

# Quand un proche se suicide, comment surmonter...?

Organisation MEDNAT Expo, Lausanne

30 mars 2014, Salle Kneipp

**Jean-Michel Reinert**

Psychothérapeute répondant

Association Cabinet de la Vie

1202 Genève



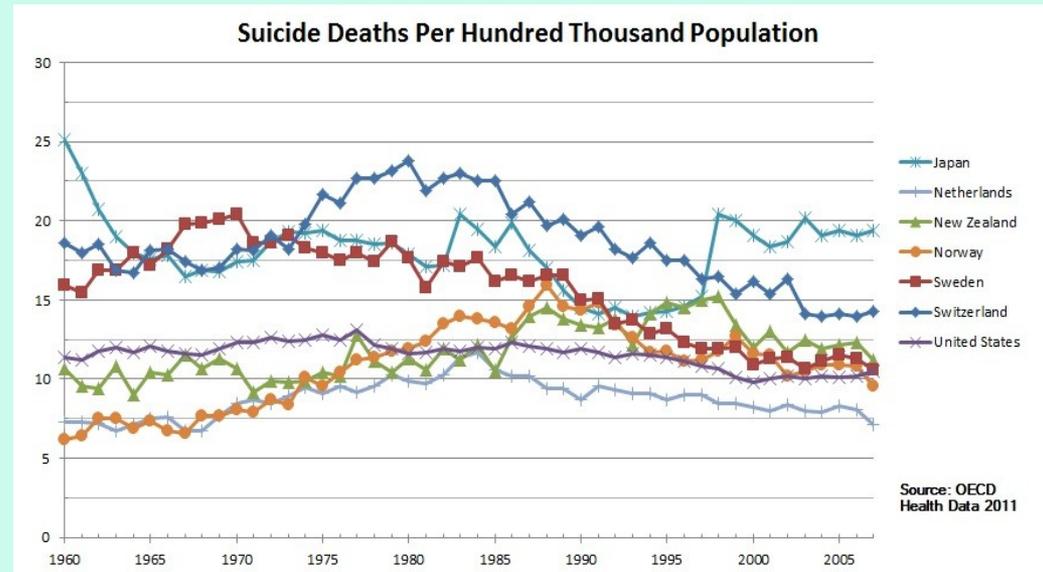
# Plan

*« Faire que les blessures deviennent, si l'espérance l'emporte sur la souffrance, les veines dans lesquelles ne cesse de battre le sang de la vie »*

Martin Gray

- 1) Introduction
- 2) Une société du malaise ?
- 3) Comment surmonter a) – g)
- 4) Positions relationnelles a) – c<sub>2</sub>)

# 1. Introduction



- a. Comment surmonter ...?
- b. Réalité planétaire
- c. Causes, crises, conséquences
- d. Une catégorie à part, le suicide assisté

# 2. Suicides et société du malaise?

Sartorius, 2010; Saraceno, 2012; Canevascini, 2012; De Coulon, Deriaz, Malarewicz, 2013; Bennegadi, De Munck, Demailly, Ehrenberg, Furtos, Métraux, Moisseeff, 2013; Horton, Beaglehole, Bonita, Raeburn, McKee, Wall (The Lancet), 2014;

Violences ?

Identité ou sujet?

Précarité, souffrance sociale ?

Stigmatisation, discrimination, exclusion ?

Compétition et hyper-individualisation ?

Santé mentale, bien irréversible ?

Dépression, 1<sup>ère</sup> cause de maladie?

Égalité factuelle femmes hommes ?

Incertitudes environnementales, migratoires, géopolitiques ?

Répartition des richesses équitable ?

Surconsommation délétère ?

Systèmes économiques loyaux ?

Néolibéralisme excessif ?

Société oppressive ?

Répartition équitable des richesses ?

