

## AUDITION PUBLIQUE (novembre 2009).

*Effets et conséquences du suicide sur l'entourage( Question n° 3)*

### **Etat des lieux sur les interventions de soutien dans les associations de bénévoles.**

( Catherine BONIFAS, Association Nationale Jonathan Pierres Vivantes).

Si nous acceptons que le deuil après suicide n'est pas un deuil très différent des autres, au regard des intéressantes notes bibliographiques de mesdames Roger et Colliot-Thélène , il est toutefois exacerbé et son éclairage particulier varie en fonction :

- de la violence et de la soudaineté de l'acte
- des personnalités des personnes endeuillées
- des contextes familiaux et sociaux

l'éclairage est d'autant plus singulier que la personne disparue s'est auto-détruite.

Comment repartir, se reconstruire, se réapproprié une vie après le drame ?

les groupes de soutien proposés dans les différentes associations peuvent aider, accompagner et offrir des pistes de réflexion.

### **1. Point sur les associations de bénévoles proposant des groupes de soutien aux endeuillés après suicide :**

*Ce champ d'intervention est évolutif et je ne serai donc pas exhaustive.*

#### Structures associatives accompagnant le seul deuil après suicide :

**Association Christophe à Marseille** ( 2001) : prévention du suicide chez les jeunes et aide aux familles endeuillées après suicide ; *entretiens individuels ou en petits groupes ; groupes de parole mensuels ouverts pour les familles endeuillées ou en difficulté( suivis d'une marche le lendemain).*

**Association Au Cœur des Flots** ( 2002), dans le Maine et Loire : prévention du suicide chez les jeunes et accompagnement des familles endeuillées après suicide ; *formation à l'écoute par la DRASS de Nantes ; groupe de parole mensuel ( 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois à la Maison des Associations de Beaufort en Vallée).*

**Phare Enfants Parents** (1991) : prévention du suicide chez les jeunes et accompagnement des familles endeuillées après suicide ; *écoute téléphonique, entretiens individuels ou en famille, groupes de parole mensuels ouverts pour les familles endeuillées d'un enfant par suicide( étude M-A Roger , 4.2).*

D'autres structures associatives accueillent des endeuillés , quel que soit le type de décès et proposent par ailleurs un soutien spécifique aux endeuillés après suicide.

**Association Jonathan Pierres Vivantes** (1978) : soutien aux parents endeuillés d'un enfant, quel que soit le type de deuil et *week-ends spécifiques pour les familles endeuillées après suicide.*

**Vivre son deuil** (1995) ( **Ile- de -France/ Nord- Pas de Calais/Franche -Comté**) : soutien aux personnes en deuil , tout type de décès ; *entretiens individuels et en famille et groupes de soutien fermés.*

Certaines structures accueillent les endeuillés par suicide dans le cadre d'un accompagnement tout type de deuil.

**Apprivoiser l'Absence** ( 2006) : deuil des parents, quel que soit le type de décès. *groupes d'entraide fermés , chacun pouvant s'exprimer en confiance et dans un cadre défini autour de thèmes de réflexion.*

**Association Pierre Clément à Strasbourg** (1989) : accompagnement de la fin de vie et aide aux endeuillés ; *écoute téléphonique, entretiens individuels et en famille ; groupes d'entraide ouverts.*

**Association Relais Jeunes et Familles 78** ( 2005) : soutien aux jeunes en mal-être et à leurs familles ; *groupe de parole parents, ouvert, tout type de deuil, animé par un bénévole ( formation Vivre Son Deuil) et un psychologue- clinicien bénévole.*

Ces associations sont recensées dans la liste établie par Vivre son deuil (actualisée été 2009) , dans le livret « Vous êtes en deuil après en suicide » réalisé par l'UNPS , dans plusieurs ouvrages tels ceux de Annick ERNOULT, Christophe FAURE et Michel HANUS, et dans le répertoire de la Fondation de France.

Leurs groupes de soutien sont animés par des bénévoles accompagnés de professionnels et sont suivis de supervisions ;la formation des bénévoles est assurée par chaque association, avec, en cas de besoin, intervention d'un organisme extérieur.

