



## MBD



### Publications disponibles :

- La Prévention du suicide : Indications pour les médecins généralistes  
(ref. WHO/MNH/MBD/00.1)
- La Prévention du suicide : Indications pour les professionnels des médias  
(ref. WHO/MNH/MBD/00.2)
- La Prévention du suicide : Indications pour professions de santé primaire  
(ref. WHO/MNH/MBD/00.4)
- La Prévention du suicide : Indications pour le personnel pénitentiaire  
(ref. WHO/MNH/MBD/00.5)
- Deuil et suicide : Indications pour la mise en place d'un groupe de soutien à ceux qui restent  
(ref. WHO/MNH/MBD/00.6)

## DEUIL ET SUICIDE

### Indications pour la mise en place d'un groupe de soutien à ceux qui restent

Traduit et remis avec le concours  
du Laboratoire GlaxoSmithKline

PB 15460 - 0209 © Laboratoire GlaxoSmithKline



Département de Santé Mentale  
et Toxicomanies

Organisation Mondiale de la Santé  
Genève



## **DEUIL ET SUICIDE**

### **Indications pour la mise en place d'un groupe de soutien à ceux qui restent**

Ce document fait partie d'une série de recommandations éditées à l'intention de groupes professionnels et sociaux, particulièrement concernés par la Prévention du Suicide.

Ce document est un des produits du Programme SUPRE, une initiative internationale de l'O.M.S. pour la Prévention du Suicide.

Mots clés : Suicide / Prévention / Indications / Groupes de soutien

Prise en Charge des Troubles Mentaux et Neurologiques

Département de Santé Mentale et Toxicomanies

**Organisation Mondiale de la Santé**

**Genève 2002**

## TABLE DES MATIÈRES

Note du traducteur .....	1
Avant propos .....	3
De l'importance des groupes de soutien.....	5
Survivre à un suicide .....	8
L'impact du suicide .....	9
Sources d'assistance pour ceux qui restent après un suicide .....	12
Comment mettre en place un groupe de soutien pour ceux qui restent après un suicide ? .....	15
Développement d'une structure opérationnelle pour le groupe de soutien ....	21
Reconnaître et accéder aux moyens nécessaires pour soutenir le groupe .....	25
Évaluer les résultats .....	27
Facteurs de risque potentiels pour le groupe de soutien .....	31
Groupe de soutien dans les pays en voie de développement et dans les zones rurales .....	34
Deuil et suicide : soutiens possibles à l'aide de thérapies de groupe et d'autres activités .....	36

© Organisation Mondiale de la Santé, 2002

Ce document n'est pas une publication officielle de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et tous les droits afférents sont réservés par l'Organisation. S'il peut être commenté, résumé, reproduit ou traduit, partiellement ou en totalité, il ne saurait cependant l'être pour la vente ou à des fins commerciales.

Les opinions exprimées dans les documents par les auteurs cités nommément, n'engagent que les dits auteurs.

## NOTE DU TRADUCTEUR

La mise en place de groupes de soutien à ceux qui restent après le suicide d'un proche est une initiative relativement récente, développée au début des années 70 et dont l'origine semble bien américaine.

Jusqu'à cette date, la prévention du suicide était centrée sur l'étude de la crise suicidaire avec en parallèle, l'investigation statistique et épidémiologique. Le terme de postvention était employé pour la prévention de la récurrence suicidaire.

Cependant, lors des nombreuses réflexions posées par l'autopsie psychologique (qui se définit par l'étude des circonstances ayant conduit au suicide), il apparut à l'École de Los Angeles qu'après un suicide, les proches étaient bien souvent laissés seuls dans leur deuil sans assistance psychologique ni explication.

Dans ces circonstances, la prise en charge de personnes dans le deuil s'avérait bénéfique.

Le terme de postvention fut ainsi redéfini par Edwin SHNEIDMAN comme une assistance à ceux qui restent après un suicide, ceci étant la traduction de « suicide survivors ».

Bien qu'à l'intérieur même du milieu anglophone, ce terme est parfois contesté, les uns préférant « survivor after suicide » plutôt que « suicide survivor » qui pourrait se comprendre par survivant de sa tentative de suicide...

On comprendra ainsi la difficulté que peut présenter la traduction de la version originale du texte publié par l'OMS, mais écrit par des auteurs américains dans un style particulier comprenant quelques redondances, plus populaire qu'académique car destiné à des non-professionnels.

En fait, tous les professionnels sont concernés par la question de la postvention du suicide et méritent d'en être informés.

Un mouvement important s'est développé dans ce que l'on pourrait appeler la deuxième période de la suicidologie.

C'est pourquoi, en 1995, à la demande de son président, l'ASSOCIATION INTERNATIONALE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE (IASP) a créé le prix Norman FARBEROW, récompensant les travaux sur l'aide aux endeuillés du suicide. Ce prix a été décerné pour la première fois en 1997 lors du 19<sup>e</sup> congrès de cette association.

Ainsi, se trouve reliée l'étude scientifique du suicide définissant la suicidologie et l'assistance à ceux qui nécessitent un réconfort personnel ainsi que l'explication d'un geste tragique qui ne saurait rester dans le mystère du comportement humain et dans le déni.

« L'endeuillé doit savoir ce qui s'est passé chez celui ou celle que l'on ne verra plus. »<sup>(1)</sup>

**Professeur J.P. SOUBRIER**

**Président de l'Association Internationale pour la Prévention du Suicide  
(IASP – 1995-1997)**

**Membre Expert du Réseau International de l'OMS pour  
la Prévention Du Suicide et la Recherche**

<sup>(1)</sup> SOUBRIER J.P. (1995), Réflexions Postventionnelles et Autopsie Psychologique du Suicide, 27<sup>e</sup> Réunion du Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide, Saint Etienne 1995, « Après le suicide : Ceux qui restent ».

## AVANT PROPOS

Le suicide est un phénomène complexe qui a attiré l'attention au cours des siècles, des philosophes, des théologiens, des médecins, des sociologues et des artistes.

Selon le philosophe français Albert CAMUS, dans le « MYTHE DE SISYPHE » : « Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux c'est le suicide... »<sup>(N°1)</sup>

S'agissant d'un problème grave de santé publique, le suicide demande notre attention ainsi que sa prévention, son contrôle, ce qui représente une tâche peu facile.

La recherche scientifique de haut niveau nous indique que la prévention du suicide bien que réalisable, implique toute une série d'actions allant de la nécessité de fournir les meilleures conditions possibles d'éducation pour nos enfants et la jeunesse, jusqu'à l'application de traitements efficaces pour les troubles mentaux en passant par le contrôle des facteurs de risques dans l'environnement.

Une diffusion plus appropriée de l'information et une prise de conscience du phénomène, sont les éléments essentiels pour assurer le succès des programmes de prévention du suicide.

En 1999, l'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ a lancé son programme SUPRE qui est une initiative mondiale pour la prévention du suicide. Cette brochure fait partie d'une série de recommandations présentées dans le programme SUPRE et s'adresse aux groupes professionnels et sociaux spécifiques qui sont impliqués dans la prévention du suicide.

Ce programme constitue le lien d'une chaîne longue et variée à laquelle participe un vaste ensemble de personnes et de groupes, comportant les professions de santé, les éducateurs, les dispensaires, les gouvernements, les législateurs, les travailleurs sociaux, la police, les familles et les communautés.

<sup>(N°1)</sup> Cette phrase est issue du chapitre « Un raisonnement absurde », située dans la première page du sous-chapitre « L'absurde et le Suicide » - Editions Gallimard - 1942.

Nous sommes particulièrement reconnaissants à Melle Raylee Taylor, les associations « Survivors after Suicide », l'Armée du Salut ( Gold Coast – AUSTRALIE) et M Jerry et Mme Elsie Weyrauch de Suicide Prevention Advocacy Network (SPAN – USA) tous dans le deuil après un suicide et qui ont produit une première version de cette brochure. Le texte fut ensuite revu par les membres du Réseau International de l'OMS pour la Prévention du Suicide et la Recherche que nous remercions et dont voici la liste :

- Pr Oivind EKEBERG, Ullevål Hospital, Université d'Oslo, Norvège
- Pr Jouko LONNQVIST, National Public Health Institute, Helsinki, Finlande
- Pr Lourens SCHLEBUSCH, Université de Natal, Durban, Afrique du Sud
- Dr Airi VARNIK, Université de Tartu, Tallinn, Estonie
- Dr Richard RAMSAY, Université de Calgary, Calgary, Canada.

Nous sommes également reconnaissants aux « endeuillés du suicide » suivants pour leurs contributions :

- M William T. GLOVER, Membre Fondateur de l'Association de Prévention du Suicide des Jeunes de Georgie, Atlanta, GA, USA
- Melle Sandy MARTIN, Présidente de l'Association de Prévention du Suicide des Jeunes de Georgie, Fondatrice du « Lifekeeper Memory Quilt Project »<sup>(N°1)</sup>, Tucker, GA, USA
- M Scott SIMPSON, Fondateur du Comité de Prévention du Suicide des Jeunes de l'Etat de Washington, Edmonds, WA, USA.

Ces documents sont actuellement largement diffusés dans l'espoir qu'ils seront traduits et adaptés aux nécessités locales, la condition fondamentale pour une plus grande efficacité. Tous les commentaires, demandes d'autorisation de traduction et d'adaptation seront les bienvenus.