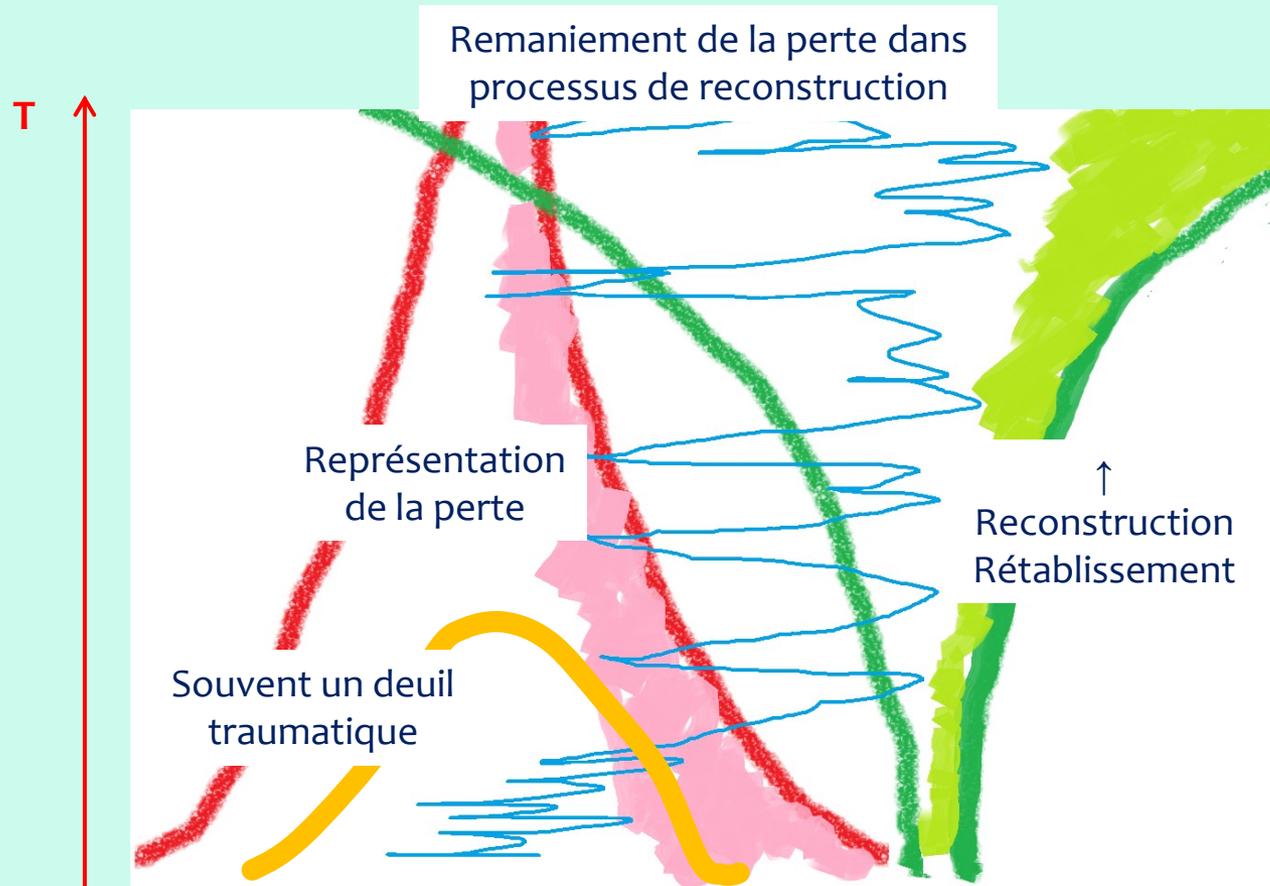
Femme et jeunes, stress supplémentaire ?

Risques: interdépendance et interconnexion?

# 3. Comment surmonter ...? a)

## Le deuil: aller-retours entre perte et reconstruction identitaire

Dual Process Model of coping with bereavement, Stroebe & Schut, 1999 ; Reinert, 2012



# 3. Comment surmonter ...? b)

## Impact du deuil après suicide

Attachements

Prédisposition  
génétique

Donneurs de  
soins, liens

Valeurs,  
Croyances

Culture (s)

Deuils, traumas  
précédents

Représentation du suicide et de ses conséquences



Ressources et expériences

Chaque perte, chaque endeuillé est unique

Incidence sur processus de deuil

# 3. Comment surmonter ...? c)

## Deuil: dialogues pour retrouver un équilibre nouveau

Attachements

Prédisposition  
génétique

Donneurs de  
soins, Liens

Valeurs,  
Croyances

Culture(s)

Deuils,  
traumas  
précédents

Plasticité du cerveau:  
Dialogue entre gènes et synapses;  
l'expérience modifie les synapses

Dialoguer avec la partie **la plus positive des  
attachements et liens, faire des tris de plus  
en plus sécurés** afin d'activer le faire face à =

