



## APRÈS UN SUICIDE

### Informations et soutien pour les proches

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)



### Vous n'êtes pas seul(e) avec votre chagrin...

Entre 2000 et 2015, en moyenne 70 à 80 personnes de tout âge et aux styles de vie très variés se sont donné la mort annuellement au Luxembourg. Les causes de suicide et les éléments déclencheurs peuvent être très différents. Certains sont compris par les proches, d'autres restent un mystère.

Ce dépliant fournit des informations sur ce qui se passe dans le contexte d'un suicide et ce qui peut vous aider dans cette situation difficile.

### Soutien

#### Vous n'avez pas besoin d'être seul(e) face à ce moment difficile !

Souvent vous pouvez trouver du soutien auprès de votre famille, vos amis ou vos voisins. Les personnes qui vous font du bien sont celles qui vous accompagnent dans votre chagrin sans réserves. N'hésitez pas à accepter leur soutien. Il est utile que quelqu'un soit avec vous. Votre entourage est reconnaissant lorsque vous exprimez ce dont vous avez besoin.

Pour avoir la possibilité d'organiser tout ce qui est nécessaire, il est conseillé de vous faire accompagner par une personne de confiance.

En outre, différents centres de consultation offrent un soutien supplémentaire (voir contacts à la dernière page).

### Que dire aux enfants/adolescents ?

Si des enfants sont concernés, ils ont le droit de voir et de ressentir que vous êtes triste et en deuil. N'ayez pas peur de parler ouvertement du suicide avec les enfants et les adolescents. Ils veulent savoir ce qui se passe dans leur monde et doivent pouvoir compter sur les adultes ! Il est important qu'ils puissent exprimer leurs pensées et leurs questions.

Par conséquent, il est préférable de ne pas mentir aux enfants par rapport à la manière dont le défunt est décédé.

Les enfants se protègent souvent des informations qui pourraient les submerger en refusant d'écouter ou en jouant. Cette réaction est tout à fait légitime.

Afin que les enfants puissent retrouver un sentiment de sécurité dans leur vie quotidienne, essayez, aussi bien que possible, de maintenir les activités habituelles. Les enfants ont besoin de normalité.

Les adolescents préfèrent parfois partager des expériences difficiles avec leurs amis plutôt qu'avec les adultes. Même si les adolescents n'expriment pas ouvertement leur deuil, le soutien de la famille reste toujours important.

### Choc et deuil

Vous vous trouvez au début d'un processus de deuil qui peut entraîner différents sentiments et pensées. Tout peut vous paraître irréel, vous pouvez ressentir un vide intérieur, ne rien ressentir ou avoir le sentiment d'être déchiré(e).

Dans les prochains jours et semaines, vous pourrez peut-être avoir des problèmes de sommeil et/ou une perte d'appétit, avoir froid, ainsi que souffrir de maux de tête ou de douleurs rhumatismales. Toutes ces sensations peuvent être des réactions corporelles normales suite à la mort subite d'un proche.

Des crises de larmes, une colère intense, des sentiments de culpabilité ou de honte, ainsi qu'une incrédulité persistante peuvent également être des réactions normales.

En général, il n'est pas nécessaire de supprimer ces sentiments et réactions par des calmants (sauf en cas de prescription médicale).



### Enquêtes policières et adieux

Un suicide entraîne toujours une enquête policière dans le but d'exclure l'hypothèse d'un crime. Le parquet décide si le lieu de l'incident doit être déclaré lieu de crime. Si tel est le cas, le lieu ne peut plus être fréquenté afin de

préserver les indices et les traces. Pour la même raison, le défunt ne peut pas être touché. En outre, il est possible que le défunt soit transféré au service de la médecine légale et qu'une autopsie soit effectuée.

Dans le cadre de l'enquête, les proches peuvent être questionnés par rapport aux circonstances de la mort du défunt. Les objets personnels du défunt, comme par exemple son téléphone portable, son ordinateur portable, son journal intime ou la lettre d'adieu peuvent être temporairement confisqués comme preuves. En fonction de l'évolution de l'enquête, ces objets vous seront rendus après quelques jours.

Une fois que le corps du défunt ne fait plus objet d'une enquête, vous pouvez charger l'entreprise de pompes funèbres de votre choix de s'occuper des funérailles. Si à ce moment-là vous désirez faire vos adieux au défunt dans un cadre protégé, vous pouvez recevoir du soutien de la part de l'agent des pompes funèbres, ainsi que du Groupe de Support Psychologique « GSP » (sur demande).

### Post-contact par le Groupe de Support Psychologique « GSP »

Après un espace de temps d'environ cinq semaines après le soutien d'urgence, vous serez contacté(e) par un membre du GSP afin de convenir d'un éventuel entretien gratuit à l'endroit de votre choix. Lors de cet entretien, votre vécu des

dernières semaines sera évoqué. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, les membres bénévoles du GSP pourront vous indiquer différents services de consultation et/ou vous aider à prendre contact.

Au besoin, vous pouvez toujours appeler le numéro d'urgence 112 et demander à parler à un responsable du GSP.

### Sélection de services de consultation

**Service Information et Prévention de la Ligue**  
Tél: 45 55 33

**Réseau Psy Oppen Dir**  
Tél: 54 16 16

**Omega 90**  
Tél: 29 77 89-1

**Réseau Psy Est**  
Tél: 75 92 29-1

**Service de consultation de la Ligue (Centre de Santé Mentale)**  
Tél: 49 30 29

**Liewen Dobaussen**  
Tél: 26 81 51-1

**Service de consultation de la Ligue (Centre Kompass)**  
Tél: 45 42 16

**SOS Détresse (soutien téléphonique et en ligne)**  
Tél: 45 45 45

**Croix-Rouge Helpline (soutien téléphonique et en ligne)**  
Tél: 2755

Vous trouverez une liste plus complète des différents centres de consultation ainsi que des informations détaillées concernant le suicide sur le site : [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)

(Source : AGUS eV. et NaSPro. Traduit de l'allemand, certains passages ont été adaptés avec la permission des auteurs)

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de) | [www.naspro.de](http://www.naspro.de)