

## HOW TO SUPPORT THOSE DEALING WITH A SUICIDE LOSS

It is important for relatives, friends and the larger community to support people throughout the grief process. The following are some suggestions on how to assist survivors directly.

Respect the timing and pacing of an individual's grief process. It is a difficult journey. Encourage them to make choices that are right for them.

Offer compassionate listening, understanding and patience. Offer to do some specific tasks or chores.

Reassure survivors what they are feeling is normal.

Find out what supports are available in the community regarding a suicide loss.

Contact the bereaved person on a regular basis.

Research the impact of suicide loss. This will help you provide support to survivors in healthy ways.

**Be courageous - approach those that have lost a loved one by suicide.** Let them know you heard. Ask them how they really are. This is important even if it has been some time since the actual death.

## Resources and Support

The Canadian Association for Suicide Prevention (CASP) is the only national not-for-profit organization dedicated to understanding and preventing suicide and supporting those whose lives have been affected by a suicide loss. We are Canadians who want to reduce suicide and its impact in Canada. We want to end the silence and prevent others from experiencing such loss.

The fact that someone died by suicide does not diminish our love for them, our grief, their value, the contribution they made to our families and communities and our right and need to celebrate and honor their life and accomplishments. It is how people lived not died that defines them and for which they are remembered.

For more information on suicide, surviving suicide loss and suicide survivor support groups we would encourage you to visit CASP's and any of the other following websites:

- [www.casp-acps.ca](http://www.casp-acps.ca)  
(Canadian Association for Suicide Prevention)
- [www.afsp.org](http://www.afsp.org)  
(American Foundation for Suicide Prevention)
- [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)  
(American Association of Suicidology)
- [www.siec.ca](http://www.siec.ca)  
(Suicide Information and Education Resource Centre)

**Committed to providing survivors with information and empowering them to become involved in prevention.**

**No More Secrets. No more Shame. No more Suicides.**

**You are not alone.**

Please contact us to receive a French version of this pamphlet.

Veuillez nous contacter afin de recevoir une version française de ce dépliant.

# SUICIDE GRIEF



**CASP**

Canadian Association  
for Suicide Prevention

870 Portage Avenue  
Winnipeg, MB R3G 0P1

Phone: 204.784.4073

Fax: 204.772.7998

[casp@casp-acps.ca](mailto:casp@casp-acps.ca)

[www.casp-acps.ca](http://www.casp-acps.ca)

The grief process following a suicide loss may be very different from grief experienced with other losses. Grief involves many different layers - mental, physical, emotional and spiritual. Grief is an active process involving choices. Each person's process is unique and depends on factors such as personality, relationship to the deceased, personal histories and supports.

## **NORMAL REACTIONS TO SUICIDE LOSS**

### **Shock and numbness**

Suicide bereavement is one of the most intensely painful experiences you are likely to undergo. The pain may be so overwhelming initially, that your natural defense mechanism shuts down. At some point the numbness leaves and you will need to go through the pain that is buried.

### **Deep sadness**

Deep sadness is normal. Other common feelings experienced may include: helplessness, hopelessness, fear, failure, anxiety, depression, rejection and abandonment.

### **Anger and blame**

Anger and blame may be directed towards those you perceive to have been at fault. These may include doctors, counselors, friends, family, yourself or even the person that died.

### **Guilt**

Survivors of suicide often feel they missed or ignored earlier warning signs of distress. Hindsight plays a role in this. Others may have decided to give up trying to help as they needed distance to keep themselves healthy.

### **Shame**

It may be difficult to discuss the cause of death for fear of being judged. Rather than telling stories, it is okay to say you are not ready to talk about the loss.

Some people continue to believe the myth that all people who die by suicide are either mentally ill or come from dysfunctional families. Others who care may stay away as they do not know what to say or how to be helpful. Let friends and family know what you need from them.

### **Relief**

You may feel relief after a suicide, especially when the relationship with the deceased has been difficult and chaotic or if you have watched the person suffer for a long time.

### **Denial**

You may not fully accept the reality of the suicide. You may move in and out of denial. This is especially common in the initial phase of grief.

### **Why questions**

Asking "Why" questions over and over in an effort to understand the reason your loved one died by suicide is a normal part of the healing process. With suicide, even when people think they have touched upon the answer - the "Why" question continues to surface.

### **Fear**

You may fear that other family members or friends will die. Loss of self-esteem and confidence in problem solving or decision-making is normal.

### **Depression**

The world as you knew it changed the moment your loved one died. Grief impacts everything including sleep patterns, eating habits, concentration, energy levels and motivation.

### **Spiritual or Religious Beliefs**

Spiritual beliefs and values previously held may be challenged. You may question the meaning or purpose of life. Fear of rejection by your religious community can also be a factor.

### **Suicide Ideation**

Due to the intensity of the grief process, some people just want the pain to end and begin to experience suicidal thoughts. Having these thoughts is common and does not mean you will act on them. However, it is important to seek help and have an assessment completed regarding these thoughts and feelings. (See Resources - at end of pamphlet).