**Dr J.M. BERTOLOTE**  
**Coordinateur, Prise en Charge des Troubles Mentaux et Neurologiques**  
**Département de Santé Mentale et Toxicomanies**  
**ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ**

<sup>(N°1)</sup> Littéralement : projet d'exposition commémorative de portraits de suicidés (voir page ?).

## DEUIL ET SUICIDE

### INDICATIONS POUR LA MISE EN PLACE D'UN GROUPE DE SOUTIEN À CEUX QUI RESTENT

#### DE L'IMPORTANCE DES GROUPES DE SOUTIEN

##### Que sont les groupes de soutien ?

Il s'agit d'un groupe de personnes qui sont directement et personnellement affectés par un problème, une situation ou une inquiétude particulière. Ils sont dirigés par les membres de leur groupe, ce qui veut dire que ceux qui sont directement affectés par le problème sont les mêmes que ceux qui contrôlent les activités et les priorités de ce groupe. Si un grand nombre de ces groupes reçoivent une assistance extérieure des professionnels de santé ou d'autres groupes par exemple, leurs membres ont tout pouvoir de décision.

#### HISTORIQUE

Il est prouvé de façon certaine que les groupes de soutien constituent des moyens puissants et constructifs d'entraide.

Il a été démontré que les groupes contribuent à l'obtention de résultats positifs pour leurs participants. Il semble que la tendance des individus à se réunir et à former de tels groupes soit en augmentation.

La raison de la mise en place de ces groupes vient de deux sources :

- de personnes aux besoins restés sans réponse ;
- de services officiels afin de fournir une assistance et un soutien complémentaire.

La mise en place de groupes de soutien est apparue après la seconde guerre mondiale. Des associations d'aide aux veuves se sont organisées tant en Amérique du Nord qu'au Royaume-Uni. Des groupes spécifiquement

concernés par le deuil après le suicide d'un proche, se sont constitués dans les années 1970 en Amérique du Nord et se sont ensuite développés dans des centres divers dans le monde entier. Dans un certain nombre de pays, l'établissement de groupes de soutien aux endeuillés s'est organisé dans l'aide à ceux qui restent après un suicide. Ceci inclut les « COMPASSIONATE FRIENDS », originaires de Coventry, Angleterre, actuellement opérationnels au Canada, à Malte, en Nouvelle Zélande, au Royaume-Uni et aux USA. Il existe d'autres groupes tels que CRUSE en Angleterre, SPES en Suède et « VERWAISTE ELTERN » en Allemagne. La majorité de ces groupes sont dans des pays de langue anglaise.<sup>(N°7)</sup>

La mise en place de groupes de soutien – pour ceux qui restent après un suicide – a été reconnue comme un moyen efficace d'aide à ceux qui le nécessitent. Elle est soutenue financièrement en partie dans certains pays par des fonds gouvernementaux mais également par des organisations religieuses et des dons émanant des membres de ces groupes eux-mêmes.

L'Association Internationale pour la Prévention du Suicide (IASP) a marqué un intérêt grandissant dans ce domaine dans les dernières décennies. Mais l'impulsion derrière la formation de ces groupes provient des membres eux-mêmes.

#### De l'importance des groupes de soutien pour les personnes affectées par un suicide.

La recherche scientifique démontrerait que la cause de la mort modifie la réaction de deuil et semblerait confirmer que les endeuillés du suicide ont une réaction de deuil différente des autres. Le chagrin est plus intense lors du suicide d'un proche. Ceux qui restent après un suicide souffriraient de façon différente et plus intense que dans d'autres situations de deuil. Les personnes endeuillées présentent des sentiments plus fréquents de responsabilité, d'abandon et de rejet, devant la mort d'un proche par suicide que lors d'une mort naturelle. Des sentiments de déshonneur, de honte et de gêne les placent à part des autres personnes dans le deuil.

<sup>(N°7)</sup> En France, il existe deux associations :

- PHARE Enfants-Parents – 13, rue Caumartin – 75009 PARIS – TEL : 01 42 66 55 55-[www.phare.org](http://www.phare.org) – email : [vivre@phare.org](mailto:vivre@phare.org)
- JONATHAN PIERRES VIVANTES – 4-6 Place de Valois – 75001 PARIS – TEL : 01 42 96 36 51

Celui qui reste est plus enclin à passer la plupart du temps à s'interroger sur les motifs de la personne qui vient de se suicider, en se posant constamment la question des raisons de l'acte. La supposition universellement admise de la responsabilité des parents pour les actions de leurs enfants, peut aussi placer les parents dont l'enfant s'est suicidé, dans une situation de dilemme social et moral. Il existe encore plus de tabous dans le cas d'un suicide que pour toute autre cause de mort. Les endeuillés par suicide éprouvent souvent des difficultés à admettre qu'un de leur proche est mort par suicide et l'entourage se sent parfois gêné de leur parler de ce suicide. Les personnes dans le deuil après un suicide ont moins d'opportunité à exposer leur chagrin que les autres. Un groupe de soutien peut les assister largement car un manque de communication peut retarder le processus de récupération psychologique.

La rencontre entre ceux qui restent après un suicide peut procurer l'opportunité de rencontrer d'autres personnes qui peuvent pleinement les comprendre car elles ont vécu la même expérience. Ils obtiennent ainsi force et compréhension de la part des autres personnes du groupe mais peuvent aussi fournir la même aide à d'autres par la suite.

Le groupe peut procurer :

- un sens communautaire et un soutien,
- un environnement compréhensif offrant le sentiment d'appartenir à un groupe lorsque la personne dans le deuil éprouve un sentiment de détachement du reste du monde,
- l'espoir qu'un retour à une « normalité » peut être finalement atteint,
- une certaine expérience dans la façon d'appréhender les dates anniversaires ou les célébrations particulières,
- l'opportunité d'apprendre de nouvelles façons d'aborder les problèmes,
- une plateforme de discussion des angoisses et des perplexités,
- un lieu où l'expression libre de son chagrin est acceptable, où la confidentialité est préservée et où les attitudes de compassion et d'absence de jugement prévalent.

Le groupe peut aussi jouer un rôle pédagogique, fournissant des informations sur le processus de deuil, sur les facteurs du suicide et sur le rôle

des divers professionnels de santé. Une autre fonction importante est la possibilité de mettre l'accent sur les points positifs permettant aux personnes de reprendre le contrôle de leur existence. L'un des aspects dévastateurs d'une mort par suicide ou par accident, réside invariablement dans le cas de travail de deuil inachevé et de questions sans réponses de la sorte que la personne se trouve dans l'incapacité de résoudre la situation. Le soutien offert par le groupe peut souvent et progressivement résoudre les sentiments de désespoir et fournir les moyens de récupération du contrôle de soi.

## **SURVIVRE À UN SUICIDE**

Le parcours d'une personne endeuillée après la perte par suicide d'un être aimé peut être extrêmement douloureux, dévastateur et traumatisant. Les tabous culturels, religieux et sociaux peuvent rendre ce parcours encore plus difficile. La compréhension et la connaissance des facteurs suicidogènes aideront « celui qui reste » à trouver le chemin de la récupération en rendant cette expérience moins déconcertante et moins angoissante. Certaines morts étaient prévisibles mais dans la plupart des cas, les endeuillés ont à affronter une mort inattendue et parfois violente. L'annonce de la nouvelle provoque généralement une réaction de choc et d'incrédulité. La réalité de la perte prendra progressivement forme et des sentiments divers apparaîtront, allant de la colère à la culpabilité, du déni à la confusion en passant par le rejet.

Les expériences antérieures de l'enfance et de l'adolescence au passage à l'âge adulte ont un grand impact sur la capacité des personnes à affronter la perte dans le présent. Des réactions automatiques surviendront et dans une certaine mesure prendront le dessus. Comprendre l'importance qu'une réaction intense de chagrin peut avoir sur le comportement quotidien, aidera également la personne à effectuer une réflexion sur les émotions complexes qui accompagnent la perte.

Des réactions de tout ordre, physiques, comportementales, émotionnelles et sociales pourront subsister à des degrés différents et pour des périodes de plusieurs mois voire d'années. Le but de la personne qui reste après le suicide d'un proche, sera effectivement de « survivre », tout d'abord

d'un jour à l'autre puis finalement de reprendre le cours de sa vie sans la présence de la personne disparue en réajustant sa vie en conséquence. Dans les premiers temps du deuil, cela semble impossible. Ceux qui restent sont envahis par des pensées de la personne aimée disparue éprouvant parfois de forts sentiments de « vouloir la rejoindre ». Avec la perte d'une personne aimée, ces personnes développent souvent des changements dans leur système de valeurs ou de croyances et sortent transformées de cette expérience. Les groupes de soutien à ceux qui restent peuvent les aider à évoluer face aux changements auxquels ils sont confrontés.

## L'IMPACT DU SUICIDE

Quand une personne porte atteinte à sa vie, l'impact de cette mort a un effet de vague. Tous ceux qui étaient en relation avec cette personne en ressentiront une perte. La qualité et l'intensité de cette relation représentent des variables importantes qui influenceront le processus de deuil. Chérir l'être aimé le plus proche peut souvent masquer le besoin des autres êtres aimés. Si les familles et les amis peuvent être réunis pour partager et s'entraider pendant le deuil, l'adaptation à la perte de l'être aimé n'en sera que plus aisée.

