus par la colère qui s'entremêlait à notre chagrin.¹¹

Quiconque a été pris dans des turbulences sait à quel point cela peut être dangereux. Lors de violentes tempêtes, le battement incessant des vagues le long du littoral crée des courants puissants qui aspirent tout dans la mer déchaînée. Même les nageurs les plus forts qui sont pris dans ce dangereux ressac risquent la mort.

Le ressac des sentiments s'avère plus dangereux encore pour ceux qui survivent au suicide d'un proche. Le battement incessant des vagues émotionnelles dans leur cœur les jette à terre, sapant ainsi les

dernières forces qui leur restaient. Le poids de leur douleur peut devenir tellement écrasant qu'ils en viennent à perdre tout espoir de récupérer la moindre dose de santé mentale et de stabilité dans leur vie.

Ces sentiments tumultueux incluent mais ne se limitent pas à ce qu'on appelle :

Le choc et l'incrédulité.

Le choc sert de tampon émotionnel pendant les premières étapes de toute perte tragique. Voici ce qu'a dit un survivant : « Il m'a fallu plusieurs semaines pour que mes sensations affectives se remettent à fonctionner de façon claire. L'état de choc vous protège d'avoir à absorber d'un seul coup l'étendue du désastre, de telle sorte que vous ne perdez pas tout à fait la raison. Vous savez qu'un événement effroyable s'est produit, mais vous n'en saisissez pas pleinement l'impact.¹²

La torpeur et la désorientation. C'est comme si tout tournait. Les vagues d'une réalité douloureuse et

d'émotions contradictoires compliquent et aggravent le sentiment de chaos chez le survivant. La torpeur et la désorientation deviennent un état normal. C. S. Lewis décrit ces émotions chaotiques comme « une sorte de couverture invisible qui me sépare du monde. J'éprouve de la difficulté à saisir quoi que ce soit de ce que les autres me disent. »¹³

La colère et la tristesse.

La tension qui existe entre la colère et la tristesse se complique du fait que la personne contre laquelle vous êtes le plus en colère est celle-là même qui s'est tuée et dont la perte vous cause le plus de tristesse. L'alternance entre les crises de colère et la tristesse écrasante peut ne se compter qu'en millisecondes et s'avérer à la fois épuisante tant sur le plan émotionnel que physique.

Le rejet et l'abandon.

Le suicide se ressent comme la forme suprême de rejet. C'est, en effet, la forme la plus cruelle d'abandon qui soit. Si auparavant on a pu mettre en doute l'amour de quelqu'un ou

si on a vécu des sentiments d'insécurité, la désertion mortelle par geste suicidaire déstabilise beaucoup de survivants, du fait qu'elle confirme ce qu'ils soupçonnaient déjà, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas dignes d'être aimés — sinon leur bien-aimé ne les aurait pas quittés.

L'échec et la culpabilité.

Les survivants sont en proie à des sentiments d'échec. Ayant perdu tout sens des proportions, ils succombent à des sentiments comme ceux-ci « Si seulement j'avais été un meilleur parent (épouse, enfant, ami), il (ou elle) ne se serait pas suicidé(e). » C'est particulièrement le cas si le survivant assumait un rôle de soutien, tel un parent, une épouse, un médecin, une infirmière, un conseiller, ou un pasteur.

De plus, la stigmatisation sociale entourant le suicide ajoute des insultes aux blessures déjà traumatisantes et au chagrin indescriptible que les survivants ont à supporter. « Non seulement nous nous sentons abandonnés par celui qui est mort, mais nous risquons

de nous aliéner et de faire fuir les personnes qui se sentent mal à l'aise par rapport au suicide. »¹⁴ Margaret Atwood décrit cette forme d'anathème social dans son roman *The Blind Assassin* (L'assassin aveugle) : « Je suis sûre qu'ils sont irréprochables, mais ils sont vivants, et quiconque est vivant doit endosser la responsabilité. C'est la règle dans ce genre de situation. Ce n'est pas juste, mais c'est ainsi. »¹⁵

« Après un suicide, la culpabilité avec ses effets destructeurs est toujours présente. »¹⁶ Les survivants d'événements tragiques se sentent souvent coupables uniquement parce qu'ils ont survécu alors que d'autres sont morts. C'est la même chose pour les survivants du suicide : ils sont pris dans le tourbillon infernal des regrets, des souvenirs et des interminables « Si j'avais su » et « Si seulement » qui auraient pu prévenir cette mort absurde. Cette culpabilité que l'on s'inflige est alimentée par l'idée que l'on est responsable des actions de la personne morte. Avec le temps,

ces sentiments finissent par s'émousser, lorsque les survivants en viennent à réaliser que ce n'est pas de leur faute si leur bien-aimé s'est suicidé.

Le chagrin constitue la réaction atrocement douloureuse à une perte. Et bien qu'il existe une foule d'écrits sur les phases propres à l'affliction, le chagrin traumatique ne suit pas forcément un processus stéréotypé. Le terme *phases* donne la fausse impression qu'il s'agit d'un cadre linéaire prévisible dans lequel on peut vivre son chagrin. Rien ne saurait être plus loin de la vérité.

Lorsque C. S. Lewis a parlé du chagrin normal, il a écrit : « En matière de chagrin, rien n'est coulé dans le béton. On ne cesse pas d'émerger d'une phase, mais elle ne cesse pas de réapparaître. On tourne en rond. Tout se répète. Est-ce que je reviens au point de départ ou bien est-ce que je vole en spirale ? »¹⁷ Si c'est vrai pour un chagrin normal, alors on peut dire que le suicide intensifie le chagrin au-delà de toute expression.

Le chagrin qui submerge le survivant est aggravé par le choc dû à la manière dont le bien-aimé est mort. Beaucoup de facteurs contribuent à la nature volatile et déconcertante du chagrin causé par un suicide. Toutes les émotions déjà décrites sont autant d'entraves et empêchent la personne de vraiment pleurer sur la perte qu'elle a subie.

