

Le poids de la souffrance d'une personne endeuillée par suicide ne peut être porté seul

Gate Ann Létourneau

Bonjour à tous,

Je suis une personne endeuillée par suicide. La perte de mon frère m'a plongée dans un intense désarroi, une impuissance vertigineuse, sans compter la terrible culpabilité de la survivante.

Difficile de parler d'une telle réalité. Une forme d'isolement, d'exclusion et de stigmatisation s'installe presque automatiquement si l'on ne trouve pas les bonnes ressources rapidement. D'ailleurs, la souffrance occasionnée peut même amener le survivant à avoir, lui aussi, des idées suicidaires.

J'ai la ferme conviction qu'une des façons nous permettant de traverser cette épreuve est celle d'être accompagné, écouté, entendu. Voilà ce que j'ai trouvé chez JEVI, en 2015, à travers les rencontres que l'on m'a proposées comme personne endeuillée par suicide. Les intervenants sensibles et compétents du *Groupe de soutien pour les personnes endeuillées à la suite du suicide d'un proche* m'ont permis de sentir ce soutien, mais aussi celui des pairs ayant passé par le même chemin.

Dès le départ, un cheminement créatif nous a été proposé. Les intervenants remplis de sollicitude et d'humanisme ont fait preuve d'une écoute inconditionnelle. Pour moi, cet accueil et cette réceptivité m'ont permis de plonger plus loin dans l'approfondissement de ma quête de sens à l'existence. La vie est précieuse et nourricière. Inutile de vous exprimer que la logique du vivre ensemble s'est vite resolidifiée en moi dès les premières rencontres.

Puis, est né un sentiment d'appartenance, une solidarité dans la chair, une communauté, qui plus est, une fraternité entre nous tous, endeuillés par suicide et intervenants. Un tissage de liens s'est vite confectionné brisant nos isolements mutuels quant à la dure réalité que celle du suicide d'un proche. C'est alors que je me suis rappelé que le poids de la souffrance d'une personne endeuillée par suicide ne peut être porté seul. Nous sommes des êtres forts et fragiles tout à la fois, mais avant tout, des êtres de relations et d'altruisme.

Les sourires, les accolades, les larmes, les rires aussi, parce qu'il y en a eu beaucoup à travers cette période, ont été pour moi source d'entraide voire de complicité avec tous. Le suicide n'est pas une affaire privée, nous sommes tous concernés par ce geste.

En même temps, la peine et la souffrance sont inévitables, incontournables parce qu'elles font partie de la vie, elles viennent avec. Toutefois et paradoxalement, ces sentiments créent aussi la vie, des occasions de rapprochement, la présence de l'autre, la chaleur du partage, la douceur de l'encouragement, les mots (maux) enfin exprimés, révélés, permettent d'humaniser l'adversité ainsi que le malheur.

Un organisme comme JEVI crée de l'espérance chez le désespéré, sauve des vies, réduit les dommages collatéraux de ceux qui restent, nous, les personnes endeuillées par suicide. Ces êtres sensibles rencontrés dans le groupe de soutien m'ont rappelé que nous sommes doués pour l'amour et la bonté les uns envers les autres. JEVI bâtit de l'avenir (à-venir) en permettant à des passés douloureux, à des passants qui souffrent, de reprendre le chemin du présent, la voie (voix) de la transformation. Cette élaboration ne peut que déboucher en direction de la vie.

819 564-1354

**Appel direct à un intervenant de JEVI
du lundi au vendredi, entre 8h30 et 16h30.**

Ligne d'aide provinciale 24/7 : 1 866 APPELLE (277-3553)