

« Après le suicide d'un proche –Vivre le deuil et se reconstruire »

Une personne que vous aimiez s'est donnée la mort et depuis c'est le chaos. Face au vide, à la détresse, à l'impuissance, où trouver la force de continuer à avancer ? A survivre simplement au suicide de son compagnon, de son parent, de son enfant ? Car face à ce cataclysme, les mots manquent dans une société où la mort est un tabou et le deuil lié au suicide est encore davantage.

Christophe Fauré aborde tous les aspects de cette souffrance pas comme les autres : le gouffre de la culpabilité, la colère, le vécu dépressif et le désespoir, la tentation d'en finir à son tour, les difficultés dans la relation à autrui, l'extrême solitude, le désarroi des proches…

A partir de très nombreux témoignages, qui sont autant de reflets de l'infinité des situations, il s'adresse à celui qui reste lorsque l'autre est parti, et à son entourage impuissant, si démuni pour l'aider. Ces paroles sur l'indicible sont là pour aider le lecteur non pas à oublier, mais à nommer sa souffrance afin que la cicatrisation opère, lentement, en sachant que cette blessure ne guérira jamais tout à fait.

Table des matières

1. Un deuil pas comme les autres ?
 - o Le processus traumatique
 - o Les enjeux personnels
 - o Les enjeux relationnels
 - o Le processus de deuil : un processus de cicatrisation
2. Quand tout bascule…
 - o L'onde de choc
 - o Le temps des obsèques
 - o Continuer à vivre ?
 - o Fuir la souffrance… Rechercher la personne disparue
3. Pourquoi ?
 - o A la recherche de réponses
 - o Des pistes pour comprendre
4. Le gouffre de la culpabilité
 - o Les multiples visages de la culpabilité
 - o Le prix de la culpabilité
 - o S'affranchir de la culpabilité
5. La colère
 - o Reconnaître la colère
 - o Les cibles de la colère
 - o Faire avec la colère
6. La phase de déstructuration
 - o Le vécu dépressif
 - o La tentation suicidaire
 - o La dynamique de la phase de déstructuration

7. La relation avec autrui

- o Quand la relation a autrui fait mal
- o J'ai honte
- o Quand autrui fait du bien
- o Prendre soin de soi

8. La vie après

- o Et pourtant
- o La phase de restructuration
- o Qui suis-je en train de devenir ?

Quelqu'un que vous aimez a, un jour, décidé de quitter cette vie

Annexes