Il existe peu d'évaluations des pratiques des groupes de soutien comme souligné dans leurs études bibliographiques par Marie-Anne Roger et Céline Colliot-Thélène.

Une étude chiffrée faite par Vivre son deuil est à paraître( 2009).

Certaines structures qui ne sont pas des associations de bénévoles proposent aussi des groupes de soutien aux endeuillés après suicide : le centre François-Xavier Bagnoud Paris; Recherche et Rencontre Nantes ; Centre Jean Bergeret Lyon ;Centre SOS Suicide Phénix Nice ; Centre de Prévention du suicide ( CPS) Bruxelles et Namur ; Centre de prévention du suicide de Genève .

## **2. Organisation de l'accompagnement et du soutien à l'entourage par suicide.**

*Dans un premier temps, je mettrai l'accent sur les **spécificités ou points forts de certaines associations.***

*Puis, en tant que responsable avec Nicole Maltère de la postvention suicide à Jonathan Pierres Vivantes, je développerai les **modalités de soutien offertes par JPV aux endeuillés après suicide** , modalités peu éloignées de celles adoptées plus généralement dans l'ensemble des associations de soutien aux endeuillés.*

### **a. Association PHARE Enfants Parents.**

Phare Enfants parents depuis 1993 propose un groupe de parole aux parents d'enfant suicidé, **groupe ouvert** inspiré des groupes de partage élaborés par le canadien Jean Monbourquette.

C'est une offre précieuse faite aux parents endeuillés par suicide ( dont j'ai bénéficié) en besoin urgent de **communiquer sans délai**, que celle de ces réunions proposées chaque mois avec possibilité de s'inscrire à tout moment, que le deuil soit récent ou ancien. Ouverture, liberté, absence de contraintes ( 10 à 15 personnes).

Partant du constat que la sensibilité masculine est différente de celle des femmes et également pour faciliter leur parole, surtout s'agissant d'un couple, il a été décidé , en 2005 de réserver un groupe spécifique aux hommes (même jour, même lieu), ceux-ci étant moins nombreux et moins assidus.

L'animation est assurée en binôme bénévole endeuillé. / psychologue( enquête d'évaluation lancée en 2008 ).

Les entretiens individuels sont proposés à tout moment.

Une **ligne d'écoute nationale** 0 810 810 98 ,depuis 2005, permet aux endeuillés par suicide de partager anonymement , sans retenue et sans crainte de jugement leur douleur et leur questionnements ( entretiens assez longs / environ 1 heure ).

Une **enquête sur le suicide des jeunes** (causes et conséquences) menée depuis 1995 , à partir d'un questionnaire remis aux adhérents ayant perdu un enfant par suicide. ( synthèse : note PHARE 30 / 10 /09), a mis en évidence un certain nombre de constantes chez les jeunes suicidés.

Un **séminaire annuel** d'une journée est proposé autour de la problématique du suicide avec des intervenants de qualité, rassemblant quelques 80 personnes dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Enfin l'association PHARE organise des **interventions de postvention en milieu scolaire** , à la demande des chefs d'établissement , lorsqu'il y a eu TS ou suicide d'un élève.. Selon un schéma défini à l'avance, deux intervenants dont un psychologue font passer des messages essentiels pour démystifier l'acte suicidaire et la notion de souffrance psychique ( réponses aux questions / dialogues / supports pédagogiques : questionnaire d'évaluation).

## b. Association Vivre Son Deuil Ile de France.

Cet espace associatif accueille tout type de deuil sur le mode de la présence chaleureuse, de l'écoute et du soutien offert par d'autres ; il a développé, à partir de cette expérience, une approche spécifique du deuil après suicide.

A l'issue d'une écoute téléphonique, les personnes peuvent être reçues en entretien individuel.

Vivre Son Deuil organise une **offre très structurée de groupes de soutien à l'attention des endeuillés après suicide.**

Deux types de groupes de soutien :

- pour adultes : ce sont des groupes fermés se déroulant sur 10 séances , rythme : toutes les 3 semaines.. Depuis 2 ans , deux nouvelles formules à savoir , groupe d'échanges sur un jour complet ( samedi), renouvelé 3 mois plus tard, et groupe se réunissant toutes les 2 semaines le soir sur 6 séances.