### **Reaching Out**

If you feel you need more support than family or friends can provide, contact your doctor or counseling agency in your area. Other resources include Canadian Mental Health Associations, spiritual community, bereavement support group, crisis line and Provincial Suicide Line.

## **COPING STRATEGIES FOR LIVING WITH SUICIDE GRIEF**

### **Claim your right to grieve**

Not only is it important to grieve, it is necessary to experience the pain of the suicide loss in order to gain relief. Remember the grief process takes a long time and may never be fully resolved.

### **Express emotions**

Grief is emotional. It is a natural response to a traumatic loss. Make time to grieve. Let people you trust know when you need support. Teach others how they can be helpful. Most people will not automatically know what you need. Talk to others who have experienced a loss by suicide.

### **Actions**

Doing something active rather than just thinking to resolve emotions is healthy. Examples include, journaling, writing letters, walking and exercising.

## COMMENT SOUTENIR LES PERSONNES CONFRONTÉES À UN SUICIDE

Il est important pour la parenté, les amis et les membres de la collectivité de soutenir les gens qui traversent un processus de deuil. Voici quelques suggestions sur la façon d'aider directement les survivants.

Respecter la durée et le rythme du processus de deuil de la personne. Il s'agit d'une expérience difficile. Il faut encourager la personne à faire les choix qui seront bons pour elle.

Faire preuve de compassion, de compréhension et de patience. Offrir de faire des courses ou des travaux précis.

Rassurer les endeuillés en leur expliquant que les émotions ressenties sont normales.

Déterminer les mesures de soutien offertes dans la collectivité concernant le deuil lié au suicide.

Communiquer régulièrement avec la personne endeuillée.

Faire des recherches sur les répercussions d'un décès par suicide. Ces démarches seront utiles pour soutenir sainement les survivants.

**Faire preuve de courage - prendre contact avec des personnes ayant vécu le suicide d'un être cher.** Faire savoir qu'on est au courant de la situation. Demandez-leurs comment ils se ressentent. Cela est important, même si le décès remonte à un certain temps.

## Ressources et soutien

L'Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS) est le seul organisme national sans but lucratif ayant pour mandat de comprendre et de prévenir le suicide et de soutenir les personnes dont la vie a été bouleversée par un suicide. L'association regroupe des Canadiennes et des Canadiens qui souhaitent réduire le taux de suicide et les répercussions de ce geste au Canada. L'association veut mettre fin au silence et faire en sorte de moins de gens connaîtront un tel drame.

Le fait qu'une personne se suicide ne réduit en rien l'amour éprouvé pour elle, la douleur du deuil, la valeur de la personne, la contribution qu'elle a apportée dans sa famille et sa communauté ni le droit et la nécessité de célébrer et de commémorer sa vie et ses réalisations. Les gens restent dans les mémoires et sont définis par leur façon de vivre et non de mourir.

Pour plus d'information sur le suicide, la perte d'un proche par suicide et les groupes de soutien aux personnes endeuillées, vous pouvez consulter le site Web de l'ACPS et les sites Web suivants :

- [www.casp-acps.ca](http://www.casp-acps.ca)  
(Association canadienne pour la prévention du suicide)
- [www.afsp.org](http://www.afsp.org)  
(American Foundation for Suicide Prevention)
- [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)  
(American Association of Suicidology)
- [www.siec.ca](http://www.siec.ca)  
(Suicide Information and Education Resource Centre)
- [www.aqps.info](http://www.aqps.info)  
(Association québécoise de prévention du suicide)

**Offrir de l'information aux personnes endeuillées et les inviter à prendre part à la prévention.**

**C'est assez. Plus de secret. Plus de honte. Plus de suicide.**

**Vous n'êtes pas seul(e).**

Veuillez nous contacter afin de recevoir une version anglaise de ce dépliant.

Please contact us to receive an English version of this pamphlet.

# LE DEUIL À LA SUITE D'UN SUICIDE



**ACPS**

**Association canadienne pour la prévention du suicide**

870 Portage Avenue  
Winnipeg, MB R3G 0P1

Tél: 204.784.4073  
Télé: 204.772.7998

[casp@casp-acps.ca](mailto:casp@casp-acps.ca)

[www.casp-acps.ca](http://www.casp-acps.ca)

Le processus de deuil lié à un suicide peut être très différent du deuil vécu à la suite d'une autre perte. Le deuil touche plusieurs aspects, soit les aspects mentaux, physiques, émotionnels et spirituels. Le deuil est un processus actif reposant sur des choix. Chaque personne vit un processus unique qui dépend de facteurs tels que la personnalité, la relation avec la personne décédée, les antécédents personnels et le réseau de soutien.