La nature soudaine et inattendue de la perte d'un être cher par suicide attire le survivant dans une embuscade. Ce choc brutal et les « Pourquoi ? » qui l'accompagnent inévitablement prolongent le temps qu'il faut au survivant pour assimiler la perte de l'être cher et entreprendre un processus de guérison. Pour ceux qui découvrent le corps de leur bien-aimé qui s'est suicidé, l'image en est souvent gravée en permanence dans leur mémoire, au point de hanter leurs journées et leurs nuits. Le degré de violence impliqué dans la tragédie amplifie également le degré du traumatisme que vit le survivant.

La plus grande entrave au deuil des survivants, c'est peut-être la cruauté inimaginable de ceux qui obligent leurs bien-aimés à assister à leur acte d'autodestruction. Cette souffrance infligée délibérément par un être cher est si dévastatrice pour ceux qui restent qu'il est impensable que quelqu'un puisse survivre à une telle brutalité sans perdre la raison.

Mais les gens survivent. Ils poursuivent leur chemin, et ils apprennent à vivre et à aimer de nouveau. Cependant, le chemin vers la guérison est entravé par un barrage omniprésent de questions déchirantes.

DES QUESTIONS ANGOISSANTES

« Beaucoup de décès laissent aux survivants bien des affaires à régler, mais on dit que peu d'entre eux créent autant d'angoisse que le suicide. »¹⁸

Les survivants d'un suicide se sentent pris au piège non seulement par la mort

soudaine de leur bien-aimé, mais encore dans un feu roulant de questions — dont certaines reçoivent une réponse mais d'autres pas.

Pourquoi ? Qu'aurions-nous pu faire de différent ? Comment est-il possible que nous n'ayons rien vu venir ? Ce sont là des questions troublantes qui déchirent le cœur et les pensées des survivants frappés de stupeur. Dans un effort désespéré de comprendre l'incompréhensible, nous sommes en quête de réponses. Pourtant, les réponses, même si nous pouvions les trouver, ne pourraient remplacer le bien-aimé que nous avons perdu.

Kay Redfield Jamison décrit le voyage angoissant que les survivants doivent faire : « La mort par suicide ne ressemble en rien à la vue d'une famille réunie autour d'un lit de mort ; elle brise des vies et des croyances, et elle oblige les survivants à entreprendre un long et pénible voyage contre leur gré. La réalité incontournable de ce voyage a été décrite comme étant un *questionnement angoissant*, une

tendance à se demander et redemander pourquoi le suicide s'est produit et ce qu'il signifie pour ceux qui restent. »¹⁹

Pourquoi certaines personnes choisissent-elles de se suicider ? La question la plus obsédante à laquelle les survivants doivent faire face est la suivante : « Pourquoi ? » Pourquoi un bien-aimé choisirait-il de mettre fin à ses jours prématurément ?

Albert Camus, le philosophe français, a écrit dans *Le Mythe de Sisyphe* : « Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux : c'est le suicide. Juger que la vie vaut ou ne vaut pas la peine d'être vécue, c'est répondre à la question fondamentale de la Philosophie ». ²⁰

L'infinité de « Pourquoi ? », c'est ce qui tourmente initialement les survivants dès la première étape de leur voyage de questionnement. Bien qu'ils ne se préoccupent peut-être pas en profondeur de ces « pourquoi » quant à ce qui a pu causer le suicide, la recherche de réponses ouvre le chemin aux survivants

pour qu'ils puissent aller de l'avant et faire face aux questions jaillies du fond de leur cœur.

En tant que survivant, Albert Hsu décrit sa quête de réponses au suicide de son père de la façon suivante : « Ceux d'entre nous qui ont été laissés derrière cherchent à savoir quel événement précis a causé le suicide. Nous pensons que l'acte en lui-même cessera d'échapper à notre compréhension si nous pouvons en identifier au moins une cause. Mais nous devons faire la différence entre causes et déclencheurs. »²¹

Le Centre de Contrôle des Maladies et de la Prévention est d'accord avec lui. Les directives de 1994 du Centre à l'intention des médias lorsqu'ils couvrent des événements impliquant un suicide insistent sur ce qui suit : « Le suicide n'est jamais le résultat d'un seul facteur ou d'un seul événement, mais plutôt d'une interaction complexe de plusieurs facteurs, et il suppose une histoire de problèmes psychosociaux. »²² Ce que l'on qualifie

généralement d'événement final déclencheur est rarement sinon pas du tout la vraie cause du suicide.

Il peut s'avérer utile de saisir la différence entre causes, déclencheurs et prédispositions si nous voulons éviter des explications simplistes au suicide que choisissent certaines personnes pour mettre fin à leurs jours.

Les déclencheurs constituent les difficultés normales et parfois tragiques que tout le monde doit affronter périodiquement. Nous avons tous notre part « d'épines et de ronces » (Ge 3.17-19) et des « tribulations » (Jn 16.33) avec lesquelles il nous faut vivre. Mais quel encouragement de pouvoir nous rappeler que, en dépit de l'ampleur des combats, la plupart des gens trouvent un moyen d'affronter ces déceptions et même ces désastres sans jamais recourir au suicide. Bien que l'on puisse accuser la mort, le divorce, un revers financier, la maladie, la perte d'un emploi, ou la fin d'une relation d'être responsables du suicide d'une personne, ces

événements en sont les déclencheurs et non les causes finales.

Selon ce que l'artiste américain Ralph Barton a écrit dans sa propre note de suicide : « Les difficultés de la vie ne font que précipiter un suicide, mais n'en sont pas la cause. »²³

Les causes sont comme un système d'exploitation interne, un logiciel qui dirige les choix que fait une personne en réaction à un événement déclencheur. Les causes ne sont pas singulières mais présentent de multiples facettes et sont complexes. Elles sont intimement liées à la structure même de ce qu'une personne en est venue à apprendre au sujet de la vie, d'elle-même et de Dieu. Et elles gouvernent sa capacité de choisir. Le point essentiel c'est que, peu importe ce qui motive la personne intérieurement, cette chose finira par implorer de l'extérieur vers l'intérieur.

Aussi importants soient-ils, les causes et les déclencheurs ne racontent pas toute l'histoire. Il y a bien plus à considérer.

Les prédispositions sont les vulnérabilités génétiques et le tempérament qui font que certaines personnes sont plus susceptibles d'avoir des pensées et des comportements suicidaires. Elles sont le « matériel informatique » sur lequel tourne le « logiciel ».

