

Construire des ponts

«Tu as une belle profession»,
dit l'enfant au vieux constructeur de ponts.
«Cela doit être très difficile de construire des ponts.»

«Une fois qu'on l'a appris, c'est facile», répondit-il.
«C'est facile de construire des ponts de béton et d'acier.
Les autres ponts sont beaucoup plus difficiles», dit-il.
«Ceux-là je les construis dans mes rêves.»

«Quels autres ponts?», demanda l'enfant.

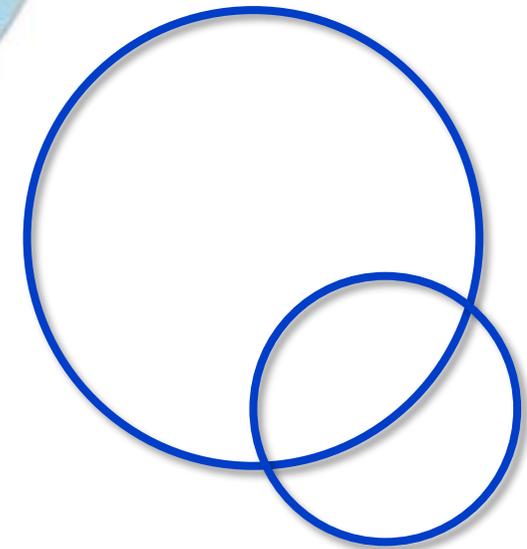
Le vieux bâtisseur de ponts vit l'enfant pensif.
Il ne savait pas, s'il comprendrait.
Alors il dit:

«Je voudrais construire un pont...
du présent vers l'avenir!
Je voudrais construire un pont...
d'une personne à une autre...
de l'obscurité à la lumière...
de la tristesse à la joie.
Je voudrais construire un pont...
du temps qui passe vers l'éternité...
loin de tout ce qui est éphémère.»

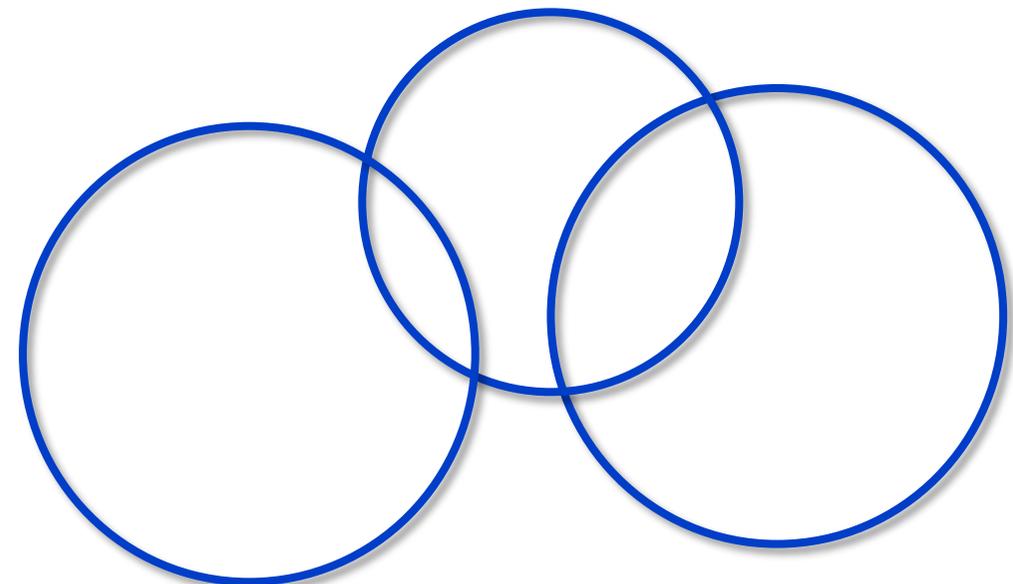
L'enfant avait écouté attentivement.
Il n'avait pas tout compris, mais avait senti
que le vieux constructeur de pont était triste.
Parce qu'il voulait le rendre à nouveau heureux, l'enfant dit:
«Je te donne mon pont.»

Et l'enfant peignit pour le constructeur de ponts
un **ARC-EN-CIEL**.