## RÉACTION NORMALE À LA SUITE DU SUICIDE D'UN PROCHE

### Choc et engourdissement

Le deuil lié au suicide représente l'une des expériences les plus profondément douloureuses que l'on puisse vivre. Initialement, la douleur peut être d'une telle intensité que les mécanismes d'adaptation ne fonctionnent plus. À un certain point, l'engourdissement s'estompe et il faudra ressentir la douleur refoulée.

### Profonde tristesse

Il est normal d'éprouver une profonde tristesse. Les autres sentiments souvent ressentis peuvent comprendre : la détresse, le désespoir, la peur, l'échec, l'anxiété, la dépression, le rejet et l'abandon.

### Colère et blâme

La colère et le blâme peuvent être dirigés contre les personnes que l'on juge être fautives. Ces personnes peuvent être les médecins, les conseillers, les amis, la famille, soi-même ou même la personne décédée.

### Culpabilité

Les personnes endeuillées par suicide pensent souvent qu'ils n'ont pas compris ou qu'ils ont ignoré des signes indiquant l'état de détresse du défunt. La prise d'un recul face à la situation joue un rôle dans ce phénomène. D'autres personnes peuvent avoir décidé de mettre fin à leur tentative d'aide, car elles avaient besoin de prendre leurs distances pour leur propre bien.

### Honte

Il peut être difficile de discuter de la cause du décès par crainte des jugements. Plutôt que d'inventer des histoires, il est acceptable de dire que l'on n'est pas prêt(e) à parler du décès. Certaines personnes continuent de croire le mythe voulant que toutes les personnes qui se suicident ont soit une maladie mentale ou viennent d'une famille dysfonctionnelle. Des proches peuvent rester à l'écart parce qu'ils ne savent pas quoi dire ou quoi faire pour apporter leur appui. Il faut dire aux amis et à la famille ce que l'on attend d'eux.

### Soulagement

On peut ressentir du soulagement après un suicide, particulièrement lorsque la relation avec la personne décédée était difficile et chaotique ou si on a vu la personne souffrir pendant une longue période.

### Déni

C'est possible qu'on n'accepte pas complètement la réalité du suicide. On peut éprouver un sentiment de déni intermittent, particulièrement durant la phase initiale du deuil.

### Se demander pourquoi

Le questionnement incessant sur les raisons ayant amené un être cher à se suicider fait partie du processus de guérison. Dans le cas d'un suicide, même lorsqu'on pense connaître la réponse, on continue de se questionner sur le geste.

### Peur

On peut craindre le décès d'autres membres de la famille ou d'amis. La perte d'estime de soi et de confiance face à la résolution de problèmes et à la prise de décisions est normale.

### Dépression

Le monde tel qu'on le connaît a basculé dès le décès de l'être aimé. Le deuil a des répercussions sur tout, notamment le sommeil, les habitudes alimentaires, la concentration, le niveau d'énergie et la motivation.

### Spiritualités ou croyances religieuses

Les croyances religieuses et les valeurs peuvent être remises en question. On peut se poser des questions sur la signification ou le but de la vie. La peur du rejet par sa communauté religieuse peut aussi être ressentie.

### Idéation suicidaire

En raison de l'intensité du processus de deuil, certaines personnes ne souhaitent que de cesser de souffrir et peuvent commencer à avoir des pensées suicidaires. Ces pensées sont courantes et ne signifient pas que l'on passera à l'acte. Toutefois, il est important de demander de l'aide et d'avoir une évaluation concernant ces pensées et ces sentiments. (Voir la section Ressources à la fin de la brochure).

### Demande d'aide

Lorsque l'on pense avoir besoin d'un soutien plus poussé que celui offert par la famille ou les amis, il faut communiquer avec un médecin ou un organisme de soutien local. Les autres ressources comprennent l'Association canadienne pour la santé mentale, les groupes de réconfort spirituel, les groupes de soutien aux personnes endeuillées, les lignes d'intervention téléphonique et les lignes d'écoute provinciales pour la prévention du suicide.

## STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À UN DEUIL LIÉ AU SUICIDE

### Revendiquer le droit au d'avoir du chagrin

Il est non seulement important de faire son deuil, mais il est nécessaire de ressentir la douleur associée à la perte d'un proche suicidé afin de ressentir du soulagement. Il ne faut pas oublier que le processus de deuil demande du temps et qu'il peut ne jamais être complètement terminé.

### Exprimer ses émotions

Le deuil est un état émotionnel. Il s'agit d'une réaction normale à une perte traumatisante. Il faut prendre le temps de vivre son deuil. On doit faire savoir aux personnes à qui ont fait confiance qu'on a besoin de soutien. Il faut expliquer aux autres comment ils peuvent aider. La plupart des gens ne sauront pas automatiquement ce dont on a besoin. Il est bon de parler à d'autres personnes qui ont vécu le suicide d'un proche.

### Actions

Il est sain de pratiquer des activités plutôt que de se limiter à débrouiller ses émotions, par exemple, écrire dans un journal personnel, écrire des lettres, marcher et faire de l'exercice.