Des études faites en Europe, en Asie, en Australie et aux États-Unis confirment toutes que de 90 à 95 % des suicides sont liés à certaines formes de maladies mentales décelables, y compris, mais non limitées à, la dépression, la psychose maniaco-dépressive, des prépsychoses et des troubles antisociaux de la personnalité, ainsi que la schizophrénie. Parmi ces maladies, une dépression majeure afflige 50 % de ceux qui en sont atteints. Cela veut dire que le taux de suicide parmi les gens qui souffrent de dépression est huit fois plus élevé que parmi la population générale.²⁴

Ceux qui sont aux prises avec ces prédispositions, dont ils ont héritées, recourent souvent aux drogues et à l'alcool pour

gérer leur trouble intérieur. Toutefois, au lieu de les aider, ces substances ne font qu'accroître de manière exponentielle leur vulnérabilité au suicide.

Bien que ces faits soient alarmants, il est encourageant de voir que la plupart des gens qui luttent avec de tels troubles ne succombent pas à l'appel du suicide.

L'interaction complexe entre déclencheurs, causes et prédispositions est si problématique qu'on arrive rarement à tirer des conclusions qui soient suffisamment définitives pour donner aux survivants la pleine compréhension qu'ils espèrent.

Par conséquent, pourquoi demander pourquoi ? Les survivants ne peuvent pas s'empêcher de demander pourquoi — au moins pendant un certain temps. Voici comment Margarat Atwood décrit la quête incessante des survivants pour obtenir des réponses :

Notre seul motif ne se limite pas à la curiosité : ce qui

nous pousse à poursuivre notre quête, c'est ou l'amour, ou le chagrin, ou le désespoir, ou la haine. Nous espionnerons impitoyablement notre mort : nous ouvrirons ses lettres, lirons son journal intime, fouillerons sa corbeille à papiers, espérant y trouver un indice, un dernier mot, une explication. Car ceux qui nous ont déserté nous ont laissé un « dossier » contenant souvent beaucoup moins de réponses que nous l'avions supposé.²⁵

La recherche d'indices pour les amener à comprendre pousse les survivants à se demander : « Qu'a-t-il (ou elle) pu ressentir ou penser qui lui a fait considérer la mort comme étant la seule option possible ? »

Qu'est ce qui l'a poussé à opter pour le suicide ?

Personne ne sait exactement quels ont été les derniers sentiments et les dernières pensées qui ont poussé une personne au suicide. Mais l'honnêteté brutale de ceux qui souffrent cruellement au point de

vouloir mourir nous donne une idée du *désespoir écrasant* et de la *détermination altérée* qui peut le mieux décrire la tourmente qui fait rage en eux.

Désespoir écrasant.

T. S. Eliot a écrit : « L'homme ne peut pas supporter beaucoup de réalité. »²⁶ La réalité dans un monde déchu finira par nous conduire à Dieu ou au désespoir.

La réalité désespérante pour ceux qui s'enlèvent la vie inclut souvent, mais ne s'y limite pas, une souffrance apparemment insupportable, un sentiment d'isolement intolérable, et un désespoir débilisant.

La *souffrance insupportable* dépasse de beaucoup le cadre de la douleur physique chronique. L'angoisse intérieure, voilà l'élément de base du suicide. Mettre à exécution le vœu de mourir est la forme suprême de fuite devant la douleur causée par des aspirations insatisfaites et des pertes apparemment insurmontables.

Deux mille ans avant Jésus-Christ, un homme du nom de Job a vécu un désespoir tel qu'il s'est écrié :

Pourquoi donne-t-il la lumière à celui qui souffre, et la vie à ceux qui ont l'amertume dans l'âme, qui espèrent en vain la mort, et qui la convoitent plus qu'un trésor, qui seraient transportés de joie et saisis d'allégresse, s'ils trouvaient le tombeau ? . . . Mes soupirs sont ma nourriture, et mes cris se répandent comme l'eau. Ce que je crains, c'est ce qui m'arrive ; ce que je redoute, c'est ce qui m'atteint. (Job 3.20-25).

Se débattre avec le suicide, c'est presque toujours se débattre avec l'ambivalence, mais à un moment donné, la mort devient plus attrayante. Bien que la plupart des gens ne désirent pas forcément mourir, ils ne veulent tout simplement pas continuer à vivre sous un poids de souffrance devenu trop lourd à porter.

Un sentiment intolérable d'isolement total aggrave le désespoir. Beaucoup de choses auxquelles nous aspirons sont associées à des relations profondes au sein de la famille et de la communauté. Les gens qui

sont suicidaires se sentent souvent seuls et confinés dans les sombres replis de leur douleur. Ils se sentent abandonnés par Dieu et par ceux dont ils souhaitaient ardemment être aimés. Le Psaume 88 parle d'être séparé de la main secourable de Dieu (v. 6), d'être jeté dans une fosse profonde, dans les ténèbres, dans les abîmes (v. 7) et d'être éloigné de ses amis (v. 9). Le psalmiste s'écrie alors :

Pourquoi, Éternel, repousses-tu mon âme ? Pourquoi me caches-tu ta face ? . . . Tu as éloigné de moi amis et compagnons ; mes intimes ont disparu (v. 15,19).

C'est déjà assez difficile de supporter la douleur avec l'aide et le soutien d'autres personnes. Mais quand une personne suicidaire est abandonnée et laissée à elle-même, tout espoir s'envole.

Le désespoir débilisant fait son apparition quand la douleur et les pertes de la vie semblent intolérables, quand les conséquences honteuses sont inévitables, et quand

une personne a l'impression que son monde tourne autour d'elle comme un tourbillon irrésistible, à tel point qu'elle se sent alors tout à fait impuissante et indigne.

Une personne suicidaire pense souvent : « Quoi que je fasse, je ne peux pas changer ce qui est vraiment important pour moi. Je ne suis qu'un minable. Je ne mérite pas de vivre. » Habitée de l'illusion que le contrôle lui a complètement échappé, la personne suicidaire, au lieu de faire face carrément à ce qu'elle ne peut réussir à régler par elle-même, se cache sous la couverture du mépris de soi et n'aspire qu'à disparaître. L'autodestruction devient la seule espérance d'échapper à la douleur et à l'isolement.

