

Le groupe de parole et d'art-thérapie avec des personnes en deuil après le suicide d'un proche.

« On ne peut se séparer de l'être perdu qu'après l'avoir recherché de toutes ses forces en vain ».

Michel Hanus

Les questions relatives au suicide se sont inscrites dans ma vie très jeune puisque j'ai moi-même été confrontée à ce deuil quand j'étais adolescente. Une art-thérapie tardive sera le début d'un important travail de soin et de déblocage de mon processus de deuil, resté longtemps ignoré, larvé et paralysé.

Il est admis aujourd'hui de reconnaître le deuil après suicide comme un bouleversement de type post traumatique avec un risque soutenu de séquelles lié au degré de violence du suicide, à l'éventuelle découverte du corps, chez soi ou ailleurs, et aux circonstances de vie qui l'entoure.

Des troubles attribués au stress post-traumatique (PTSD) sont souvent observés (images et souvenirs pénibles, répétitifs et envahissants, troubles du sommeil, douleurs physiques, palpitations, sueurs, comportements d'évitement, perte d'intérêt, émotions comme mortes, irritabilité et anxiété inhabituelle, moins de projection dans l'avenir...).

Le caractère « volontaire » du suicide est une inversion de notre représentation de la mort. Celle-ci, dans sa définition même, vient à nous et ce n'est pas nous qui allons vers elle. Nous sommes plutôt enclins à la craindre plutôt qu'à la désirer. Le suicide est-il vraiment un choix?

Même si nous pouvons rationnellement penser que cette mort « volontaire » est l'expression d'un besoin impératif de faire mourir une cruelle souffrance, cette inversion du sens des choses et cette mort « souhaitée », « choisie » en lieu et place d'autres solutions soulèvent une gigantesque charge de culpabilité chez les survivants. On appelle « survivants », ceux qui survivent au suicide d'un proche.

Pour ces personnes, les questions fusent et s'entrechoquent en s'enlisant sans réponse. Le suicide remet en question le sens de la vie, le sens et la force de l'amour et entraîne une perte profonde du sentiment de sa propre valeur.

La question du « Pourquoi ? » hante les survivants et certains seraient tentés de faire comme le ou la suicidée, d'une part pour fuir l'incommensurable douleur et le trou noir des questions sans réponse, et d'autre part pour rejoindre l'être aimé dans l'espoir d'une paix retrouvée.

La personne suicidée, même si elle a laissé un message, s'est murée dans un silence de plomb qui nous laisse sans voix, en colère, en miette, en état de choc et sans répondant.

Le survivant, comme pour lui rester fidèle, a tendance à prendre aussi le parti du silence. Par loyauté, il se tait. De plus, comme rien ne pourra faire changer d'avis l'être cher et le faire revenir, pourquoi parler ? Sauf peut-être en s'adressant à lui dans le silence de nos cœurs.

Comme le sentiment de culpabilité est majeur, il se peut que s'installe en nous, même inconsciemment, l'idée que nous devrions être «puni» et supporter cette mort, sans rien dire, malgré le tsunami qui est entrain de ravager nos entrailles.

Face aux autres, la honte est fréquente. La peur du jugement, le malaise évident qui survient dans nos relations et le tabou qui rôde encore autour de cette mort particulière enferment les survivants dans une position de retrait et/ou d'action, de fuite en avant et de déni.

Accompagner les endeuillés par suicide, c'est avant tout leur permettre de dire, de partager ce qu'ils traversent, de mettre en dehors, d'exprimer par des mots ou d'autres mode d'expression, cette souffrance et cette tornade de questions qui se fracassent dans leur tête.

Parler apaise, décharge le corps, même si ce n'est pas facile, ni de dire ni d'entendre les autres. Au fil des séances et au rythme de chacun, un peu de confiance peut revenir.

Le deuil, c'est un chemin sur lequel on est jeté sans l'avoir demandé. Il faut apprendre à connaître ses étapes, à se repérer, à pouvoir s'appuyer sur d'autres qui ont déjà fait un bout de chemin, pour que le chaos se calme et que petit à petit la survie redevienne vie... Le groupe de solidarité permet le tissage de liens de ce type.

La réalité extérieure est ressentie comme étant ce à quoi il faut s'ajuster et s'adapter.

Être créatif, c'est refuser cette soumission, c'est se «prendre en main». L'art-thérapie favorise effectivement cette attitude créative, devant le monde et ce qui nous arrive. Aucun talent artistique ou habilité particulière n'est nécessaire. L'esprit est celui de la liberté d'expression, de la bienveillance sans aucun jugement et une confidentialité assurée.

J'ai le sentiment que le travail pratique rassure. En groupe, il permet à tous les participants de s'exprimer dans le même temps et dans le même espace, presque sans bruit. De cette façon, chacun peut cheminer individuellement durant un temps de création, puis être soutenu par son travail au moment du partage dans le groupe. Il n'y a pas d'obligation non plus.

Parler de l'œuvre, plutôt que de parler de ses sentiments, permet un décentrage qui apaise certaines craintes. Craintes exacerbées par les sentiments de culpabilité, de rejet, la perte de confiance, la douleur et la honte.

Les choses indicibles par les mots peuvent cesser de l'être en image.

Il s'agit d'un certain «lâcher prise» intellectuel pour mieux être à l'écoute de l'écho des émotions, tout en se tenant à distance.

Donner forme à la confusion qui immanquablement s'installe, permet d'explorer les sentiments qui s'y mêlent. Si l'esprit flotte, l'objet est là.

Madame S. est dans une période de grande désorganisation à la suite du suicide de son fils. Lors de la première séance, elle ne sait pas quoi faire, mais choisit la terre parce qu'elle aime jardiner.

De ses mains va apparaître un personnage assis, abattu et triste, comme affalé et coincé à la fois. On dirait qu'il est figé sur un siège. Elle l'a laissé venir dit-elle.

- "C'est une bonne femme un peu triste, bossue...tout qui tombe, qui dégringole, comme une grand-mère. Ça doit pas être joli pour les autres..."

Elle se sent un peu dégoûtée devant son œuvre, mécontente mais "c'est assez moi", reconnaît-elle. Elle n'avait pas d'idée, ses mains et la terre l'ont guidée. Cette œuvre en terre ne pouvait pas mieux "dire" comment se sentait Madame S. Elle-même en était impressionnée.

Lorsqu'elle est partie, elle a souhaité l'emporter et l'a bien emballée, comme si elle se rendait compte du soin dont cette "petite bonne femme" avait besoin.

Avant de participer au groupe, une ou plusieurs séances en individuelles sont souvent nécessaires.

Le groupe est très variable car chacun va à son rythme et selon ses besoins et ses possibilités. Parfois une pause est nécessaire, surtout dans les premiers temps du deuil.

Ce groupe « Survivons ensemble... » se déroule le dernier lundi de chaque mois, de 19h00 à 22h00 environ, sauf en juillet et en décembre.