A noter que tout participant a le n° de tél portable de l'un des animateurs en cas de besoin. Enfin, il peut bénéficier d'entretiens à la demande après la fin du cycle de réunions.

- pour enfants : des groupes/ateliers sont proposés **depuis 2009 à l'attention des seuls enfants endeuillés après suicide** : il s'agit d'une offre innovante, conséquence logique d'une longue pratique des groupes pour enfants endeuillés, pour tenter de répondre aux besoins spécifiques des enfants endeuillés après suicide. les ateliers sont constitués par tranche d'âge ( 4-6 ans / 7-9 ans) et se déroulent un samedi toutes les 3 semaines avec interruption en vacances scolaires.

Vivre Son Deuil a mis au point, avec la Société de Thanatologie, une **formation spécifique « travail de deuil », pointue, structurée et réactualisée** de manière permanente. Deux week-ends complets de formation générale sur le deuil peuvent être complétés par des formations spécifiques. A noter que 2 formations sur le deuil sont nécessaires pour recevoir des endeuillés après suicide.

Enfin, la possibilité pour les personnes concernées d'échanger des courriers mail sur le site <http://deuilapressuicide.fr> favorise la communication spontanée et informelle.

Depuis 2001, la Fédération Européenne Vivre Son Deuil développe le soutien aux personnes en deuil tant en France qu'en Belgique et en Suisse. Les associations régionales évoluent sur le terrain dans ce cadre avec leurs spécificités propres.

## C. Association Nationale Jonathan Pierres Vivantes.

Là encore, l'association JPV tente de répondre aux **particularités** des endeuillés par suicide que sont : la stigmatisation ( auto exclusion, exclusion par les autres), le sentiment de honte, la baisse de soutien affectif de l'entourage, les difficultés d'adaptation sociale (perte de confiance en soi et érosion de la capacité de faire confiance aux autres).

*Historique et expérience : une réponse pragmatique et singulière aux besoins exprimés par les familles venues vers JPV ( parent / t frères et sœurs adultes).*

**-Fondation** : 28 août 1978 par L. et J. de Saint Quentin(leur fils décédé accidentellement à 20 ans affectionnait particulièrement la musique du film « Jonathan Livingstone Le Goëland »).

**-Objectif** : accueil et écoute, par des parents bénévoles ayant perdu un enfant ,de tous parents endeuillés d' un ou plusieurs enfants, quel que soit l'âge et la circonstance du décès.

-JPV, association déclarée Loi 1901, agréée par l'UNAF et par le Ministère de la Santé ,Sports et Vie associative ;membre de l'UNPS , est présente actuellement dans plus de 55 départements ( 30 associations et correspondants départementaux).

**-Formation des parents-écoutants bénévoles** :elle est assurée par l'Institut Français de Psychosynthèse ( école italienne fondée par R.Assagholi qui s'intéressa aux idées de Freud et Jung) en **deux modules** : introduction et découverte de l'écoute d'une part, et approfondissement de l'écoute et gestion d'un groupe de soutien d'autre part.

Cette école considère la personne dans sa globalité et appuie sa formation sur l'estime de soi et sur la volonté/énergie de vouloir s'en sortir.

la Chronique Sociale de Lyon assure la formation des futurs responsables d'antennes pour une meilleure appréhension de la responsabilité incombant aux dirigeants administratifs.

- **La postvention**, prévention de la prochaine génération( Edwin Schneidman- 1981), concerne actuellement, à **JPV, les parents touchés par le suicide d'un enfant et les parents ayant perdu un enfant unique**. Il est aussi envisagé de développer un soutien pour les parents ayant perdu un enfant par assassinat ou par toute autre cause faisant l'objet d'une demande.

Néanmoins, la **première postvention spécifique initiée à JPV le fut pour le suicide**, et ce **dès 1985**, en Corrèze. Ces accueils ciblés se sont peu à peu organisés en sessions de réflexion sur le suicide qui sont devenues les **actuels « Week-ends pour la vie »**.

*méthode : tout exprimer dans le respect des convictions de chacun : aucun sujet tabou.*

- Ce sont des parents-écoutants endeuillés d'un enfant qui reçoivent et écoutent d'autres parents endeuillés d'un enfant, très tôt après le départ de l'enfant ou plus tard, selon les besoins exprimés.