« Les gens semblent être capables de supporter ou de tolérer la dépression aussi longtemps qu'ils ont la conviction que les choses vont aller en s'améliorant. Si cette conviction s'effrite ou disparaît, le suicide devient alors la seule option possible. »²⁷

L'auteur des Proverbes nous rappelle qu'un espoir déçu est au cœur du désespoir : « Un espoir différé rend le cœur malade, mais un désir accompli est un arbre de vie. » (Pr 13.12).

Des aspirations continuellement insatisfaites conduisent à un désespoir qui infecte l'esprit et altère notre détermination à vivre.

Détermination altérée.

L'instinct de conservation est inné. L'abnégation s'apprend. Mais la détermination à s'autodétruire résulte d'un état d'esprit obscurci, c'est-à-dire altéré par le désespoir, lui-même voilé par la colère.

Les supplications pour être délivré de la souffrance atroce de vivre est la forme la plus évidente de détermination suicidaire. Comme l'a montré une note de suicide : « Bien sûr, je ne désire pas mourir, mais c'est vivre qui me fait souffrir. »²⁸

Asaph décrit sa propre réaction à l'affliction et à l'amertume comme celle « des bêtes » (Ps 73.21,22). Il reconnaissait qu'un cœur en proie au chagrin et à l'amertume

peut conduire à des doléances insensées pour obtenir du soulagement, et non à la confiance.

Au lieu d'affronter bravement le désespoir et d'appeler à l'aide, la personne suicidaire perd tout espoir d'obtenir quelque aide que ce soit. Résultat : elle s'avoue vaincue. Le fait d'exiger un soulagement immédiat de la vulnérabilité est, au bout du compte, un violent refus de souffrir en attendant le secours de Dieu — à la fois ici-bas et dans l'au-delà.

Un côté plus sombre de la détermination au suicide peut même inclure un appel à la vengeance. La plupart d'entre nous désirent croire que les gens qui se suicident le font pour mettre fin à leurs souffrances, et non pour en infliger aux autres. Toutefois, ce n'est pas toujours le cas.

Le suicide peut devenir le dernier claquement de porte susceptible de garantir que rien ne sera jamais résolu. De ce point de vue, le suicide est un acte d'une extrême cruauté et de mépris pour les autres.

Comme un survivant l'a écrit : « Même si nous commençons à comprendre que notre bien-aimé s'est enlevé la vie dans une tentative désespérée de mettre un terme à ses souffrances, nous avons souvent l'impression que son angoisse n'a pas été supprimée mais qu'elle nous a simplement été transmise.²⁹ »

L'angoisse qui nous a été transmise est parfois plus intentionnelle qu'accidentelle. Le lieu, l'heure, et la violence de la méthode du suicide peuvent avoir été orchestrés pour envoyer un message. Les survivants se sentent alors tachés de façon indélébile. Ils ont l'impression que leur bien-aimé qui s'est suicidé leur dit : « Je préférerais mourir plutôt que de vivre le restant de mes jours à tes côtés. » « Tu n'en as pas fait assez pour moi. » « Comment as-tu pu me faire autant de mal ? »

Rien ne bat le suicide sinon le message de dur rejet qui l'accompagne et qui laisse à la fois une cicatrice intérieure et un stigmate extérieur.

La double exigence de soulagement et de vengeance trahit le cœur de la personne suicidaire — son violent *refus de faire confiance* de nouveau à qui que ce soit. Dans de telles circonstances, le suicide est le dernier geste désespéré de rébellion extrême contre un monde hostile et contre un Dieu peu coopératif, car ni l'un ni l'autre n'a donné ce qu'on espérait ou ce qu'on voulait.

Par contraste, le roi David a vu dans sa détresse une occasion de s'attendre à Dieu et de lui faire confiance pour qu'il le sauve, au lieu de tenter de pourvoir à son propre soulagement :

Dans ma détresse, j'ai invoqué l'Éternel, j'ai crié à mon Dieu ; de son palais, il a entendu ma voix, et mon cri est parvenu devant lui à ses oreilles . . . Il étendit sa main d'en haut, il me saisit, il me retira des grandes eaux . . . Il m'a mis au large, il m'a sauvé, parce qu'il m'aime (Ps 18.7,17,20).

Où se trouve mon bien-aimé maintenant ? Derrière cette question se devine le désir

du survivant d'être consolé maintenant et de posséder l'espérance de retrouvailles plus tard. Bien que certaines Églises enseignent que ceux qui se sont donné la mort volontairement ne vont pas au ciel en raison de l'acte impardonnable de meurtre qu'ils ont commis sur eux-mêmes, il n'y a aucune évidence biblique qui suggère que le dernier geste désespéré d'une personne perturbée l'empêchera pour toujours d'entrer dans la présence de Dieu.

La seule condition préalable à l'entrée dans le ciel pour tout être humain est d'avoir une foi personnelle dans l'offre de salut de Dieu (Jn 1.12 ; 3.16 ; Ép 2.8,9). Dès l'instant où une personne devient membre de la famille de Dieu, elle reçoit la promesse divine que rien ne peut la séparer de l'amour de Dieu en Christ (Ro 8,35-39). Ce « rien » inclut le dernier geste désespéré de l'autodestruction.

Comment un chrétien pourrait-il devenir suicidaire ? Beaucoup présumant à tort que parce que les chrétiens ont de l'espérance

en Christ, ils ne devraient jamais être aux prises avec la dépression ou le désespoir. Il ne faut jamais oublier que nous n'avons pas seulement reçu le privilège de croire en Jésus, mais nous avons également reçu le privilège de souffrir pour sa gloire (Ph 1.29).

La Bible n'enseigne nulle part que les chrétiens seront préservés du désespoir ou de la tentation de mettre fin à leurs jours. Si l'apôtre Paul, qui était de toute évidence un dirigeant chrétien solide, a parlé de ses souffrances personnelles dans les épreuves et qu'il a dit à propos de lui-même et de ses compagnons : « . . . nous avons été excessivement accablés, au-delà de nos forces, de telle sorte que nous désespérions même de conserver la vie » (2 Co 1.8), alors quiconque d'entre nous peut succomber au désespoir dans des circonstances accablantes. Jésus a prédit que ses disciples auraient leur part de « tribulations » dans ce monde (Jn 16.33). Il les a aussi mis en garde contre un ennemi cruel dont la mission consiste à « dérober, égorger et détruire »

(Jn 10.10). C'est pour cela que l'auteur de l'épître aux Hébreux nous exhorte fortement à garder les yeux fixés sur Jésus comme notre modèle d'endurance, afin que nous ne nous « lassions point, l'âme découragée » dans les batailles de la vie.