**Résilience**

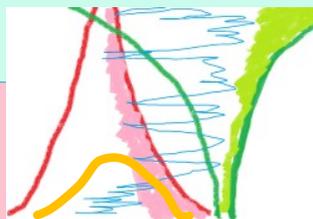
Liens  
disponibles  
délétères

Liens sécurés  
anciens et  
nouveaux

**Processus dynamique du deuil**

# 3. Comment surmonter ...? d)

## Deuil: remaniements identitaires par aller-retours



### Impasses et risques

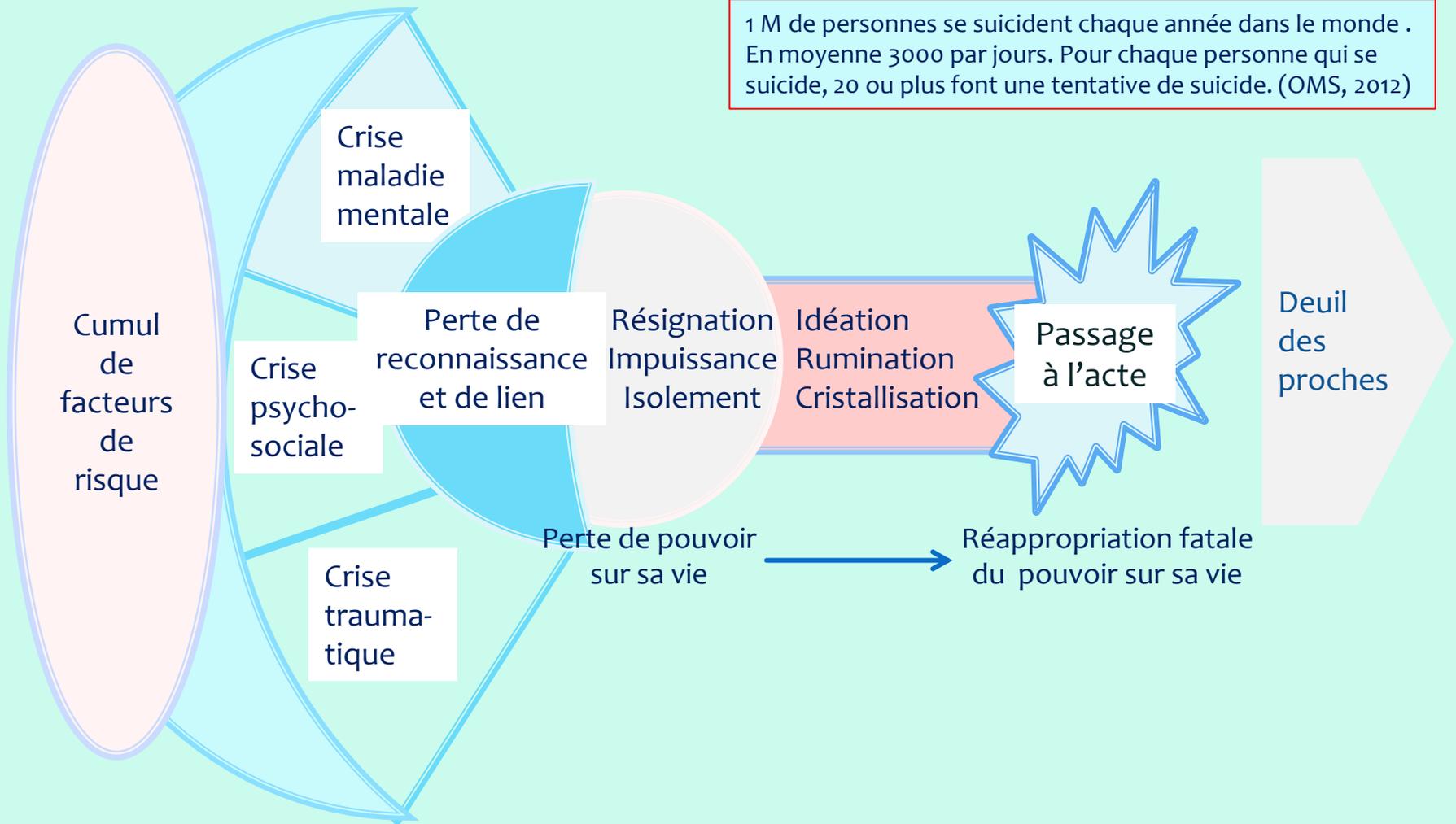
### Ouvertures

Seul, liens insécures	Trouver liens de substitution sécurés
Maltraitance, malveillance	Rechercher bienveillance, bienveillance
Trop subir, trop d'anxiété, risque de dépendance, addiction	Substituer par liens, attachements positifs, gérer et négocier
Nostalgie, symbiose, fusion	Développer des perspectives
Rester centré sur l'acte suicidaire, culpabilité, responsabilité	Se décentrer, se confronter à d'autres points de vue, rechercher de l'aide
L'absence de dialogue détruit	S'impliquer dans différents attachements, liens de substitution
Désinvestissement	S'investir dans engagements, bénévolat
Recherche de l'isolement	Dénicher l'expérience, points de vue
Abandon, isolement, traumatisme	Rechercher l'aide adéquate

