

**Après le suicide d'un proche  
« L'Autre Temps »  
Groupe de parole pour personnes endeuillées suite au suicide d'un proche.**

**Une activité du Centre de Prévention du Suicide asbl.**

Parce que le suicide d'un proche bouleverse la vie de ceux qui restent, depuis quelques années, le Centre de Prévention du Suicide propose aux personnes endeuillées suite au suicide d'un proche un accompagnement individuel et/ou en groupe (groupe de parole «L'Autre Temps»).

Le deuil d'un proche s'étant donné la mort constitue une épreuve particulièrement difficile à traverser. A la tristesse engendrée par la perte s'ajoutent en effet l'incompréhension, la honte, la culpabilité... générées par le geste suicidaire.

Pour les hommes et les femmes confrontés à ce drame, il apparaît trop souvent difficile voire impossible de parler, communiquer, partager ce qu'ils vivent et ce qu'ils ressentent. La gêne de s'exposer, la crainte d'être incompris, la peur d'être jugé les enferment dans un silence et un isolement compromettant leur indispensable travail de deuil.

**Chaque rencontre est promesse de séparation.**

**Dans toute relation se produira un jour une séparation, l'un perdra l'autre à un moment.**

**Lorsque survient le suicide, la perte s'associe à la violence de la mort ainsi provoquée.**

**Passée la stupeur, celle, celui, ceux qui restent sont plongés dans des états extrêmes de honte, culpabilité, douleur, désespoir, révolte, incompréhension...**

**Groupe de parole « L'Autre Temps »**

Réservés à des personnes endeuillées suite à un suicide, les groupes « L'Autre Temps » proposent un espace où chacun(e), à son rythme, dépose ses souffrances et parle, avec ses mots, de ce qu'il vit, pense, ressent, de ce qui le questionne.

**Le groupe de parole « L'Autre Temps » a été pensé et mis en place pour offrir un espace d'échanges entre personnes touchées par le suicide d'un parent, conjoint, frère, enfant...**

**Dans un petit groupe, elles peuvent ainsi parler, sans crainte de jugement ou de rejet, des souffrances qui envahissent leur être blessé par la violente rupture.**

**Dans le fil des rencontres se tisse une confiance entre les membres du groupe permettant aux interrogations de se poser, à la tentation du suicide de se dire, aux larmes de s'écouler, à la révolte de s'exprimer, à la culpabilité de s'épuiser .**

Partager un même vécu libère la parole et permet un moment d'échanges où chacun écoute mais où personne ne juge. Les fils ainsi tissés aident à trouver des réponses pour réinvestir la vie.

A l'intérieur du groupe, les participants, blessés par le traumatisme, se retrouveront parmi des pairs. Au fur et à mesure des réunions, à travers la reconnaissance de leur souffrance et la possibilité d'exprimer leurs pensées sans crainte de jugement, ils pourront entamer ou poursuivre le travail du deuil.

**Havre pour la plupart d'entre eux, ce groupe procure le soulagement d'être reconnu dans les difficultés spécifiques de ce deuil qui paraissent souvent incompréhensibles pour leur entourage.**

Le groupe est encadré par deux psychologues formés à l'accompagnement du deuil.

Après ces sept années d'accompagnement, les psychologues témoignent de temps forts où le respect et le souci de soi et des autres, la convivialité malgré les peines et des rancœurs possibles... constituent autant d'éléments de restauration pour panser et penser les blessures.

#### Fonctionnement :

- Rencontres de 2 heures, en soirée, tous les 15 jours, pendant 6 mois ;
- 1 rencontre 3 mois après la fin du groupe et une dernière 3 mois plus tard ;
- Groupe de 5 à 8 personnes encadré par 2 intervenants du Centre ;
- Entretien individuel préliminaire, sur rendez-vous.

Participation financière : 10 € par personne et par rencontre (sauf exception)

Lieu : Centre de Prévention du Suicide, Place du Châtelain 46 à 1050 Bruxelles

Informations et inscription auprès de Béatrix Lekeux au 02 650 08 67

#### **Soutien individuel**

Parce que certains ne souhaitent pas d'accompagnement en groupe, parce que le groupe peut avoir débuté, nous offrons la possibilité de rencontres individuelles en précisant que celles-ci sont à différencier de thérapies même si elles peuvent avoir des effets thérapeutiques. Le but est d'offrir un espace de parole pour accompagner le deuil qui, en soi, est un processus naturel ne relevant pas obligatoirement d'une prise en charge psychothérapeutique.

Pour plus d'informations sur l'accompagnement du deuil au Centre de Prévention du Suicide, prendre contact avec Béatrix Lekeux au 02 650 08 67.

## **Le Centre de Prévention du Suicide**

Le Centre de Prévention du Suicide asbl est actif dans l'étude et la prévention du suicide depuis plus de trente ans.

Surtout connue pour son service d'aide par téléphone au 0800 32 123 (ligne accessible 24h/24), l'association a développé divers services d'accompagnement :

- des sensibilisations et formations pour professionnels
- des interventions d'information et de postvention auprès d'institution en ayant fait la demande
- un accompagnement du deuil suite au suicide d'un proche
- un groupe de parole pour parents d'adolescents confrontés à la question du suicide
- des ateliers d'expression créatrice, qui permettent aux participants de s'exprimer non pas premièrement par la parole, mais par une création-production plastique (collage, dessin, peinture, etc.)
- des groupes de discussion pour les intervenants qui côtoient des personnes âgées (actuellement, uniquement sur la commune d'Ixelles)
- un centre de documentation ouvert à tous (étudiants, chercheurs, particuliers ou professionnels, journalistes)
- des journées d'étude pour professionnels et des soirées d'information et de sensibilisation grand public
- un forum d'expression libre sur Internet (depuis le site [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be))
- et un site Internet, d'information et de sensibilisation sur la question du suicide en Belgique : [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)

## **Agir face au suicide**

Souvent considéré à tort comme l'apanage de la maladie mentale et en particulier de la dépression, le suicide, c'est avant tout un problème humain, un acte extrême, dont la violence et le désespoir dérangeant, interpellent, questionnent.

Difficile en effet pour la société d'accepter que certains de ses membres la quittent en lui signifiant, de la pire des manières, qu'ils ne s'y sentent pas bien. La mise en cause est radicale et d'autant plus brutale qu'elle fracasse une de nos valeurs essentielles : le caractère sacré de la vie.

Confronté au suicide, on cherche alors une explication ô combien difficile à identifier... Car le suicide n'est pas la résultante d'une cause unique et clairement définie mais l'aboutissement d'un processus plus ou moins complexe, d'un cheminement plus ou moins long vers ce point de non-retour.

Comprendre cela, c'est se donner la possibilité d'agir à chaque étape du processus, c'est prendre le pouvoir de glisser à tout instant un grain de sable dans la mécanique suicidaire. C'est ce que s'efforce de faire le Centre de Prévention du suicide au travers des différentes actions qu'il propose.

---

Contact presse : Cristel Baetens 02 650 08 64 – [cristel.baetens@preventionsuicide.be](mailto:cristel.baetens@preventionsuicide.be)