La vie pourra-t-elle un jour redevenir ce qu'elle était ? Non, cela est impossible. La vie portera toujours la marque de ce qui était *avant* et *après* le suicide. L'absence de la victime laissera en nous un vide qui ne pourra jamais s'effacer — du moins dans cette vie.

Un survivant résume cela ainsi : « Le suicide d'un être cher nous refaçonne : Nos croyances et nos perceptions ont été secouées par le départ délibéré et permanent d'une personne dont nous avons pris soin, sur laquelle nous avons compté, que nous avons aimée et entourée d'attentions. Nous n'avons pas seulement à composer avec sa décision irréversible mais également avec toutes les affaires non réglées qu'elle a laissées derrière elle. »³⁰

Comment pourrons-nous jamais refaire confiance à Dieu ? Au cœur de toute tragédie, nous nous demandons souvent pourquoi Dieu l'a permise et quel bien peut en résulter.

Dans *A Grief Observed*, C.S. Lewis a écrit « Les souffrances du monde ne confirment pas l'absence de Dieu ; c'est plutôt au milieu des souffrances que Dieu révèle sa présence. »³¹ Dieu est le mieux glorifié lorsque ses enfants comptent sur lui pour les aider à traverser un désert de souffrance et de désespoir jusque dans une nouvelle terre promise qui apporte une joie et une espérance renouvelées.

POURSUIVRE SON CHEMIN : LA VIE APRÈS UN SUICIDE

« Le suicide est une mort à nulle autre pareille, et ceux qui sont laissés derrière se retrouvent aux prises avec une souffrance à nulle autre pareille. »³²

Poursuivre son chemin ne veut pas dire oublier. Même si le geste final et irrévocable subsistera à jamais dans le cœur des survivants, il n'a pas à avoir le dernier mot. Aller de l'avant nous conduira en fin de compte à nous amener plus loin que le simple fait de survivre et nous permettra de goûter la liberté d'apprendre à revivre.

Comme l'a écrit un survivant : « Je ne crois pas qu'aucun de nous ait oublié un instant le fait qu'il y a une place qui demeure vide — et nous ne l'oublierons jamais. Toutefois, cette place est devenue graduellement, sans pour autant que le suicide continue de hanter nos pensées, un vide créé par la mort de quelqu'un que nous avons aimé. Néanmoins, cette attitude devenue normale à l'égard de notre perte a pris beaucoup trop de temps à se manifester — comme il semble que ce soit le cas de tous les décès par suicide. »³³

Le défi devant lequel se trouvent les survivants de continuer la route requiert de

leur part qu'ils apprennent à cesser de chercher à tout prix une réponse définitive, tout en pleurant sur leur mort, en osant refaire confiance, en prenant le risque d'aimer de nouveau, de se laisser aller à rire de nouveau, et d'honorer la mémoire de leur bien-aimé.

Renoncer à chercher à tout prix une réponse définitive. La quête exhaustive d'une réponse définitive doit cesser un jour ou l'autre si on veut aller de l'avant.

Albert Hsu explique la façon dont les survivants en viennent à accepter la troublante réalité qu'une réponse définitive est de leur part une attente irréaliste à laquelle ils doivent renoncer : « Nous pouvons clore le dossier relatif à une maison, mais nous ne pouvons pas faire la même chose en ce qui concerne la vie d'une personne. Choisir de fermer à jamais le dossier de notre passé et de l'enfermer dans une boîte déshonore la mémoire de notre bien-aimé ; nous donnons ainsi le message que nous essayons de prétendre que l'événement ne s'est jamais

produit. C'est une forme de dénégation. Au lieu de cela, nous reconnaissons ce qui s'est passé, et que c'était tragique ; nous reconnaissons que l'événement a changé notre vie pour toujours. Nous poursuivons maintenant notre chemin en tant que personnes changées qui portent maintenant un regard différent sur la vie et la mort . . . Je n'ai pas fermé le dossier, mais j'ai trouvé l'intimité avec Dieu.³⁴

Pleurer la perte qu'on a subie. Les formes normales du chagrin ne s'appliquent pas aux survivants d'un suicide. Beaucoup d'entre eux vivent les mêmes réactions post-traumatiques que ceux qui ont connu la guerre, subi un viol et des crimes violents. Beaucoup de survivants souffrent en silence en raison de la crainte de se voir attribuer la mort de leur bien-aimé. Cette crainte, associée au mépris social attaché au suicide, aggrave le sentiment d'isolement des survivants.

Différencier le traumatisme consécutif à un deuil normal d'un deuil provoqué par un

suicide est au mieux un processus singulier et toujours propre à chaque personne. Cela exige souvent que l'on doive faire appel aux services d'une personne formée pour traiter un chagrin traumatique.

La guérison se produit rarement dans l'isolement. Par contre, le silence et l'isolement peuvent être brisés dans le cadre d'une communauté aimante et apaisante composée de survivants qui cheminent eux-mêmes sur la voie de la guérison. Le Dieu de toute consolation donne aux survivants qui ont reçu sa consolation la capacité de la transmettre à d'autres afin de les encourager à entreprendre le voyage (2 Co 1.3-7). Paul nous dit que la consolation de Christ coule à flot par le canal de co-victimes lorsque celles-ci racontent leur histoire et apportent du réconfort et de l'espoir aux survivants.

Rien de tel que la tenue d'un journal pour aider les survivants à raconter leur histoire. Certains trouveront plus facile de la mettre sur

papier avant de prendre le risque de la raconter de vive voix à d'autres.

Un journal prend souvent la forme d'une lettre ou d'une prière dans laquelle le survivant commence à démontrer sa confiance renouvelée en Dieu simplement en lui parlant à cœur ouvert (Ps 62.9), sachant qu'il est son seul refuge et sa force (v. 11,12).