Chacun a besoin de comprendre ses sentiments à sa façon en y mettant le temps nécessaire. Ce qui est valable pour l'un peut ne pas l'être pour un autre. Si ceux qui restent peuvent obtenir une meilleure compréhension des différentes réponses des autres au deuil, ils recevront un meilleur soutien en s'entraidant. Parmi les facteurs qui influencent le processus de deuil se retrouvent la relation avec le suicidé, l'âge et le sexe de celui qui reste, le traumatisme de la découverte du suicidé et l'accessibilité à d'autres formes de soutien. Selon diverses sources, il a été estimé que pour chaque suicide, entre 5 à 10 personnes seront affectées gravement par ce deuil. Ceci peut représenter un nombre important de personnes dans la mesure où cela inclut les contacts personnels et familiaux établis pendant leur existence à l'intérieur de leur communauté.

L'impact d'un suicide sur les divers membres de la famille doit être évalué car il peut être différent pour chacun. Quelques exemples peuvent aider à donner l'alerte.

Pour **les enfants** d'une famille où il y a eu un suicide, les besoins doivent être précisés. Toute mort survenant dans la famille peut être perçue par un enfant comme un événement angoissant et perturbant. La réaction naturelle des parents ou de ceux qui ont la charge des jeunes enfants est de faire écran afin de les protéger du traumatisme. Néanmoins, la réponse psychologique saine est d'encourager à une compréhension positive de la situation. La réaction parentale à cette mort aura une incidence directe sur la réaction de l'enfant. L'essentiel pour aider l'enfant à assumer l'événement et à s'adapter est de l'inclure dans la manifestation du deuil, de ne rien cacher de ce qu'il peut comprendre et de faciliter la connaissance de ses sentiments sur les notions de vie et de mort.

**L'adolescence** en tant qu'étape dans le développement et la croissance, amène de nombreux changements complexes. Les oppositions activité-passivité, plaisir-douleur, amour-haine, dépendance-autonomie sont partagées par l'adolescent et les personnes dans le deuil. L'adolescent comme la personne endeuillée doivent faire face à la perte et accepter la réalité. La réaction de deuil chez l'adolescent peut s'avérer différente de celle d'un adulte et peut souvent être mal interprétée. Le comportement peut varier d'un extrême à l'autre soit en adoptant une attitude identique à celle de leurs parents, atypique pour leur âge, soit à l'opposé en réagissant pour chercher à attirer l'attention et à être rassuré. La société occidentale n'encourage pas l'expression des émotions chez les adolescents masculins. La recherche de relâchement de la tension émotionnelle peut se manifester par des comportements agressifs, de la colère, une contestation de l'autorité, des abus de toxiques et d'alcool. Par contraste, les adolescentes recherchent souvent le réconfort et le besoin d'être rassurées. Les adolescents peuvent se montrer réticents à toute aide professionnelle, de type conseil ou aide d'un groupe de soutien. L'aide principale viendra de la famille elle-même ou de la cellule familiale. Alors qu'il est connu que les adolescents

parlent plus volontiers de leurs soucis personnels à leurs camarades, un nombre important de garçons et de filles utilisent des membres de leur famille comme confidentes. Il apparaît nécessaire d'envisager la mise en place de programmes pour adolescents afin de diminuer le risque de troubles psychologiques survenant après un deuil.

**Les personnes âgées**, grands-parents ou parents souffrent énormément de la perte d'un enfant adulte. Le conjoint ou le compagnon de l'adulte décédé recevra en premier leurs condoléances. La communauté peut croire que du fait que le défunt était adulte ayant eu une vie indépendante et séparée de ses parents, les effets du deuil seront moins importants. Ce n'est pas le cas. Un enfant quel que soit son âge, sera toujours considéré comme tel. Pour des grands-parents, la perte des petits-enfants cause un double chagrin, d'une part la souffrance extrême qu'ils ressentent pour leur fille ou leur fils mais aussi le chagrin intense pour la perte de leurs petits-enfants.

**Les amis et collègues** seront également affectés à divers degrés par cette mort, selon la relation existant avec celui ou celle qui reste, avec le défunt et avec la famille. Des attitudes préexistantes influenceront également les réactions, comme cela se voit pour toute personne en présence d'un suicide. En vérité, tous ceux connaissant intimement le défunt, peuvent éprouver d'une certaine façon, les mêmes sentiments que ceux éprouvés par les proches.

**Il est important de rappeler qu'il n'y a pas de suicide isolé mais qu'il survient à l'intérieur de communautés.** Les groupes et les institutions affectés par le suicide (écoles, lieux de travail, communautés religieuses) à l'intérieur d'un groupe social, doivent pouvoir bénéficier de l'aide de professionnels de santé ou assimilés fournissant assistance et conseils. Les croyances culturelles, religieuses et sociales doivent aussi être prises en compte et discutées. Cette interaction peut fournir un réseau de sécurité permettant également de déceler les personnes à risque et de procurer une meilleure compréhension des circonstances qui peuvent conduire à une mort par suicide.

Une réponse communautaire saine sera celle où tous les secteurs seront pris en compte après l'événement.

## SOURCES D'ASSISTANCE POUR CEUX QUI RESTENT APRÈS UN SUICIDE

Les groupes de soutien pour les endeuillés du suicide ont un rôle important à jouer dans l'identification et l'encouragement pour leurs membres à utiliser pleinement l'aide et le soutien disponibles.

Alors que le chagrin peut être considéré comme un processus « normal » dans le travail du deuil, la mort d'un être cher par suicide n'est pas ressentie comme « normale » bien que le suicide soit couramment reconnu comme une cause de mort possible. Les besoins des personnes dans le deuil sont nombreux et peuvent s'avérer complexes. Assistance et soutien peuvent provenir de sources multiples. Chacune des sources ou des contacts peut jouer un rôle important en aidant l'individu à effectuer son travail naturel de deuil. La recherche d'un soutien doit être comprise par celui qui reste comme une force, non une faiblesse, et comme une étape vitale nécessaire à l'intégration du défunt dans la reprise d'une vie normale. Un ensemble varié de soutien et d'assistance donnera une possibilité de choix à la personne, en tenant compte des préférences individuelles. Si un ensemble de soutien est utilisé par les personnes, elles seront à même d'exprimer différents niveaux de sentiments.

**Les familles** sont la source majeure de soutien et d'assistance. Les familles qui se montrent capables de partager leur chagrin ont prouvé qu'il s'agissait là, d'un facteur important dans l'acceptation de cette perte. Le partage du chagrin peut aussi servir à renforcer la cellule familiale. Les facteurs qui peuvent aider les familles dans l'accomplissement de ce travail sont d'une part la facilité de la famille à exprimer son chagrin ainsi que l'absence de secret sur cette mort et enfin la compréhension de ses membres au droit de chacun à exprimer son chagrin à sa façon.

Les manifestations pouvant empêcher les familles de partager leur chagrin sont :

- réagir de façon destructive ;
- masquer la douleur ;
- ne pas reconnaître les sentiments provoqués par cette mort ;
- éluder, en repoussant cette mort hors de son champ de conscience ;
- garder le secret et cacher la cause de la mort ;
- fuir pour échapper à tout contact et à tout environnement associés à la personne qui vient de mourir ;
- travailler, considérant le travail comme une méthode pour faire face, en restant extrêmement occupé ;
- développer divers dépendances telles que troubles de la conduite alimentaire, abus d'alcool ou de médicaments ;
- blâmer les membres de la famille pour cette mort ;

*Les groupes de soutien peuvent aider leurs membres à partager les situations et à discuter les solutions possibles aux problèmes survenant dans le cercle familial.*

**Les amis et les collègues** ont un rôle primordial à jouer dans l'assistance aux endeuillés. Les réactions de ceux qui approchent de près les endeuillés sont importantes, car leur soutien, leur assistance et leur compréhension peuvent apporter la possibilité d'un refuge et d'un soulagement. À l'inverse, des réactions ou des jugements négatifs peuvent aggraver la détresse et l'isolement ressentis par ceux qui restent.

La conduite d'évitement est fréquente parmi les amis et les collègues et peut également exister à l'intérieur des familles des endeuillés. Ce type de comportement peut provenir d'une ignorance des facteurs suicidogènes ou d'une incapacité à assumer les sentiments pour le défunt révélés par son suicide.

Des attitudes phobiques peuvent inhiber la communication et mener à une conduite de fuite qui peut inclure :

- « Je ne sais pas quoi dire. »
- « Je ne veux pas aggraver leur situation. »

- « Ils sont entourés de parents et d'amis, ils n'ont pas besoin de moi. »
- « Ils ont besoin de l'aide d'un professionnel, je ne peux rien faire. »
- « Il s'agit d'un problème familial personnel. Ils n'ont pas besoin d'aide extérieure. »
- « Et si je fais une gaffe ? »

Le groupe de soutien peut aider celui qui reste à mieux comprendre les raisons d'un comportement d'évitement ou négatif, permettant ainsi la possibilité d'une discussion et une meilleure compréhension.

**Les amis** ont un rôle majeur dans l'aide à ceux qui restent. Certaines de leurs responsabilités peuvent être :

- Écouter, entendre et répondre avec empathie ;
- Se rendre compte quand la personne éprouve le besoin de parler de cette disparition afin de l'aider à soulager ses émotions ;
- Procurer une soupape de sécurité pour le soulagement et l'expression de sentiments vrais. À l'intérieur d'une famille, certains de ses membres cacheront leur peine afin d'en protéger d'autres ;
- Aider à éclaircir les inquiétudes concernant d'autres membres de la famille ;
- Aider de façon pratique pour les formalités qui doivent être accomplies après un décès ou pour le maintien du foyer familial ;
- Suggérer une aide professionnelle si elle s'avère nécessaire.