(Auteur inconnu)



Groupes d'entraide pour les parents qui ont perdu un enfant par suicide



Tous les trois jours

une jeune personne meurt en Suisse par suicide. Chacun de ces décès a sa propre histoire, que la famille tente de démêler. Quel que soit le préambule, peu de parents sont préparés au suicide de leur enfant. Même pour les familles qui ont vécu pendant des années avec les problèmes de santé mentale ou même les tentatives de suicide de leur enfant, la mort réelle est un choc profond.

Selon les connaissances actuelles, 60 à 90 % des suicides sont dus à une maladie mentale. Chez les jeunes suicidés, la plupart du temps ce sont des crises temporaires qui figurent au premier plan des déclencheurs, comme par exemple une séparation, des sentiments d'échec ou la perte d'objectifs importants. Cette douleur émotionnelle peut, comme une douleur physique, être si violente que toute action réfléchie est impossible.

Les personnes qui ont survécu à une tentative de suicide ont rapporté qu'elles se sentaient comme dans un brouillard ou dans une transe. Pour des parents ou des proches, elles ne sont plus atteignables dans un tel moment, et ainsi le drame ne peut souvent pas être évité.

Si un tel drame se produit

commence alors pour les survivants un cauchemar sans fin. Ils trouvent leur enfant sans vie dans la maison – ou la police est à la porte et leur annonce quelque chose qu'ils ne peuvent pas croire.

A partir de ce moment-là leur vie n'est plus la même qu'auparavant. Tout d'abord il y a la sidération, le choc, l'incrédulité, avant que la douleur du deuil ne les atteigne.

Beaucoup de parents doutent de leur comportement. Ils ne voient que leurs manquements et se blâment de ne pas avoir pu protéger leur enfant. Certains sont aussi en colère contre leur enfant suite à son geste. De mourir eux-mêmes et ainsi de suivre leur enfant, apparaît parfois comme le seul moyen d'échapper à ce tourbillon de sentiments.

Les membres de la famille ne font que rarement leur deuil de la même manière. Cela peut conduire à des malentendus, et soudain peut surgir le sentiment d'appartenir à une famille et pourtant d'être seul.

Pouvoir laisser de côté la question du «pourquoi», garder avec soi l'amour de l'enfant défunt et aller à nouveau de l'avant dans la vie représente alors un défi majeur.

Partager ces expériences avec des personnes qui ont vécu la même chose, peut être très aidant.

Citations provenant des groupes

«Dans le groupe j'ai rencontré des parents dont la mort de leur enfant datait de quelques années. Ils m'ont montré que la douleur peut s'apaiser au fil du temps, et qu'il est aussi possible de ressentir de la joie et de rire à nouveau.»

* * *

«Dans la société d'aujourd'hui, le suicide est encore un sujet tabou. Il ne m'est pas toujours facile de parler de cela avec des personnes extérieures, et parfois leurs réactions sont involontairement blessantes. Dans le groupe, nous discutons de comment nous pouvons réagir dans ces cas-là, et dans quelle mesure nous voulons nous exposer à de telles situations.»

* * *

«En tant que mère célibataire, je me reprochais que mon enfant ait pu souffrir de la situation familiale particulière. Dans le groupe j'ai appris qu'un tel drame se produit également dans les familles intactes, normales. Cela m'a aidé à surmonter ma culpabilité.»

* * *

«Je ne ressentais jamais la pression de devoir dire quelque chose. Je pouvais simplement m'asseoir et écouter.»

* * *

«Certains de mes amis sont sortis de ma vie parce qu'ils ne savaient pas comment faire face à ma douleur. Dans le groupe, j'ai trouvé de nouveaux amis. Nous ne faisons pas que pleurer, nous pouvons également nous amuser.»

Autres adresses

La main tendue
www.143.ch

Aide pour personnes endeuillées suite à un suicide
www.parspas.ch

Initiative pour la prévention du suicide en suisse
www.ipsilon.ch

Prévention du suicide des jeunes
www.stopsuicide.ch

Centres d'information entraide
www.infoentraidesuisse.ch

Association Vivre son Deuil Suisse
www.vivresondeuil-suisse.ch

Fondation As'trame
www.astrame.ch

Site internet sur le deuil
www.lagentiane.org

Association Arc-en-ciel Suisse

Case postale, 3297 Leuzigen

Téléphone: 079 489 22 98

E-Mail: info@association-arc-en-ciel.ch

Internet: www.association-arc-en-ciel.ch

Postfinance: 87-40941-2

IBAN: CH14 0900 0000 8704 0941 2