Progressivement la douleur lancinante de la souffrance initiale est remplacée par une tristesse floue et un véritable regret par rapport à la vie inachevée de la personne qui est partie.

Oser faire confiance de nouveau. Étant donné que les survivants se sentent pris dans le piège du traumatisme que le suicide occasionne, ils ne font plus confiance à leur propre jugement — *particulièrement en ce qui concerne les relations*. Leur capacité de discernement a été érodée par les pensées qui hantent leur esprit tourmenté, des pensées telles que « Je ne l'ai pas vu venir », ou « Comment n'ai-je pas

remarqué ce qui n'allait pas ? »
Toutes les relations ont des faiblesses des deux côtés. Mais nos incapacités personnelles ne sont jamais la cause du suicide d'une autre personne.

Après le suicide de son fils âgé de 20 ans, Jack Boiton a écrit : « Pour être franc, rien ne m'a jamais autant vidé de mon énergie et en même temps donné autant d'espoir pour les autres. »³⁵

Le fait de considérer notre lutte contre la perte tragique que nous avons subie comme une des choses normales de la vie produit le sol fertile dans lequel peut pousser une confiance plus profonde dans un Dieu qui a vécu personnellement notre douleur et notre souffrance (Hé 2.10).

Prendre le risque d'aimer de nouveau.

« Des cendres de la tragédie jaillissent souvent des cadeaux inattendus. »³⁶ Ésaïe a décrit le désir de Dieu, dans sa grâce rédemptrice, de redonner l'espoir à son peuple en leur donnant « un diadème au lieu de la cendre, une huile de joie au lieu

du deuil, un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu » (És 61.3).

« Le suicide nous sensibilise tous à l'extrême fragilité et au caractère précieux de la vie, nous exhortant à aimer et à savourer la vie que nous avons, les relations qui nous tiennent à cœur, autant que nous le pouvons pour aussi longtemps que nous le pourrons ». ³⁷

Aimer les autres de la bonne façon implique que nous nous approchions d'eux. Or, la proximité requiert que nous prenions des risques. Nous ne pouvons pas nous abstenir de prendre des risques si nous désirons aimer les autres de la manière dont Dieu nous aime. Il a pris le risque extrême de venir dans ce monde et de donner sa vie (Jn 3.16 ; Ro 5.8). Et, en fin de compte, c'est grâce à son amour que nous pouvons vivre de la bonne façon et prendre le risque d'aimer de nouveau (1 Jn 4.10-12).

Apprendre à rire de nouveau. Avec le temps, les survivants peuvent rire et être heureux de nouveau. Le retour

du rire est un des premiers signes du dégel hivernal : les gémissements fondent comme neige au soleil et cèdent la place au printemps — le joyeux renouveau du printemps et d'une vie nouvelle.

Quand certains survivants se surprennent à rire, ils ont l'impression de trahir leur bien-aimé disparu. La joie et le bonheur ne sont aucunement une trahison mais un retour à une nouvelle sorte de normalité. Une joie qui a connu la douleur n'éclipsera jamais l'espoir.

Se souvenir avec respect.

Aller de l'avant, c'est voir la mémoire de votre bien-aimé caractérisée non par la façon dont il est mort mais par la façon dont il a vécu. Les détails entourant la mort d'un bien-aimé occultent souvent le fait que vous avez perdu quelqu'un qui vous manque beaucoup.

Il est important de se rappeler le pourquoi de notre chagrin. Nous éprouvons un profond chagrin parce que nous aimons profondément. Si nous ne devons pas aimer beaucoup,

nous ne souffririons pas beaucoup également.

Ne pas hésiter à raconter la vie de votre bien-aimé avec ses moments mémorables et ne pas nier sa fin tragique, c'est ce qui vous permettra de briser le pouvoir potentiel du secret trop bien gardé. Vous respecterez la mémoire de votre bien-aimé en racontant la vérité et vous honorerez par la même occasion Dieu, qui donne de l'espoir au sein même de votre chagrin.

AIDER LES SURVIVANTS DU SUICIDE D'UN ÊTRE CHER

Qu'avez-vous à offrir aux survivants d'un être cher qui s'est suicidé ? Ce n'est pas parce que vous ne comprenez pas le suicide que vous devez vous garder de tendre la main à ceux qui pleurent. Ce ne sont pas des paroles dont ils ont le plus besoin. Le fait de vous tenir à

Leurs côtés dans leur chagrin est bien plus puissant que ce que vous pouvez imaginer. Simplement être présent lorsqu'ils sont troublés et qu'ils souffrent allège leur fardeau, trop lourd à porter tout seul (Ga 6.2).

Lorsque Charles Ballard était au séminaire, son propre père s'est suicidé. Aujourd'hui pasteur et lui-même survivant du suicide, il offre quelques suggestions utiles à ceux qui veulent tendre la main et venir en aide à ceux qui font face au contrecoup d'un suicide.³⁸

Soyez présent. Juste être là signifie parfois beaucoup plus que toutes les paroles qu'on pourrait dire.

Soyez honnête. Le déni n'aidera personne. Répondez honnêtement et avec compassion lorsque les faits vous sont révélés.

Écoutez attentivement. Faites attention non seulement aux paroles prononcées mais également aux émotions qui sa cachent derrière elles.

Aimez inconditionnellement. Votre amour est le rappel tangible et

rassurant que Dieu ne les a pas abandonnés.

Ne blâmez pas. Le blâme évoque la honte. Ne rendez pas leur fardeau plus lourd ; protégez-les de ceux qui risqueraient de le faire.

Soyez patient. La guérison prend du temps, et chez certaines personnes cela en prend davantage que chez d'autres.

AIDER LES PERSONNES QUI SONT SUICIDAIRES

Que feriez-vous si vous pensiez qu'une personne est suicidaire ? En tout premier lieu, ne vous affolez pas. Le cadeau le plus puissant que vous ayez à offrir à une personne qui est aux prises avec des pensées suicidaires, c'est de vous intéresser sincèrement à elle, de vous engager envers elle et de l'écouter.

Sachez reconnaître les signaux d'alarme subtils.