Le suicide comme l'homicide ou toute mort « accidentelle » est généralement perçu comme une mort non naturelle qui peut provoquer de l'horreur. Etant donné que beaucoup de suicides ont lieu au domicile, celui qui reste peut avoir lui-même découvert l'être cher. L'angoisse et la douleur, des remémorations et des visualisations résultant de la méthode employée pour le suicide resteront présentes à l'esprit de l'endeuillé pendant longtemps. Une aide professionnelle est souvent nécessaire. Prendre conseil auprès du médecin de l'endeuillé peut être le premier pas car une orientation peut ainsi être effectuée.

**L'assistance professionnelle** peut procurer la possibilité d'un soutien objectif. Un des avantages de ce soutien professionnel réside dans le fait que l'endeuillé ne se sentira pas comme un poids pour l'autre. C'est une crainte importante dans le contact avec la famille et les amis.

**Les professionnels de santé** de diverses origines peuvent apporter une aide de différentes façons. S'il existe des symptômes physiques liés au deuil, le médecin généraliste pourra y remédier. Des conseils médicaux et un avis pour un diagnostic somatique pour l'endeuillé ou son entourage peuvent être discutés et abordés.

S'il existe un problème de santé mentale ou de stress majeur en rapport avec cette mort, des avis spécialisés peuvent soulager les endeuillés en les aidant à accepter la réalité de cette mort et à rechercher des solutions plausibles. Un thérapeute spécialisé dans la pathologie du deuil aidera celui qui reste à comprendre le processus du deuil en normalisant les sentiments ressentis et en réduisant la sensation d'isolement.

Des psychologues peuvent aider les endeuillés à résoudre des problèmes spécifiques qui ont pu survenir depuis le décès, tels qu'anxiété ou attaque de panique.

Les psychiatres peuvent également jouer un rôle important surtout lorsque les endeuillés souffrent d'un état dépressif qui se prolonge et dans lequel ils se sentent enfermés. S'ils expriment une impression « de perdre la tête », l'aide d'un psychiatre ainsi qu'une prescription médicamenteuse peut s'avérer nécessaire pour un temps.<sup>(NT)</sup>  
« Normaliser » l'assistance d'un spécialiste est d'une importance primordiale.

Les assistants sociaux peuvent aussi aider l'endeuillé en abordant l'impact de la relation sociale des tabous culturels, des soutiens sociaux, des ressources professionnelles et leurs réponses personnelles tout au long du processus de deuil.

## **COMMENT METTRE EN PLACE UN GROUPE DE SOUTIEN À CEUX QUI RESTENT APRES UN SUICIDE**

Il n'existe pas de règles prédéterminées pour ces groupes de soutien ni de garanties de succès. Bien entendu, les diversités culturelles influenceront fortement leur mise en place. Pour certains, l'idée de partager les sentiments personnels ressentis lors d'un suicide pourra être un obstacle important à

la formation d'un groupe de soutien. Cependant, s'il existe deux ou trois personnes capables de trouver un terrain d'entente pour partager leurs expériences et leurs sentiments, le processus de mise en place d'un groupe est possible. L'expérience acquise par des groupes qui fonctionnent depuis plusieurs années, montre que certaines recommandations méritent d'être considérées par ceux qui envisagent la création d'un tel groupe ou par ceux qui s'intéressent à l'évaluation d'un groupe déjà existant. Nous ne prétendons pas que la liste des points suivants est exhaustive.

### La mise en place

La mise en place d'un groupe de soutien peut demander beaucoup de temps et d'énergie. Un certain nombre de facteurs doivent être pris en compte par la personne qui se propose pour cette mise en place. Il faut reconnaître la réalité du coût financier (location d'un local pour les rencontres, les boissons, les frais de courrier, les honoraires des professionnels) et envisager cette éventualité dès le début de cette création.

- *Qui sera responsable du groupe ?* Si vous avez été vous-même en deuil, serez-vous responsable ou aurez-vous besoin d'une aide professionnelle pour assumer la direction des réunions ? Dans les premiers temps du groupe, une assistance professionnelle peut être utile pour la mise en place. Il est possible qu'un professionnel de santé mentale possédant un intérêt et une compétence spécifique dans le cadre du travail avec les endeuillés souhaite organiser un groupe de soutien dans lequel les participants pourront bénéficier du travail de ce groupe. À l'inverse, un endeuillé pourra souhaiter s'associer à un professionnel de santé mentale afin de mettre en place un groupe où l'expérience de chacun d'entre eux contribuera à sa réussite.
- *Êtes-vous à une étape dans votre deuil qui vous permettrait de mettre toute l'énergie nécessaire à la mise en place d'un groupe ?* Dans les premiers temps du deuil, l'énergie de ceux qui restent peut être nécessaire uniquement pour vivre au jour le jour. Ceux qui ont progressé dans le travail du deuil, c'est à dire après une période allant de une à plusieurs années, se sentiront plus forts et auront retrouvé un sens et un but dans

<sup>(NT)</sup> On peut évoquer la nécessité de mise en place d'une équipe pluri-professionnelle.

leur existence et auront suffisamment rationalisé la perte de l'être cher ou de l'ami pour s'estimer capable d'aider d'autres personnes.

- *Si vous êtes endeuillé et avez l'intention de vous investir totalement dans l'aménagement du groupe, possédez-vous le soutien de membres de votre famille ?* Ils peuvent ne pas souhaiter faire partie du groupe mais s'ils approuvent votre besoin d'organisation d'un tel groupe, cela vous sera utile.
- *Ressentez-vous le besoin de vous investir dans l'aide à ceux qui sont dans une situation similaire à la vôtre ?*
- *Pensez-vous pouvoir tenir votre engagement envers un groupe pendant un certain temps ?* Il s'agit d'une responsabilité qui va de paire avec la mise en place d'un groupe ; une fois l'engagement commencé, il devra être tenu.
- *Avez-vous une expérience – venant peut-être de votre profession, de comités ou de groupes de travail – ou des talents d'organisateur qui pourraient vous aider à la mise en place de ce groupe ?* Des compétences dans l'aménagement et le travail de groupe seront également utiles. Il ne faut pas hésiter à interroger les professionnels dans votre entourage sur les modalités d'obtention de compétences et d'aide complémentaires. Une fois le groupe formé, il possédera un réservoir de compétences dans lequel on pourra puiser afin que chacun de ses membres puisse tenir le rôle prévu pour un fonctionnement efficace du groupe.
- *Quels types de groupes de soutien aux endeuillés existent déjà dans votre communauté locale ?* Vous pouvez vous informer en lisant les journaux locaux, en en parlant à votre médecin, en interrogeant le centre d'hygiène sociale de votre secteur, en vérifiant les affiches et communiqués locaux ou en visitant votre bibliothèque municipale. Quel est l'historique et la réussite de ces groupes ? Qu'ont appris les responsables de ces groupes sur ce qui marche et ce qui ne marche pas ?
- *Existe-t-il dans votre communauté une organisation qui pourrait prendre en charge votre groupe* (par exemple en Australie, une organisation

religieuse, l'Armée du Salut, soutient les groupes d'endeuillés) ? Les groupes de soutien doivent apparaître comme laïcs car une appartenance religieuse pourrait décourager certains. S'il est possible de fonctionner à l'intérieur d'une grande organisation, elle aidera au soutien du groupe. Si cette organisation plus importante permet également l'accès à des sources d'orientation, c'est un avantage supplémentaire. Un accord devra être obtenu avec cette organisation afin de définir des buts et des objectifs mutuels pour le groupe.

### Évaluer les besoins

La première initiative à prendre pour la mise en place d'un groupe de soutien aux endeuillés du suicide est de savoir s'il existe dans votre communauté d'autres personnes se trouvant dans la même situation et souhaitant se réunir au sein d'un groupe. Un travail de recherche sera nécessaire afin de prendre contact avec des personnes partageant les mêmes idées et afin de préparer une première réunion. Vous pouvez, par exemple, commencer par préparer une note d'information précisant les détails préliminaires prévus pour ce futur groupe.

Cette note d'information comprendra :

- *Le but de cette réunion*, c'est à dire l'annonce de la formation d'un groupe de soutien pour les amis et les familles se trouvant dans le deuil après le suicide d'un proche.
- *La date de la réunion*. Un laps de temps suffisant doit être laissé afin de diffuser l'information.
- *Le moment de la réunion*. Une première rencontre en soirée permettra aux personnes qui travaillent dans la journée de s'y rendre plus facilement.
- *Le lieu de la réunion*. Il faudra décider si cette réunion se tiendra dans un endroit public ou un domicile privé. Gardez présent à l'esprit que si elle a lieu chez un particulier, les besoins de la famille d'accueil doivent être pris en compte ainsi que les mesures de sécurité liées à l'invitation de personnes étrangères au domicile. Un lieu public est souvent considéré plus neutre. Le lieu doit être chaleureux, attirant, confortable et sûr. Des dispositions devront être prises afin de fournir des boissons chaudes ou rafraîchissantes. La pièce ne devra être ni trop grande ni trop petite et

pouvoir être fermée afin de respecter le caractère privé de la réunion. Elle devra se situer à un endroit accessible par les moyens de transport. Les édifices publics tels que locaux municipaux, centres communautaires, écoles, bibliothèques ou centres médico-sociaux possèdent souvent des espaces qui peuvent être loués à peu de frais voire gratuitement par les organisations communautaires.

