

# J'ai compris que ma sœur ne voulait pas mourir, elle ne voulait plus souffrir.

Témoignage de Marie-Hélène Côté, endeuillée et utilisatrice de service



En 2004, je sortais d'un cancer. Je me rappellerai toujours des propos tenus par ma sœur Catherine, lors de notre dernière conversation. Elle m'a dit : «Toi, tu es malade pour de vrai; moi, c'est entre les deux oreilles.» Ces paroles m'avaient tellement frappée. Pour moi, la maladie mentale n'était pas moins importante qu'un cancer. Les deux,

on vivait, chacune, avec un problème de santé que nous n'avions pas choisi.

Les troubles de santé mentale restent tellement stigmatisés dans notre société. Les préjugés véhiculés, parfois sans qu'on s'en rende compte, entraînent des difficultés à accepter son état. Ma sœur n'acceptait pas sa maladie mentale. Elle minimisait son vécu, sa souffrance.

Ma sœur a fait au moins trois séjours en psychiatrie. Elle a fait plusieurs tentatives de suicide. Elle avait une souffrance en elle qu'elle ne savait plus comment vivre avec. J'ai appris le 10 novembre 2004 que Catherine s'était suicidée. Au moment où mon frère me l'a annoncé au téléphone, j'ai crié tellement fort que je n'arrivais pas à croire qu'un tel drame puisse s'être passé. Ça me semblait irréel.

C'est un peu après les démarches funéraires que ma petite famille et moi, avons appelé JEVI pour chercher de l'aide, mais surtout pour aider nos deux adolescents. Lors de ce contact, on nous a proposé une rencontre familiale.

Notre rencontre était en début de soirée. Mon mari a été chercher le plus jeune à son école primaire. Et moi, je suis allé chercher mon plus vieux, âgé d'à peine 14 ans. Nous sommes allés manger ensemble. Le repas s'est passé normalement, chacun a parlé de sa journée. Nous avons aussi discuté de notre rendez-vous. Nous avons expliqué pourquoi nous allions chez JEVI, ce que nous allions y faire et que c'était l'opportunité de poser des questions et de parler de ce que le suicide leur faisait vivre.

Lorsque nous avons repris la route pour aller à la rencontre, mon fils aîné m'a expliqué avoir une amie à l'école qui parlait de suicide et que ça le préoccupait beaucoup. Je lui ai rappelé que JEVI était la place pour en parler.

Notre rencontre s'est passée en quelques étapes. D'abord, nous avons été accueillis par un intervenant. Il a pris le temps de nous écouter. Ensuite, il nous a expliqué les différentes étapes du deuil. Ce fut très important pour moi. Ça m'a permis de savoir ce qui s'en venait pour aussi comprendre que les émotions et réactions que je vivais étaient normales. Nous avons poursuivi en parlant de nos interrogations. C'est à ce moment que mon fils a parlé de la situation de son amie à l'école. J'ai lu dans les yeux d'Éric, mon mari, qu'il ne pouvait pas concevoir, qu'à un aussi jeune âge, on pouvait être confronté au suicide. Mon fils avait plusieurs préoccupations et l'intervenant l'a guidé dans ce qu'il pouvait faire face à cette situation.

De retour à la maison, je leur ai rappelé que s'ils avaient d'autres questions ou qu'ils ressentaient le besoin de retourner chez JEVI, que ce soit en famille ou en individuel, qu'il me ferait plaisir de les accompagner dans leurs démarches.

Dans les mois suivants, certains jours et parfois certaines semaines n'ont pas toujours été faciles. Vous ne savez pas combien de fois, lorsque j'étais seule, j'ai pleuré en voiture ou encore toutes les choses que je me suis permis de dire à ma sœur. Le simple fait d'avoir compris la boucle du deuil m'a aidé à vivre pleinement mes émotions.

Avec le temps, la blessure s'est guérie. J'ai compris que Catherine ne voulait pas mourir, mais elle ne voulait plus souffrir.

Catherine était une personne extraordinaire. Elle était une artiste créative, une personne sensible et généreuse. Elle me manque encore. On ne dira jamais assez qu'il est essentiel d'aller chercher de l'aide lorsqu'on a des idées suicidaires. Mais, aussi se permettre d'aller chercher ces services lorsqu'on est endeuillé à la suite d'un suicide. JEVI nous a aidés, ma petite famille et moi, à passer au travers de cette épreuve.

Ce service de rencontres personnalisées suite au décès d'un être cher dont nous avons bénéficié est toujours offert. C'est grâce à vos dons et à votre participation aux activités de financement que JEVI peut maintenir ce service si essentiel.

**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)**