JPV fait appel aux professionnels et c'est cette alliance entre parents-écoutants et professionnels qui permet de donner un soutien efficace .

Nous n'avons aucune évaluation scientifique mais nos intuitions et nos résultats tendent à montrer l'efficacité de la méthode parents-écoutants/parents accueillis : à ce jour aucun deuxième suicide ne s'est produit dans les familles fréquentant régulièrement JPV ;les témoignages sont nombreux de parents qui retrouvent des raisons de vivre, se tournent vers l'avenir et, pour certains, s'engagent socialement. Nous assistons , dans l'association, à de vraies renaissances personnelles : certains signes extérieurs ne trompent pas comme la reprise d'une présentation extérieure soignée, la sortie du silence et le développement des échanges avec l'entourage et les amis.

**-accueils individuels.**

Le nouvel endeuillé par le suicide d'un enfant aura connu l'association par un ami, un voisin, un service social, la presse ou internet.

Accueil en binôme de préférence : par deux personnes ayant perdu un enfant dans des circonstances différentes.

Le nouveau parent se trouvera d'emblée face à des personnes qui ont cheminé dans leur deuil.

Il sera accueilli par des parents qui se « se tiennent debout ».Il se sentira en confiance en présence de ceux et celles qui sont passés « par là ».

L'écouter qui a perdu son enfant par suicide sera un témoin, preuve que l'on peut devenir responsable associatif même quand on a perdu son enfant par suicide. le sentiment de honte , de perte d'estime de soi que le nouvel endeuillé peut éprouver s'en trouvera diminué. Le deuxième écoutant ayant perdu son enfant par accident ou maladie montrera à la personne accueillie qu'il n'y a pas de hiérarchie dans les différentes causes de décès d'un enfant.

Ce qui réunit les personnes à JPV, c'est la souffrance provoquée par la mort de l'enfant et la recherche de tout chemin pour dépasser cette souffrance et se réinvestir dans la vie.

**-espaces de rencontres : permanences et groupes de soutien/conférences/journées d'amitié**

**Permanences et groupes de soutien.**

Après la première rencontre, le parent endeuillé est invité à rejoindre la permanence où il pourra retrouver d'autres parents endeuillés ; Il sortira ainsi de son isolement . Le nouvel endeuillé pourra écouter, parler dans une atmosphère d'indulgence. Le responsable rappellera que l'on peut s'exprimer dans le respect des convictions de chacun.

Aucun sujet n'est tabou à partir du moment où l'on respecte cette règle.

Avoir des témoins à sa souffrance est important pour l'endeuillé par suicide qui a tendance à cacher sa douleur. Entendre d'autres parents parler de leur culpabilité pourra étonner le parent qui a perdu son enfant par suicide. En effet, cette culpabilité sera évoquée aussi chez des parents ayant perdu un enfant par accident ou maladie.

Entendre cette culpabilité s'exprimer contribuera à la faire diminuer. Certains parents évoqueront parfois les thérapeutes qu'ils vont consulter. Cela permettra à l'endeuillé par suicide de démystifier l'idée qu'il peut se faire des professionnels de la santé. Il pourra même se décider à aller aussi en consulter.

La réciprocité, le partage collectif et les affinités vécues dans un climat de confiance contribueront à lutter contre la stigmatisation de l'endeuillé par suicide.

Des groupes de soutien réguliers et ouverts, le plus souvent mensuels, sont proposés aux parents, quel que soit le mode de décès de l'enfant. Ces groupes peuvent être, pendant un temps, un pont d'ancrage stable et rassurant d'écoute, d'amitié et de certitude peu à peu retrouvée pour tenter d'apprivoiser .. et de dépasser la violence inouïe du deuil de l'enfant.

### **Conférences et Journées d'amitié.**

Des personnes d'une certaine notoriété ayant vécu un deuil ou spécialistes du sujet sont invités par l'équipe JPV à donner des conférences : écrivains, professionnels de la santé. Psychiatres et psychologues sont nos partenaires.