- *Une personne à qui se référer pour des informations complémentaires.* Certaines personnes éprouveront quelques difficultés à rejoindre le groupe car cela peut demander beaucoup de courage. Elles préféreront d'abord s'entretenir avec les personnes qui organisent la réunion. Des amis des personnes en deuil peuvent également souhaiter prendre contact.

Des exemplaires de la note d'information devront alors être distribués dans la communauté pour pouvoir atteindre les personnes intéressées.

Des canaux utiles de diffusion peuvent inclure les organisations en place qui soutiennent déjà les personnes en deuil, tels que les centres médico-psychologiques, les cabinets médicaux, les hôpitaux locaux, les centres communautaires, les groupes religieux et les autres associations de bénévoles telles que Compassionate Friends et les Samaritains.<sup>(NT)</sup>

D'autres possibilités de contact peuvent s'effectuer par l'intermédiaire des médias telles que : les stations de radio locales qui font des annonces d'aide communautaire, la presse locale et régionale, les panneaux d'affichage municipaux, dans les bureaux de poste et dans les lettres d'information concernées par ce problème, c'est à dire de santé mentale.

### La préparation de la première réunion

Le projet de cette réunion devra inclure les points suivants :

- Établir une liste de toutes les choses à faire.
- Faire la réservation du lieu de réunion.
- Établir un ordre du jour de la première réunion. Il est essentiel de préciser le type de la réunion et de fournir aux participants les informations sur

son déroulement.(des suggestions pour un projet d'ordre du jour sont présentées plus loin).

- Se préparer à recueillir par écrit les informations, c'est à dire les coordonnées des personnes présentes.
- Prévoir des badges nominatifs.
- Envisager la présence éventuelle d'un professionnel ou de toute personne ayant l'expérience de direction d'un groupe pour cette première réunion.

*Voici un exemple d'ordre du jour :*

- 1- Allocution de bienvenue de l'organisateur.
- 2- Présentation des personnes présentes éventuellement en donnant leur prénom et en disant comment elles ont entendu parler de la réunion.
- 3- Explications sur les principaux buts du groupe.
- 4- Éléments concernant la mise en place du groupe (voir les points ci-dessous).
- 5- Rafrâichissements et contacts sociaux.

Les éléments de discussion abordés lors de la première réunion peuvent être :

- *Existe-t-il un intérêt suffisant pour la mise en place d'un groupe ?* Après cette première rencontre, les participants souhaitent-ils revenir ? Deux ou trois personnes peuvent efficacement s'entraider et échanger des informations et des idées. Alors que certains endeuillés préfèrent un petit groupe de cinq ou inférieur, permettant à chaque personne de s'exprimer plus, d'autres au contraire préfèrent des groupes plus importants afin de « se perdre dans la foule ».
- *La fréquence des réunions :* doivent-elles se tenir de façon hebdomadaire, par quinzaine ou mensuelle ? On peut considérer que des réunions trop fréquentes, hebdomadaires par exemple, peuvent entraîner une dépendance au groupe alors que des réunions plus espacées, mensuelles par exemple, peuvent rendre difficile la création de liens sociaux.
- *La durée des réunions :* quelle devra être la durée d'une réunion ? La plupart des groupes sont satisfaits d'une durée moyenne d'une heure et demi à deux heures. En cas de durée prolongée la charge émotionnelle

<sup>(NT)</sup> En fait, l'ensemble du réseau associatif intéressé par la prévention du suicide.

peut être trop lourde pour les participants. En deux heures, il est possible de prendre une demi-heure pour la mise en place et la mise à jour, une heure pour la réunion elle-même et une demi-heure pour les rafraîchissements et les relations sociales. La taille du groupe peut déterminer la durée de la réunion : à grand groupe, réunion plus longue. Dites-vous bien que si le groupe est important, il sera peut-être préférable de le scinder en sous-groupes pour une partie de la réunion.

- *Qu'attendent les participants ?* Bien expliquer les raisons de la présence des participants. Leurs attentes sont-elles réalistes ?
- *Coordonnées des personnes souhaitant revenir.* Les personnes du groupe peuvent exprimer le souhait d'échanger leurs coordonnées pour une aide en dehors des réunions.
- *Prévoir la date de prochaine réunion.*

## DÉVELOPPEMENT D'UNE STRUCTURE OPÉRATIONNELLE POUR LE GROUPE DE SOUTIEN

L'étape suivante consistera à développer une série d'indications opérationnelles et une structure pour le fonctionnement du groupe. Les domaines à prendre en considération sont les suivants :

### Buts et Objectifs

Le groupe devra préciser ses buts sous la forme d'une déclaration qui décrira l'objectif global et le point de vue du groupe. De façon similaire, il devra se fixer des objectifs – un ensemble de déclarations claires qui définiront les domaines dans lesquels le groupe souhaite se mobiliser.

### Établir la structure du groupe

Deux grands types de structures peuvent être gardées en tant qu'options :

1- *Structure ouverte et dynamique*, sans restriction, ce qui signifie que les membres du groupe peuvent assister ou non aux réunions selon leurs

besoins. Le groupe est permanent et se réunit périodiquement au cours du mois ou de l'année. Il est reconnu dans la communauté comme une ressource pour ceux qui en éprouvent le besoin.

*Avantages.* Les membres peuvent rejoindre le groupe à tout moment. Sa nature même le caractérise comme ouvert et disponible à la communauté en cas de besoin. Les membres n'ont pas l'obligation d'assistance continue qui peut être pesante dans les premiers temps du deuil.

*Inconvénients.* Assurer la direction du groupe pendant une longue période peut s'avérer difficile. Il faut s'efforcer de prévoir le recrutement des dirigeants du groupe au sein de ses membres et les préparer à prendre la direction et/ou à partager ce rôle. Conserver la taille du groupe peut parfois paraître difficile car le nombre des membres varie. Il faut continuellement « faire de la publicité » et parler du groupe autour de soi. Certains membres peuvent se trouver trop impliqués dans le groupe et négliger de s'occuper de leurs problèmes personnels et d'avancer dans le processus de deuil.

2- *Structure fermée et souvent limitée dans le temps*, c'est à dire que le groupe se réunira pendant une période précise sur un nombre de semaines, par exemple sur 8 à 10 séances. Un programme spécifique peut être organisé pour les membres du groupe assistant à la première réunion et qui seront les mêmes chaque semaine et à chaque séance. Généralement il n'est pas possible de rejoindre le groupe une fois la deuxième séance commencée.

*Avantages.* La limite de temps fixée pour le groupe en définit clairement le début et la fin. Les membres apprennent à se connaître et à se faire confiance grâce à la stabilité des inscrits, ce qui permet de construire des relations interpersonnelles solides qui pourront se poursuivre au-delà des réunions du groupe. Les membres sont encouragés à aborder leurs problèmes de deuil dans le temps imparti afin de passer ensuite au processus de deuil.

*Inconvénients.* Cette structure limite les possibilités d'accueil dans le groupe car il y a une période d'attente avant le démarrage d'un nouveau groupe.

Dans des petites communautés il peut être difficile de recruter des membres motivés pour un programme complet.

### Inscription et intitulé du groupe

Les personnes pour lesquelles le groupe est prévu doivent être clairement définies. Ainsi, il peut être établi que l'inscription est ouverte à tout adulte ayant perdu un membre de sa famille ou un ami par suicide et que le groupe n'est pas prévu pour les enfants de moins de 16 ans. Les enfants peuvent recevoir une aide meilleure en assistant à des activités spécifiques à leurs besoins particuliers. Il peut être précisé que c'est une règle qui protège tous les participants.

Afin d'éviter toute confusion, l'intitulé du groupe doit préciser clairement le type d'inscrits, par exemple : « Personnes ayant perdu un proche par suicide ». On évitera ainsi d'inclure par erreur ceux qui ont fait une tentative de suicide.<sup>(NT)</sup>

### Modèle de réunion

Deux modèles sont à prendre en compte :

1- *Structuré et organisé.* Ce modèle propose un agenda précis qui doit être suivi à chaque réunion. Le groupe décidera des modalités d'ouverture, de déroulement et de clôture de chaque réunion. Un modèle structuré n'a pas besoin d'être restrictif mais peut offrir une stabilité à ses membres dans la mesure où ils savent à quoi s'attendre.

Il peut être suggéré la procédure suivante :

- a - Allocution de bienvenue et présentations ;
- b - Lecture du « code d'éthique » déterminé par le groupe ;
- c - Echange des expériences vécues ;
- d - Information ou enseignement sur des thèmes préparés ;
- e - Résumé de la réunion et préparation de la prochaine ;
- f - Rafraîchissements et contacts sociaux.

<sup>(NT)</sup> Auquel cas, une orientation avec prise en soins immédiate devra être effectuée.

2- *Non structuré et informel.* Ce modèle ne possède aucun agenda précis. Le groupe discute de tout problème soulevé par les besoins des participants. Il est recommandé de conserver le point (b) du modèle structuré.

### Rôles et responsabilités

Des tâches diverses devront être effectuées avant, pendant et entre les réunions. Les membres doivent se proposer pour partager ces tâches.

Le partage des responsabilités donne à chacun un sens d'appartenance au groupe et constitue le noyau des groupes de soutien. Les aptitudes que les membres apportent au groupe permettront de déterminer leur rôle en tant que volontaire.