Les personnes qui songent à se suicider lancent très souvent des signaux d'alarme — directement ou indirectement — qui avertissent celui qui les écoute d'une menace sérieuse. Voici certains signaux à surveiller :

- La personne parle du suicide ou de la mort.
- Elle fait des commentaires directs tels que : « Je souhaiterais être morte », ou bien « Je vais mettre un terme à tout cela. »
- Elle fait des commentaires indirects tels que : « À quoi bon vivre ? » « Bientôt tu n'auras plus à t'inquiéter pour moi », ou « Personne ne me regrettera lorsque je serai partie. »
- Elle s'isole de la famille ou des amis.
- Elle dit que la vie est dénuée de sens et sans espoir.
- Elle se met à donner des choses auxquelles elle tient particulièrement.
- Elle a des accès soudains et inexplicables de bonne humeur après des moments de dépression et d'éloignement.

- Elle néglige son apparence physique et son hygiène personnelle.

Tous ces signes sont particulièrement cruciaux si la personne a des antécédents psychologiques, fait usage d'alcool ou de drogues, a déjà fait des tentatives de suicide par le passé ou s'il y a eu des cas de suicide dans la famille.³⁹

Écoutez attentivement leur cœur. N'écoutez pas seulement ce qu'ils *disent*, mais allez plus profondément au-delà des mots, pour écouter ce qu'ils *ressentent*. Ne vous attendez pas à ce qu'ils soient capables d'avoir un raisonnement logique. Ils ne peuvent pas penser logiquement. Leurs émotions l'emportent sur leur capacité d'avoir une perspective saine et normale.

Ne perdez pas votre temps à essayer de trouver la bonne chose à leur dire. Efforcez-vous plutôt de les faire parler en leur posant des questions qui les poussent à vous en dire davantage. L'écoute prépare le terrain pour qu'ils se sentent plus à

l'aise de s'ouvrir et de vous faire confiance.

Identifiez et reconnaissez leur souffrance. Les deux questions les plus importantes à poser à une personne suicidaire sont : « Où as-tu mal ? » et « Comment puis-je t'aider ? »⁴⁰ Rappelez-vous que la plupart des personnes suicidaires ne veulent pas mourir, mais tout simplement que leur souffrance cesse. Si vous lui témoignez suffisamment de l'intérêt pour porter une partie de son fardeau (Ga 6.2) en l'invitant à partager sa douleur avec vous, vous diminuerez sa frénésie de vouloir faire quelque chose de radical pour la soulager.

Suggérez-leur une autre option. Les gens qui sont suicidaires se sentent refoulés dans un coin par leur douleur, les circonstances, ou leurs choix. Ils ne voient pas de porte de sortie autre que la mort. Leur ouvrir une porte pour leur présenter une autre option — même une toute petite — commence à affaiblir quelque peu leur sentiment que le suicide

est la seule solution possible à leur souffrance.

Ne condamnez pas. Ils ont probablement déjà eu leur plein de condamnation. Par conséquent, leur dire qu'ils ont tort et qu'ils sont égoïstes parce qu'ils veulent s'enlever la vie ne sont pas des propos nouveaux pour eux. Ils savent déjà que ce n'est pas correct.

Prenez tout votre temps. Beaucoup de personnes suicidaires se sentent rejetées par leur famille, leurs amis, des compagnons de travail, et même des frères et soeurs de l'Église. Ils ont perdu tout contact profond avec les autres. Parfois il s'agit d'un isolement volontaire. Toutefois, en prenant le temps d'écouter leur histoire : leurs plaintes, leur désespoir, leur solitude, leur douleur, vous leur procurez une lueur d'espoir dans leur monde sans cela obscurci. Lorsque vous leur montrez que quelqu'un se soucie vraiment d'eux, leur espoir d'être aimé renaît. Ils peuvent alors être en mesure de voir que si cela est vrai, la vie peut

valoir la peine d'être vécue après tout.

Aidez-les à chercher de l'aide. Reconnaissez vos limites. Ne jouez pas au héros ou au conseiller. Si vous avez identifié certains des signaux d'alarme mentionnés plus haut, protégez la personne suicidaire en restant auprès d'elle jusqu'à ce que vous puissiez la mettre en contact direct avec quelqu'un qui peut comprendre les luttes suicidaires et qui peut lui fournir le niveau de sécurité et l'aide spécialisée dont elle a besoin.

Prenez contact avec des gens dignes de confiance : un pasteur, un conseiller, un travailleur social, ou un médecin, pour envisager un traitement. Si personne n'est libre, appelez un service d'assistance téléphonique du genre SOS suicide ou le 911. Ne laissez pas la personne suicidaire toute seule tant qu'une personne plus compétente que vous ne sera pas auprès d'elle pour réduire le risque de suicide.

UNE RAISON DE VIVRE

La perte de tout espoir risque de pousser les gens désespérés à faire le grand saut. Personne, en effet, ne peut vivre longtemps sans espoir.

L'apôtre Paul a placé l'espoir au centre des trois grandes vertus de la vie « la foi, l'espérance, l'amour » (1 Co 13.13). Ensemble, la foi, l'espérance et l'amour fournissent *une* raison de vivre. Une foi bien fondée nous procure la confiance dans la bonté de Dieu et dans sa capacité de nous donner la force de braver les tempêtes et les pertes qui jalonnent notre vie. *L'espérance* enracinée dans une telle foi nous permet de persévérer. Et *l'amour* ? Selon Paul, « la plus grande de ces choses, c'est l'amour » (v. 13). L'amour nous donne une raison de vivre pour faire du bien aux autres pendant qu'ils sont encore avec nous, et pour les honorer quand ils sont morts.

C'est l'amour qui a poussé Kathleen Norris à devenir poétesse après le suicide de sa tante Mary. Voici ce qu'elle a dit « Je crois que suis devenue écrivain afin de raconter son histoire et de la réhabiliter. »⁴¹ C'est en se nourrissant d'espoir, malgré une mort qui défie toute compréhension, que Kathleen a pu connaître une foi renouvelée en Dieu, une foi capable de la soutenir toute sa vie. De la mort sont nés l'espoir et une nouvelle vie.