# 3. Comment surmonter ...? e)

Un autre regard sur un « choix » désespéré,  
rarement un passage à l'acte impulsif

1 M de personnes se suicident chaque année dans le monde .  
En moyenne 3000 par jours. Pour chaque personne qui se suicide, 20 ou plus font une tentative de suicide. (OMS, 2012)



# 3. Comment surmonter ...? g)

## Piliers du rétablissement

### Cultiver le lien

À soi-même

À son corps

À l'être cher disparu

Aux autres

Empowerment

À l'instant présent

À sa(ses) culture(s)

À des valeurs

À une forme de spiritualité  
laïque ou religieuse

### Donner du sens

Comprendre moins la portée  
du geste que la portée d'une  
réorientation ...

S'informer, participer

Accepter sa responsabilité de  
transformer sa vie et non pas  
de rester collé à sa soi-disant  
responsabilité du drame

Entendre d'autres points de  
vue pour évoluer

### Privilégier

Bienveillance, la  
bienveillance

Partie positive des  
figures d'attachement

Autonomie et intégration

Empathie

Gestion, négociation,  
maîtrise

La responsabilité,  
l'engagement

Expérience, créativité

# 4. Position relationnelle a)

## Le parent

### Points spécifiques

- Deuil singulier, familial, communautaire
- Honte, culpabilité, colère, responsabilité, désillusion
- Démêler son histoire de l'histoire de l'enfant
- Quand il y a d'autres enfants, situation importante et délicate
- Raconter, débattre de à l'extérieur de la famille pour rencontrer et transformer
- Les ressources de l'empowerment communautaire
  - Ex : - Appels via Web, Facebook, petites annonces pour trouver ou créer réseau de soutien privé après suicide
  - Groupes d'entraide pour survivants de personnes suicidées au Japon (Tomofumi, Sachiko, Hidehiko, Shôka, Tokyo, 2011)
- En quoi le deuil après suicide de mon enfant peut-il me faire avancer, grandir, évoluer?



# 4. Position relationnelle b)

## L'enfant

### Points spécifiques

- Rassurer dans le réel disponible à l'enfant
- Substituts parentaux et importance des attachements sécurés
- Stigmatisation et discrimination, auto-stigmatisation et auto-discrimination
- Adapter la vérité sur mode de décès selon les capacités, l'âge de l'enfant
- Quand l'enfant est témoin ou témoin indirect du suicide
- Donner confiance, rassurer par rapport aux questions que l'enfant se pose
- Favoriser la responsabilité et l'engagement de l'enfant
- Deuil lors du dépassement en âge du parent suicidé



# 4. Position relationnelle c.)

Le conjoint(e) / L'ami(e)



« Je ne parviens pas à  
comprendre comment mon  
amour et ma meilleure amie  
a pu mettre fin à ses jours de  
manière aussi tragique. On a  
passé de nombreuses et  
magnifiques années  
ensemble ... »

Mick Jagger

NYC – 19.03.14

# 4. Position relationnelle c<sub>2</sub>)

## Le conjoint(e) / L'ami(e)



### Points spécifiques

- Facteurs de risque élevé si relation symbiotique, fusionnelle précédant le suicide
- Honte, culpabilité, responsabilité et autres émotions intenses
- Renforcer les facteurs de protection, déjouer les risques
- Comprendre et à accepter l'histoire de vie particulière du défunt/e

# Remerciements

- Des patients anciens ou actuels ayant traversé et transformé le suicide d'un proche
- Des amis et connaissances pour leur témoignage et leur expérience concernant le suicide d'un proche
- Prof Monique Séguin, Ph.D Psychologie, Université du Québec en Outaouais, Gatineau Montréal, Canada
- Madame Michela Canevascini, Ph.D Anthropologie, cheffe de projet, Les Ligues de la Santé, Lausanne
- Prof Marcel Zwahlen, Ph. D Epidémiologie, Université de Berne, Institut de Médecine sociale et préventive, Berne
- Prof Christine Bongard-Félix, HES-SO, resp. Unité d'éthique clinique, formation et développement, Haute Ecole de la Santé, La Source, Lausanne
- Dr Christine Davidson, médecin psychiatre et addictologue, répondant de MD Consultation, institution de santé, Genève