Ces tâches peuvent inclure :

- Se charger de la clé et ouvrir la salle de réunion ;
- Préparer la salle pour la réunion et la remettre en ordre ensuite ;
- Préparer les badges pour les participants à leur arrivée ;
- Aider pour les rafraîchissements ;
- Animation du groupe (ce rôle peut être partagé par plusieurs membres). L'animateur peut être responsable de l'ouverture de la réunion ; veiller au bon déroulement de la réunion selon l'agenda ; aider les membres à s'en tenir au thème ; rappeler à l'ordre les membres dépassant leur temps d'intervention ou interrompant d'autres membres ; et enfin, résumer et clarifier les discussions ;
- Avoir la responsabilité de l'organisation des projets selon leur développement, par exemple de réunions d'information ;
- S'impliquer dans la publicité pour le groupe, en distribuant des prospectus par exemple ;
- Effectuer des recherches sur des documents publiés afin d'être utilisés par le groupe.

### Code d'éthique

Le groupe devra établir collectivement un « code d'éthique » ou un ensemble de règles pour le déroulement des réunions. Définir les limites

du groupe permettra aux membres de savoir à quoi s'attendre et aidera à trouver un endroit sûr pour se rencontrer. A l'intérieur du refuge que procure le groupe, un individu est invité à exprimer ouvertement, souvent en présence de personnes inconnues, des sentiments et des émotions rarement partagés avec d'autres, même avec des membres de sa famille. Ces règles doivent être lues au début de chaque réunion et des exemplaires distribués à tous les participants. Des exemples de règles à prendre en considération sont énumérés ci-dessous :

- 1- Les membres du groupe devront respecter les règles de confidentialité pour chacun. Les pensées, sentiments, et expériences partagées par le groupe resteront dans le groupe, ce qui garantit que les membres peuvent échanger leurs pensées et sentiments en privé.
- 2- Les membres du groupe doivent admettre que les pensées et les sentiments ne sont jamais vrais ou faux.
- 3- Les membres du groupe n'émettront aucun jugement de valeur ou de critique à l'encontre des autres membres mais montreront leur accord.
- 4- Les membres du groupe ont le droit de partager ou de ne pas partager leur peine et/ou leurs sentiments. Ils doivent contribuer verbalement à la réunion, mais si par moment ils souhaitent être simplement présents, le groupe l'acceptera.
- 5- Les membres du groupe le rejoignent par empathie (avec compréhension totale de l'impact car ils ont vécu cette expérience), et non par sympathie (par partage des pensées et des émotions d'une autre personne).
- 6- Les membres du groupe admettront que le chagrin de chacun est unique et personnel. Il faut respecter et accepter ce que chacun des membres ont en commun et ce qui leur est propre.
- 7- Les membres du groupe doivent respecter le droit de chaque membre au même temps de parole pour s'exprimer et le faire sans être interrompu.

## RECONNAITRE ET ACCÉDER AUX MOYENS NÉCESSAIRES POUR SOUTENIR LE GROUPE

Les ressources possibles peuvent comprendre une vaste étendue de domaines d'information qui seront utiles au groupe ou aux individus dans le groupe. Le processus de collecter et de rassembler les informations peut être développé au sein d'un travail de groupe, où les membres assureront

un suivi dans un domaine spécifique. Les informations réunies peuvent ensuite être rangées dans un dossier destiné à tous les membres ou entrées dans un ordinateur afin d'établir une banque de données.

Un tel projet peut servir un double but. Il permettra au groupe d'être mieux connu des différents secteurs de la communauté tout en lui apportant des informations utiles. Il impliquera également les membres du groupe dans une activité utile et importante pour eux-mêmes.

Les points suivants peuvent servir de guide à la mise en place :

- *Obtenir des informations sur les organisations locales.* Prendre des rendez-vous, faire des visites, développer des contacts et collecter de la documentation. Les organisations peuvent comprendre des services de santé, des services publics et de volontaires et des associations professionnelles. Les membres peuvent avoir des échanges d'idées avec leurs contacts, ce qui peut leur être utile.
- *Identifier les « experts »* à l'intérieur de la communauté afin de pouvoir les convier en tant que conférenciers lors de prochaines réunions. Ce groupe pourra comprendre des professionnels de santé, des membres du réseau associatif et des éducateurs. Les thèmes pouvant être utiles dans le cadre de l'information apportée par les conférenciers lors des réunions, peuvent inclure : enseignement des faits se rapportant au suicide ; le rôle des professionnels de santé (y compris le réseau de santé mentale) ; comprendre et reconnaître la dépression et le désordre mental ; les thérapies complémentaires ; comprendre le deuil ; les différences sexuelles dans le deuil ; le soutien à ceux qui soutiennent.
- *Identifier les éducateurs pouvant procurer un enseignement aux membres du groupe.* Les domaines possibles d'enseignement peuvent inclure : la compréhension du deuil ; animation d'un groupe ; travailler en groupe ; les techniques de communication ; et le soutien à ceux qui soutiennent.
- *Contacter les bibliothèques et les associations* qui pourront fournir au groupe, des listes d'ouvrages avec des références et tout document de lecture. L'association « Les Compassionate Friends » possède

une quantité importante de feuilles d'information sur une grande variété de sujets couvrant tous les aspects du deuil et de la perte d'un proche, avec de nombreux documents sur les conséquences d'une mort par suicide. Contacter cette organisation ou d'autres similaires, donnera ainsi accès à une mine d'informations.<sup>(NT)</sup>

## ÉVALUER LES RÉSULTATS

Beaucoup de facteurs interviennent dans l'évaluation des résultats d'un groupe. Certains éléments nécessaires au succès du fonctionnement sont décrits ci-dessous.

- *Il ne s'agit pas que de chiffres.* La réussite dans de nombreux domaines de la vie se mesure en chiffres. Généralement, plus le chiffre est élevé, plus la réussite est grande. Dans les groupes de soutien, ce n'est pas le nombre de participants au groupe qui compte mais la façon dont les membres ont été aidés dans leur démarche pour devenir des « personnes nouvelles » après le suicide d'un être cher. Bien sûr les chiffres ont un sens mais quel est-il réellement ? Sont-ils une indication de l'augmentation du nombre de suicides dans la région ou du fait que le groupe s'est bien fait connaître ? Sont-ils une indication que le programme utilisé par le groupe a été efficace pour les participants qui eux-mêmes ont fait passer le message à d'autres ? Ou veulent-ils dire que les endeuillés ayant refoulé leurs sentiments pendant des années ont finalement pris conscience d'une aide disponible dont ils ont profité. Les animateurs peuvent juger utile de demander aux nouveaux membres comment ils ont entendu parler du groupe et pourquoi ils assistent aux réunions. Les réponses aideront le groupe à assurer les besoins de la communauté du mieux possible.
- *Raconter votre histoire.* L'un des buts fondamentaux d'un groupe de soutien consiste à obtenir de chaque membre qu'il raconte sa propre histoire concernant le suicide de l'être cher ainsi que celle de la personne concernée. Raconter peut être positivement thérapeutique. Plus il y aura de membres qui raconteront leur histoire, plus ils auront à traiter la diversité des problèmes soulevés. Bien sûr aucun membre ne sera obligé de

raconter son histoire. L'animateur devra encourager chaque membre et s'assurer d'opportunités adéquates pour ce faire. Cela implique l'exercice d'un certain degré de contrôle par l'animateur envers un membre qui monopoliserait le temps de parole imparti au groupe.

- *Rétrospective.* De temps en temps, il sera utile de demander aux membres de se souvenir de leur période d'arrivée dans le groupe et de voir où ils se placent maintenant. Cela les aidera à se rendre compte qu'ils ont fait des progrès, bien que cela soit parfois difficile à croire. Cela aidera également l'animateur à mieux estimer la réussite du groupe dans l'aide apportée aux endeuillés à devenir de « nouveaux » membres efficaces de la société. Ce genre d'exercice encouragera aussi les membres à regarder vers l'avenir et à penser au futur, peut-être pour la première fois. Il est facile de rester bloqué dans le deuil et de penser qu'il n'y a plus de lendemains. La rétrospective tend à dissiper ce sentiment et à prouver que la vie continue même si cela est difficile parfois.
- *Tendre la main.* L'un des signes de réussite les plus nets dans un groupe de soutien est l'étape où les membres commencent à vouloir aider les autres, particulièrement les nouveaux arrivés. Se rendre compte qu'on a progressé en tant qu'endeuillé au point d'avoir quelque chose à partager avec une personne récemment dans le deuil, est un moment qui donne de la force. Le sentiment d'avoir été dans la même situation et d'avoir vécu la même expérience peut relancer l'énergie et l'enthousiasme d'un endeuillé et l'aider à continuer et à ne pas abandonner. Atteindre ce cap est une véritable preuve de réussite pour la plupart des endeuillés.
- *Ne pas se laisser bloquer par des questions sans réponses possibles.* Tous ceux qui restent après un suicide, posent des questions auxquelles il est impossible de répondre et ils en poseront toujours. Essayer d'y répondre pendant les réunions peut être déroutant si on laisse faire. Reconnaître l'honnêteté et la réalité de ces questions est tout à fait approprié. Essayer d'y répondre ne l'est pas. L'expérience d'autres personnes dans le deuil, montre qu'écouter ces questions et les mettre de côté peut être utile.