Les conférences permettent aux endeuillés de mieux comprendre le déroulement d'un deuil et tous problèmes que l'on peut rencontrer après la mort d'un enfant : difficultés dans le couple, inquiétude face à la souffrance et aux réactions des frères et sœurs, absence d'appui pour ceux qui ont perdu un enfant unique...

Les endeuillés seront rassurés en entendant les réponses des spécialistes. Le témoignage d'un écrivain parlant du suicide de son enfant pourra contribuer à diminuer le sentiment de honte chez l'endeuillé par suicide.

Les sorties conviviales, la participation à des ateliers créatifs, à la vie locale associative, aux Journées Nationales et Régionales de L'UNPS, seront autant de moments permettant de réduire le sentiment de solitude, voire même de victime.

**L'accent est mis sur la reconstitution des réserves personnelles :** c'est la personne qui fait ses choix et qui décide de ses futures orientations, le groupe n'étant là que pour aider. Les parents qui ont perdu un enfant sont appelés assez vite, dans le cadre d'un travail en « fenêtre ouverte » sur les autres, à **reconstruire un nouvel équilibre** ( se libérer du sentiment d'échec, retrouver l'estime de soi, pouvoir redonner sa confiance aux autres, réactiver des relations sociales..).

### ***-« Week-ends pour la vie » ou sessions spécifiques pour les endeuillés par le suicide d'un enfant.***

Concernant la perte d'enfant par suicide, JPV, avec l'aide de professionnels, a mis au point un module d'accueil/week-end qui s'articule de la manière suivante :

- veillée d'accueil et de présentation le vendredi soir.
- Le premier jour : on parle de l'enfant ( avec intervention d'un psychiatre).

le tour de table du matin permet à chaque parent de parler du suicide de son enfant, en fonction de ses capacités émotionnelles. En découvrant des réactions similaires chez les autres, on ne se sent pas seul à vivre cette situation tragique. Les échanges d'information permettent de relativiser la stigmatisation infligée par la société ou les endeuillés eux-mêmes : premiers pas sur le chemin de la reprise de confiance en soi.

**Le professionnel**, par sa présence, montre au parent endeuillé par suicide que des spécialistes s'intéressent à lui.

Il fait le point sur l'actuelle connaissance médicale de la crise suicidaire, n'élude aucune des questions émergeant du travail en ateliers : les informations spécialisées seront ainsi des éléments de réponse pour le parent endeuillé dans sa quête de sens( nécessité d'appréhender la crise qui a conduit à ce geste à propos duquel on ne peut pas dire « il/elle est mort heureux » seulement, au mieux apaisé, décidé, résolu et en grande souffrance).

Enfin, le parent endeuillé s'accordera plus d'indulgence lorsqu'il constatera que même des professionnels peuvent passer à côté de signes avant-coureurs ; il apprendra ainsi à se pardonner..

- Le second jour : on parle de soi ( avec intervention d'un psychologue).

L'intervention du professionnel, le dialogue avec lui et les échanges en petits groupes permettent de répondre à de multiples questions : comment inscrire le suicide dans l'histoire de la famille, comment en parler au sein du couple, avec les enfants, les proches...comment se réorganiser, faire le chemin de la culpabilité vers la responsabilité, comment se reconstruire, vivre avec ceux qui restent.

C'est aussi le temps pour apprivoiser l'idée du retour à une vie différente en passant de « l'enfant absent qui en disparaissant va aussi me tuer » à « l'enfant absent devenu invisible mais présent qui peut m'aider à vivre », en respectant la part du mystère dans le départ de nos enfants et « ce qui les a emportés ».

Précisons que ces journées ne sont pas des conférences mais un accueil favorisant des échanges entre parents endeuillés en petits groupes. C'est pourquoi la participation est limitée à 25 personnes + l'équipe d'animation. (information donnée dans la presse régionale ou nationale, dans les antennes, sur le site internet).

C'est donc un mélange d'empathie et de conseils professionnels qui a prouvé son efficacité.

S'il est demandé aux parents de respecter la part d'énigme du suicide, c'est afin qu'ils se libèrent de l'emprise du pourquoi et de la culpabilité ( cela les conduit à chercher des réponses qu'ils n'obtiendront jamais ou à se tromper lourdement), chaque être humain ayant son jardin secret.