Bien que l'amour que nous avons pour ceux qui ont choisi de nous quitter puisse nous porter à désespérer, nous avons encore l'occasion — avec l'aide de Dieu — de les honorer en vivant par la foi, dans l'espérance et dans l'amour, malgré leur absence.

Lorsque vous vous sentez accablé de chagrin, ou incapable de faire face aux questions qui restent sans réponse, je vous encourage à vous jeter dans les bras de celui qui a dit : « Je suis la résurrection et la vie » (Jn 11.25), et encore : « Venez à moi, vous tous

qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez du repos pour vos âmes » (Mt 11.28,29).

Une des façons dont Jésus aide ceux qui viennent à lui, c'est de les conduire vers l'amour tangible d'autres personnes qui vont les écouter et prendre soin d'eux.

Si vous-même ou quelqu'un que vous aimez est aux prises avec des pulsions suicidaires, nous vous supplions de recherchez de l'aide immédiatement. Appelez un ami en qui vous avez confiance, votre pasteur, votre conseiller, votre médecin, un hôpital, ou même la police et la ligne en direct 1-800-SUICIDE ou en ligne : www.suicide.com. Nous vous prions instamment de ne pas cesser de demander, jusqu'à ce que vous trouviez la foi, l'espérance et l'amour qui apportent avec eux une raison de vivre.

UN MOT AUX PASTEURS

Deux fois plus de gens qui se débattent avec des problèmes de santé mentale chercheront de l'aide auprès d'un dirigeant spirituel plutôt que de s'adresser à un thérapeute.⁴² Les gens se tournent tout naturellement vers leurs dirigeants spirituels pour traverser sous leur conduite les nombreux défis de la vie ; par conséquent, ils sont souvent plus à l'aise de faire appel à eux en premier lorsque leur vie s'écroule et qu'ils envisagent de mettre fin à leurs jours.

Étant donné que les pasteurs sont des gardiens dans la prévention du suicide, ils doivent recevoir une formation pour reconnaître et détecter ceux qui sont à haut risque, et ils doivent de plus être capables d'élaborer des stratégies efficaces pour leur offrir un cadre sûr et un accompagnement chaleureux. Ils doivent aussi savoir comment obtenir de l'aide professionnelle pour réduire le risque de suicide chez une personne.

Les leaders d'Églises devraient disposer d'un plan écrit bien précis expliquant comment s'occuper d'une personne qui est suicidaire. Cela évitera à l'équipe pastorale d'être complètement dépassée le cas échéant. Ces dispositions garantissent également un niveau de soins appropriés et effectifs à ceux qui comptent sur leurs leaders pour recevoir d'eux une direction avisée et fiable lorsqu'ils naviguent dans les eaux traîtresses des pulsions suicidaires.

Une bonne planification avant qu'une crise ne survienne exige de l'équipe pastorale qu'elle noue des relations avec des conseillers, des travailleurs sociaux, des psychologues et des médecins du quartier qu'ils pourront recommander en ayant l'assurance que la personne qui traverse une crise fera l'objet d'une attention particulière. Cette planification avisée libère les leaders spirituels de la responsabilité de se concentrer sur les besoins spirituels immédiats de personnes qui luttent avec des pensées

suicides et de prendre de meilleures décisions quant au moment propice et aux gens à contacter pour obtenir de l'aide en temps de crise.

Note spéciale : De par sa nature, cette brochure est informative et n'est pas faite pour remplacer quelque forme de thérapie ou de counseling que ce soit.

RÉFÉRENCES

1. Albert Y. Hsu, *Grieving A Suicide* (Downers Grove, IL:InterVarsity Press, 2002), p.22; 2. J. I. Packer, *I Want To Be A Christian* (Wheaton, IL: Tyndale,1977), p.62; 3. Fred C. Chay, "Pastoral Reflections On Suicide And The Local Church," in *Suicide: A Christian Response* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications,1998), p.443; 4. Kay Redfield Jamison, *Night Falls Fast:Understanding Suicide* (New York:Vintage Books, 1999), p.309; 5. Suicide Prevention Resource Center, *About Suicide* (www.sprc.org); 6. *Ibid.*; 7. *Ibid.*; 8. National Center For Injury Prevention And Control, (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm); 9. SPRC, *About Suicide* (www.sprc.org); 10. NCIPC, (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm);

11. Carla Fine, *No Time To Say Goodbye* (New York:Broadway Books, 1997), p.4; 12. *Ibid.*, p.157; 13. C. S. Lewis, *A Grief Observed* (New York: Harper & Brothers, 1961), p.19; 14. Hsu, p.32; 15. Margaret Atwood, *The Blind Assassin* (New York:Doubleday, 2000), p.473; 16. Jamison, p.294; 17. Lewis, *A Grief Observed*, p.75; 18. Dunne,McIntosh, and Munne-Maxim, *Suicide And Its Aftermath* (Norton& Co., 1987) p.179; 19. Jamison, p.295; 20. Fine, p.214; 21. Hsu, p.78; 22. Jamison, p.280; 23. *Ibid.*, p.86; 24. *Ibid.*, p.100; SPRC, *About Suicide*, p.1; SPRC, *Role Of Clinical Social Workers And Mental Health Counselors In Preventing Suicide*, p.1; 25. Atwood, p.494; 26. T. S. Eliot quoted in *Suicide*, p.443; 27. Jamison, p.94; 28. *Ibid.*, p.83; 29. Fine, *No Time*, p.151; 30. *Ibid.*, p.215; 31. Lewis, *A Grief Observed*, p.76; 32. Jamison, p.292; 33. *Suicide And Its Aftermath*, p.107; 34. Hsu, pp.136-137; 35. *Suicide And Its Aftermath*, p.89; 36. Fine, p.x; 37. Charles Ballard, "Pastoral Reflections On The Suicide Of A Family Member," in *Suicide: A Christian Response* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1998), pp.451-455; 38. *Suicide And Its Aftermath*, p.158; 39. SPRC, *Recognizing The Warning Signs* (www.sprc.org); 40. Edwin S. Shneidman, *The Suicidal Mind* (Oxford University Press, 1996), p.6; 41. Kathleen Norris, *Dakota* (New York: Houghton Mifflin, 1993), p.101; 42. SPRDS, *The Role Of The Clergy In Preventing Suicide* (www.sprc.org).