<sup>(NT)</sup> En France, l'UNION NATIONALE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE – 4-6, Place de Valois, 75001 PARIS – TEL-FAX : 01 40 20 43 34  
www.infosuicide.org - email: unps@wanadoo.fr

- *Je n'ai pas à savoir.* Toutes les personnes dans le deuil sont confrontées à la difficile question qui reste sans réponse : « Pourquoi l'être aimé s'est-il suicidé ? ». Cette question ne perd jamais de sa force ni de ses exigences. Cela est tout à fait normal. À un certain moment du processus de deuil, la plupart des endeuillés sont capables d'accepter le fait qu'ils n'obtiendront jamais la réponse. Une fois le fait accepté, ils peuvent mettre la question de côté et aller de l'avant. Ainsi, l'un des signes de réussite les plus nets dans un groupe est quand ses membres s'en rendent compte en le formulant, montrant ainsi qu'ils peuvent reprendre le cours de leur vie par les actions nouvelles qu'ils entreprennent. Lorsque cela arrive, tous les membres du groupe doivent y trouver la satisfaction de savoir qu'ils ont une part, même minime dans cette réussite.
- *Pas de durée limite.* On a beaucoup écrit sur les étapes du processus de deuil et la « normalité » de ses séquences. Parfois, ceux qui restent ont le sentiment qu'ils devraient eux aussi suivre un type de processus de deuil progressif normal. L'expérience montre que chacun met en œuvre un processus de deuil selon sa propre durée et ses propres étapes. Attendre qu'une personne présente une même durée de deuil qu'une autre peut engendrer des problèmes inutiles. Une personne ayant travaillé longtemps avec des endeuillés suggère que « faire confiance à son instinct » est de bon conseil lorsqu'on essaie de trouver la durée de son deuil personnel.
- *Donner de l'espoir quand c'est possible.* Les personnes qui participent au groupe depuis quelque temps peuvent être d'un grand secours particulièrement pour les nouveaux arrivants, en leur disant depuis combien de temps ils ont perdu quelqu'un par suicide. Cela donnera l'espoir qu'il est possible de survivre, ne serait-ce qu'une heure ou un jour à la fois, jusqu'à ce que ces jours en s'ajoutant deviennent des semaines puis des mois. Se remémorer tout le chemin parcouru est un bon moyen de renforcer l'idée que l'on peut survivre et passer le cap d'un désespoir qui paraît souvent sans fin aux endeuillés qui en ont fait l'expérience. De même, décrire la réussite de votre processus de récupération peut apporter une aide considérable. Par exemple, raconter comment vous assumez les anniversaires et les vacances peut être d'un grand secours à ceux qui doivent affronter ces événements importants pour la première

fois. Et vous apprendrez qu'en aidant les autres en partageant vos réussites vous faciliterez grandement votre propre processus de récupération.

- *Larmes et accolades.* Ceux qui restent après un suicide ont tendance à pleurer souvent. Pour beaucoup, c'est une chose qui peut se faire en privé mais non en public. Ils doivent savoir que les larmes sont acceptées dans les groupes de soutien. En fait, il faut s'y attendre. Verser des larmes peut soulager et aider. Cela montre que la personne fait un effort pour résoudre ces problèmes difficiles. Cela donne aux autres membres la possibilité de tendre la main afin de reconforter et d'aider quelqu'un d'autre, peut-être pour la première fois depuis la perte de leur proche. Les animateurs doivent prévoir les crises de larmes en mettant à disposition des membres une réserve de mouchoirs jetables. Cela indiquera à l'avance que les larmes sont les bienvenues. Les accolades sont un des moyens possibles de prouver une acceptation inconditionnelle. Elles sont la preuve de l'acceptation, de la bienveillance et du soutien, tout ce dont l'endeuillé a besoin. Lorsque les membres se rassemblent pour une réunion, il est habituel d'échanger des accolades, témoignages de bienvenue et de bienveillance. Ces accolades expriment de façon certaine un message d'ouverture aux autres, une qualité essentielle pour les personnes engagées dans le processus du deuil. Les animateurs trouveront probablement utile de donner l'exemple de l'acceptabilité des accolades en accueillant les membres avec une accolade même s'ils viennent pour la première fois.
- *Des personnes merveilleuses.* Lorsque des personnes ont participé à un groupe de soutien pendant un certain temps, il peut tout à coup leur venir à l'idée que les autres membres du groupe sont parmi les personnes les plus merveilleuses qu'ils ont rencontrées. Le suicide d'un être cher change quelqu'un pour toujours. Bien souvent, les anciens amis disparaissent et les étrangers que l'on rencontre dans une réunion de groupe de soutien deviennent les nouveaux amis dans votre vie. Ceci est logique car ces personnes comprennent totalement ce que vous avez enduré et connaissent la difficulté du chemin encore à parcourir.
- *Ai-je terminé ?* Comment savoir quand arrêter de venir aux réunions du groupe de soutien ? Se fier à son instinct est probablement le meilleur

conseil. Ceci est également une affaire personnelle. Si le fait d'aller aux réunions devient une routine, il est peut-être temps de passer à autre chose. Si vous trouvez que ces réunions n'apportent rien de plus à vos sentiments et à vos émotions ou si vous n'y trouvez plus aucun intérêt en aidant les nouveaux membres en partageant votre expérience, alors il est temps de faire autre chose. Vous n'êtes peut-être pas complètement rétabli mais vous avez acquis la capacité d'avancer par vous-même. Bien sûr, vous pouvez toujours revenir pour y chercher un soutien supplémentaire ou l'énergie qui vous aidera à continuer.

- *Quitter le groupe.* La preuve la plus sûre de réussite est probablement lorsque les endeuillés ont pleinement profité de l'aide du groupe pour le quitter et revenir seulement en visite. D'une manière générale, lorsque des personnes endeuillées ne viennent plus dans le groupe, cela signifie qu'elles ont suffisamment confiance en leur capacité à affronter la vie avec d'autres soutiens et des ressources personnelles et qu'elles n'ont plus besoin de venir régulièrement au groupe pour y chercher de l'aide. En fait, ce n'est pas toujours le cas, car certaines personnes choisissent de quitter le groupe pour d'autres raisons : une expérience désagréable dans le groupe, des pressions à la maison ou au bureau, une santé déficiente, etc. Il sera utile à l'animateur de parler aux membres qui quittent le groupe afin qu'ils confirment les raisons de ce changement. Si l'entretien confirme que la personne quitte le groupe pour de vraies raisons de confiance en soi, ceci peut être partagé avec le groupe en tant que preuve positive que le processus fonctionne bien.

## **FACTEURS DE RISQUES POTENTIELS POUR LE GROUPE DE SOUTIEN**

Il existe plusieurs principes qu'il est bon de rappeler lorsque l'on travaille avec des groupes.

- Les groupes sont faits d'individus et les individus ont tous des personnalités différentes ; ceci peut parfois générer des conflits. Un groupe solide saura accepter des tensions saines et surmontera les conflits.

- Le programme du groupe consistant à mettre en place le cadre et la structure et à établir un code éthique servira de filet de sécurité lors de l'apparition d'un problème.
- Les personnes en deuil ne sont pas toutes capables d'être un membre efficace de groupe de soutien. Les personnes présentant des complications importantes dans leur processus de deuil ou une histoire de problèmes émotionnels graves seront plus à même d'être aidées par la consultation individuelle d'un spécialiste.
- Éviter l'épuisement (l'effondrement de l'énergie et de l'enthousiasme de quelqu'un ayant une tâche à accomplir). Il s'agit d'un risque professionnel pour les responsables de groupes de soutien. L'animation d'un groupe peut s'avérer une expérience épuisante émotionnellement. Avoir cette activité de façon régulière et programmée peut finalement devenir préoccupant et épuisant ; l'animateur devient moins efficace et en quelque sorte déconnecté du groupe. Bien que cela ne soit pas une réaction habituelle, cela a été rapporté assez souvent pour être signalé comme une possibilité notoire. Les moyens les plus fréquents pour éviter cet épuisement sont de prendre un congé et de faire intervenir d'autres personnes comme collaborateurs ou remplaçants. Faire intervenir d'autres personnes comme collaborateurs a l'avantage de :
  - a - Leur offrir l'opportunité de donner en retour l'aide qu'ils ont reçue du groupe de soutien.
  - b - Montrer au groupe que les personnes progressent dans le processus de récupération jusqu'à devenir responsables de ce groupe.
- À tout moment tous ceux qui restent après un suicide et tous les animateurs sont potentiellement vulnérables et peuvent être envahis par l'émotion latente du suicide d'un être cher. Cela est vrai, que le suicide se soit produit il y a trois semaines ou trente ans. Une vague d'émotion peut envahir une personne dans le deuil n'importe quand et n'importe où, sans prévenir. Il va de soi que le conseil donné aux endeuillés permet d'éviter stress, surcharge de travail, espérances excessives et manque de sommeil : ils doivent d'abord prendre soin d'eux-mêmes, afin d'être capables d'aider les autres.

Le tableau suivant donne un exemple de certains facteurs de risque pouvant survenir dans les groupes de soutien.

RISQUE POTENTIEL	CONDUITE A TENIR
1- Les membres du groupe s'appuient de plus en plus sur un ou deux membres pour accomplir l'ensemble des tâches du groupe. Certains membres du groupe s'épuisent.	1- Prévoir une partie de la réunion pour discuter du mode de fonctionnement du groupe. Parler du problème ouvertement et demander des suggestions pour mieux partager les tâches.
2- Un membre du groupe tend à dominer la réunion, accapare plus que le temps qui lui est imparti et interrompt les autres orateurs.	2- Le règlement du groupe est lu au début de chaque réunion et les membres sont rappelés à l'ordre s'ils dépassent le temps de parole autorisé. Un temps de parole précis doit être établi.
3- Un membre du groupe paraît enfermé dans son chagrin et produit un effet négatif sur les autres membres.	3- Le membre du groupe doit être abordé individuellement. La discussion doit porter sur le fait que le groupe n'apporte pas l'aide que nécessite la personne et qu'une aide personnelle professionnelle serait plus bénéfique. Donner à cette personne les indications pour obtenir cette aide.
4- Le groupe ne semble ni progresser ni aller de l'avant.	4- Discuter avec les membres du groupe. Redéfinir ses besoins dans la perspective de faire des changements.
5- Tous les membres du groupe doivent être conscients que les personnes en deuil après un suicide sont elles-mêmes en danger d'attenter à leurs vies.	5- Discuter de cette question avec le groupe. Arriver à un accord sur la façon dont le groupe et ses membres peuvent se protéger entre eux.