### **3. Initiatives à développer.**

#### **a. le soutien aux frères et sœurs ( JPV) et aux jeunes ( ados et adultes) plus généralement.**

- « L'aide aux enfants en deuil passe toujours par l'aide à la famille restante elle-même endeuillée ».

« Si les parents sont eux-mêmes soutenus, ils seront capables par la suite de procurer à leur enfant un climat émotionnel propice à l'expression et à la résolution du deuil » ( Colliot-Thélène Chp 2 .3.1. et 4.1.A).

- Le groupe Frères et Sœurs (JPV) fera paraître prochainement un ouvrage de 90 témoignages dont 30 liés à la perte d'un frère ou d'une sœur par suicide. L' **expérience d'accompagnement des jeunes au-delà de 16 ans** fonctionne aussi sur le mode de la prise en charge mutuelle de frères et sœurs endeuillés dans leur fratrie par de jeunes adultes tous endeuillés d'un frère ou d'une sœur. A noter la difficulté pour ces jeunes de réinvestir aussi la vie, ainsi certaines jeunes femmes ont peur d'avoir des enfants , craignant sans doute une sorte de transmission.

- Le **groupe de parole pour enfants d'Isabelle HANUS à Vivre Son deuil** est une expérience à suivre avec beaucoup d'intérêt.

- Concernant les ados et jeunes adultes , les bénévoles de **l'association Pierre Clément** formés par Vivre Son Deuil, accueilleront **dès le printemps 2010 des jeunes endeuillés** ( tout deuil) avec un accompagnement selon deux axes : plutôt groupe pour les enfants ( toutes les 3 semaines) et plutôt accueils individuels pour les ados/adultes. Ces bénévoles, forts de leur accompagnement de la fin de vie, seront ainsi tuteurs sur un temps de la vie après la mort dans **un lieu/ressource** à la portée des jeunes endeuillés.

- L'association Christophe ne reçoit pas directement de jeunes endeuillés mais, située dans le Pavillon SOLARIS « ouvert » de l'hôpital psychiatrique Ste Marguerite de Marseille, elle peut se trouver dans une certaine proximité.

Les jeunes souvent pudiques, secrets, ayant un besoin d'absolue liberté empruntent souvent des chemins détournés pour trouver leurs propres repères.

**b. la question du suivi approprié** après les séminaires spécifiques : certains parents, à JPV, peinent à sortir de la révolte, ne vont pas très bien et peuvent avoir besoin d'une autre forme de soutien et de l'appui des professionnels pour éviter d'entrer dans un deuil pathologique.

La reprise de confiance dans la vie ( confiance en soi et dans les autres, comme souligné dans la bibliographie) n'est pas toujours linéaire. On peut observer alternativement des périodes de confiance, de stabilité et l'apparition de crises dues à un événement, anniversaire, visite d'un lieu, relecture d'archives concernant l'enfant.

Le découragement n'est jamais loin , essayons de le tenir à distance ; retenons l'image si juste de lauréate Adler dans « A ce soir » : la douleur est comme un chien en laisse .. qui se rappelle à nous en tirant brusquement sur sa laisse.

### **Conclusion.**

Chaque association de bénévoles apporte sa sensibilité et son expérience propre dans la pratique de soutien proposé aux endeuillés après suicide : cette offre riche et multiple est précieuse pour les endeuillés.

Toutefois l'un des éléments essentiels de ce soutien est de favoriser la **réinvestissement du lien social** : ce lien permet aux endeuillés de retrouver peu à peu , librement, leur place dans l'environnement familial, social et professionnel, sans crainte d'affronter le regard des autres. Un engagement social, dans un deuxième temps, au sein de l'association ou dans d'autres sphères peut aider à dépasser le sentiment d'échec et à se sentir utile avec des ressources personnelles réactivées : « savoir que tu es utile à quelqu'un d'autre est le meilleur médicament du monde »(Colliot-Thélène 2.2 .1. ; témoignage d'un participant à un groupe d'auto-assistance)..

Documents ANJPV utilisés :

- Note de Bruno Viallet ( 2007 et 2009) / Nicole Maltère ( 2009)/ CR Week-End pour la Vie Avril 2009.

Document PHARE Enfants Parents : Note de Joanna de Lagarde ( octobre 2009).