## GROUPES DE SOUTIEN DANS LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT ET LES ZONES RURALES

Les groupes de soutien pour ceux qui restent après un suicide peuvent être non-existants et le suicide peut ne pas être reconnu comme un problème national. Que peuvent faire les personnes en deuil dans ces pays pour obtenir soit un soutien soit un moyen de communiquer leur chagrin afin de soulager leur peine ? Dans certains pays très peu de chose peut être fait actuellement. Néanmoins, ces indications peuvent aider des personnes qui peuvent y trouver certaines idées, expériences et pensées utiles.

Dans les pays industrialisés, la collaboration de l'OMS et des organisations non- gouvernementales reconnues dans le domaine de la prévention du suicide met l'accent sur la stimulation d'activités nationales dans le soutien des personnes dans le deuil après un suicide et sur des initiatives de prévention.

La liste des suggestions qui suit comprend des types d'activités, individuelles ou collectives, qui peuvent s'avérer utiles. Une telle liste peut tout au moins stimuler l'esprit créatif pouvant ainsi conduire à des activités culturellement appropriées dans ces pays.

- *Mise en place d'un centre d'aide.* Ce centre qui peut répondre aux demandes d'informations sur les groupes de soutien et les activités de prévention du suicide serait un premier pas pour se rapprocher des personnes dans les pays en voie de développement et les zones rurales. Le Centre d'Information et d'Education sur le suicide à Calgary, Alberta, Canada, pourrait servir de modèle possible.
- *Programmes éducatifs et systèmes d'alerte.* Un effort de collaboration des professionnels de la santé et de l'éducation dans les pays en voie de développement pour présenter des programmes d'éducation et de systèmes d'alerte en prévention du suicide et un soutien pour les endeuillés peut constituer un début prometteur.

- *Distribution à grande échelle de ces indications.* Une vaste distribution et une accessibilité à ces indications peuvent commencer à faire prendre conscience de la question deuil et suicide et apporter soutien et informations dans les zones en voie de développement et rurales.
- *Le Comité International de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la Prévention du Suicide et la Recherche.* L'équipe de la Division des Désordres Mentaux et du Comportement dans le Département de Santé Mentale de l'OMS, est le chef de file dans la promotion mondiale de la prévention du suicide et le soutien aux personnes dans le deuil après un suicide. L'OMS a également reconnu un nombre d'organisations non gouvernementales et d'experts comme essentiels à la prévention du suicide. Ce réseau a un rôle de conseil afin d'aider à la mise en place de programmes d'information et de prévention et à la promotion du développement de stratégies de prévention nationale du suicide demandées par l'OMS.
- *Activités individuelles.* Pour un certain nombre de raisons, les personnes en deuil après un suicide dans les pays en voie de développement et les zones rurales, doivent faire face seules à la difficulté de survivre à la perte d'un être cher. Pour certains, l'expérience personnelle du suicide d'un être proche sera l'unique confrontation à une telle tragédie au cours de leur existence. En gardant ceci à l'esprit et dans l'espoir de stimuler la création de moyens relationnels valables et appropriés, les suggestions suivantes sont proposées :
  - *Parler :* La communication entre les personnes procure l'opportunité de partager les sentiments et les émotions. Trouver quelqu'un pour écouter peut s'avérer difficile mais se rapprocher des membres de sa famille, d'amis et de membres du culte peut être un bon point de départ.
  - *Écrire :* La communication par écrit a été utilisée par de nombreux endeuillés depuis longtemps. Que ce soit en écrivant une lettre à quelqu'un, en tenant un journal intime ou simplement en couchant sur le papier ses pensées et ses émotions, les personnes trouvent utile cette forme d'expression personnelle.

- *Activités artistiques :* La pratique artistique sous des formes variées est un moyen d'expression personnelle depuis des siècles. Il peut s'agir de peinture, couture, poterie, travail sur bois ou musique pour n'en citer que quelques unes. Faire passer ses pensées et ses émotions au travers d'un objet peut s'avérer utile.
- *Intégrer un groupe :* Bien qu'il n'existe peut-être pas d'autres personnes endeuillées dans son entourage, il est possible de faire partie d'une activité de groupe. La participation à de telles activités implique de se tourner vers les autres et de se dépasser. Ceci aidera à faire avancer le processus de deuil en se tournant vers les autres.
- *Méditation :* Cette activité individuelle peut aider la personne à se concentrer sur la solution du problème et à cesser de s'apitoyer sur elle-même ce que les personnes dans le deuil ont souvent tendance à faire.

L'être humain est apte à survivre dans les situations les plus difficiles. Les idées susnommées sont proposées comme point de départ afin de commencer à sortir de la tragédie du suicide d'un être proche et de débiter une vie nouvelle qui ne demande qu'à être vécue.

## **DEUIL ET SUICIDE : SOUTIENS POSSIBLES À L'AIDE DE THÉRAPIES DE GROUPE ET D'AUTRES ACTIVITÉS**

La plupart des indications ont pour but de développer des groupes de soutien pour les personnes qui restent après un suicide. Cependant, les deux dernières décennies du 20<sup>ème</sup> siècle ont vu l'émergence d'une grande variété d'autres activités de groupe, créées et en grande partie organisées par les endeuillés en tant que groupe. Ces activités procurent un soutien au travers de ce que l'on appelle thérapies de groupe spécifiques.

La liste ci-dessous, bien que non exhaustive, donne une brève description de certaines de ces activités :

- *Équipes de soutien.* Les endeuillés sont formés pour effectuer sur demande, des visites à domicile à ceux qui viennent de perdre un être

cher par suicide. Ces visites d'une valeur réciproque, aident à initier un processus de récupération pour les personnes touchées récemment par ce deuil.

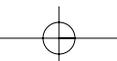
- *Programmes d'éducation et d'information.* Des personnes précédemment endeuillées puis formées, font des conférences dans les groupes communautaires, les organisations civiles et professionnelles sur les problèmes du suicide. Les signes d'alerte ainsi que les facteurs de protection et de risques, y sont décrits.
- *Programmes pédagogiques pour la jeunesse.* Les parents dans le deuil du suicide d'un jeune trouvent souvent que la présentation d'un programme éducatif dans les écoles est bien reçu. Un soin particulier doit y être apporté afin d'éviter de donner l'impression que le suicide est une option acceptable.<sup>(NT)</sup>
- *Intégrer des associations de prévention du suicide ou de personnes restant après un suicide.* Un nombre de ces associations offrent des programmes spécifiques et des activités pour les endeuillés, avec en plus, des opportunités de responsabilités pour les participants actifs.
- *Exposition commémorative de portraits de suicidés.* Sandy MARTIN, citoyenne des USA, dans le deuil après un suicide, a eu l'idée d'afficher de façon artistique des portraits de suicidés. Ceci met en évidence la tragédie d'une vie humaine interrompue par un suicide en contraste vivant avec les statistiques froides habituellement utilisées pour décrire le suicide.
- *Bijoux commémoratifs de suicidés.* Ceci est une autre idée de Sandy MARTIN, représentant le symbole de l'infini, dans un bijou d'or ou d'argent, servant de souvenir pour ceux qui restent afin « de conserver la vie pour toujours » bien qu'ils aient perdu un être cher par suicide. Ce bijou est un constant rappel de l'action pour la prévention du suicide.

- *Action politique.* L'association SPAN (USA) ayant travaillé avec les stratégies pour le développement des programmes nationaux de prévention du suicide des Nations Unies et de l'OMS, a développé un programme efficace qui utilise des lettres de recommandations pour un engagement politique (demande de programmes de prévention du suicide, action politique pour développer et mettre en place des stratégies nationales de prévention du suicide afin que cela devienne une proposition collective).
- *Aides par téléphone.* Ces lignes téléphoniques procurent aux appelants un contact avec des écoutants professionnels, souvent des endeuillés eux-mêmes. Ce type de service offre un écoutant motivé et concerné qui peut orienter les appelants vers des services spécialisés et éviter ainsi toute conduite auto-destructive.
- *Associations de bénévoles.* De nombreuses personnes qui restent après un suicide trouvent dans le bénévolat avec des associations de santé mentale à but non-lucratif ou en participant à des programmes de communautés religieuses un moyen efficace « de faire la différence ».
- *Programmes et activités de mise en garde.* Les possibilités sont pratiquement illimitées : des panneaux d'autoroute aux promenades urbaines, des programmes d'activités civiles aux programmes vidéo, et des impressions de messages sur des vêtements (tissus, tee-shirts) destinés aux conférences locales pour ceux qui restent après un suicide.

<sup>(NT)</sup> Lire à ce sujet la brochure OMS : Preventing Suicide : A resource for teachers and other school staff. Traduction française : La Prévention du Suicide : Indications pour le personnel enseignant et le milieu scolaire (WHO/MNH/MBD/003).

Notes

Notes



## Notes

