



Suggestions de livres sur le deuil en contexte de suicide

Basset, L. (2010). *Ce lien qui ne meurt jamais*. Livre de poche.

" Aucun livre ne m'a autant coûté. Sa matrice est un journal intime que j'ai entrepris de tenir dès les premières semaines du deuil, après le suicide de notre fils Samuel, âgé de 24 ans... Au plus épais du brouillard qui avait alors avalé tous mes repères, il me semblait discerner quelques lucioles sur le sentier incertain que je suivais en funambule. Cinq ans plus tard, j'ai repris des éléments de ce document autobiographique en les rédigeant à la troisième personne, et en les accompagnants de méditations ou de réflexions formulées en "je". Déjà, j'avais commencé à aborder publiquement ces sujets demeurés largement tabous dans nos sociétés occidentales : la mort, le suicide, l'au-delà, notre rapport aux réalités invisibles... Et, chaque fois ces interventions suscitaient des confidences de la part de personnes bouleversées qui m'encourageaient à témoigner. Le chemin de vérité qui mène à une Vie plus forte que l'irréparable n'est pas l'apanage des croyants. Le clivage est ailleurs. Il dépend de l'orientation choisie : malgré ou à travers la mort de notre proche, désirons-nous ardemment aller vers ce qui vit ou décidons-nous d'étouffer ce désir en nous ? "

Deumié, S. (2019). *Attendre l'Aurore*. Livres numériques divers.

L'aurore est la lueur qui paraît à l'horizon un peu avant le lever du soleil, c'est le début du jour. Par extension, c'est aussi le commencement de quelque chose, d'une période. Pourtant, à l'aube d'un matin de novembre, mon père a décidé que pour lui cela serait la fin sans nous laisser aucune explication. Parce que le suicide reste encore tabou et qu'il laisse à l'entourage une blessure affective profonde, j'ai décidé de raconter mon expérience sur ce deuil si singulier. Mon récit a pour but de partager ma souffrance, toutes ces questions restées en suspens jusqu'à mon cheminement émotionnel vers la résilience, mais plus que tout j'ai voulu transformer cette épreuve en espoir de vie et de partage inconditionnel avec tous mes proches et tous ceux qui la traversent.

Dufour, M.-A. (2020). *Se donner le droit d'être malheureux*. Trécarré.

« Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait ! » Mais alors, si la vie était aussi simple que cette formule le laisse entendre, comment expliquer la présence d'autant de détresse dans la population ? Et pourquoi plus d'un millier de Québécois mettent-ils fin à leurs jours chaque année ? Après vingt-cinq ans sur le front de la détresse psychologique, Marc-André Dufour n'offre pas la recette du bonheur perpétuel, car elle n'existe pas.

Dans ce livre, il aborde les raisons pour lesquelles l'évitement des émotions douloureuses et la vulnérabilité de longue date peuvent avoir de lourdes conséquences. Cet ouvrage à la fois profond et accessible est le fruit de ses nombreuses années d'expérience auprès de personnes désespérées qui ont repris goût à la vie. Ainsi, loin en amont de la crise suicidaire, il nous outille dès aujourd'hui pour mieux traverser les incontournables malheurs de l'existence.

Fauré, C. (2018). *Après le suicide d'un proche*. Le Livre de Poche.

Une personne que vous aimiez s'est donné la mort. Face au vide, à la détresse, à l'impuissance, où trouver la force de continuer à avancer - et d'abord de survivre au suicide de son compagnon, de son parent, de son enfant ? Culpabilité, colère, désespoir, extrême solitude, désarroi des proches, Christophe Fauré aborde ici tous les aspects du deuil lié au suicide. De nombreux témoignages, qui sont autant de reflets de la diversité des situations. Des paroles sur l'indicible pour aider celui qui reste à nommer sa souffrance afin que la cicatrisation s'opère.

Lagacé-Labonté, C. (2021). *Jérémy traverse un tsunami*. Midi Trente.

Vivre la mort de sa mère ou de son père est une chose terrible. Lorsqu'il s'agit d'un suicide, c'est encore plus déchirant. À travers cette histoire, Jérémy nous fait entrer dans son quotidien à la maison et à l'école. Il partage ses réflexions à la suite de la perte de son père, qui s'est suicidé. Jérémy nous ouvre une fenêtre sur ses peines, ses peurs, mais aussi sur ses accomplissements et ses joies. L'histoire de Jérémy a été conçue pour reconforter le jeune qui vit une situation semblable et pour l'aider à exprimer ce qu'il ressent. Ce dernier trouvera aussi, à la fin de l'histoire, des réponses à plusieurs questions que les jeunes endeuillés se posent souvent. Cela lui permettra de mieux comprendre ce qu'est le deuil et de trouver plusieurs idées et stratégies pour savoir quoi faire pour se sentir mieux.

Lamontagne, D. (2013). *Après le suicide*. Marcel Broquet.

Comment vit-on après le deuil d'un être cher qui choisit quitter ce monde ? Un jour ou l'autre, nous vivons tous de l'impuissance face à notre destin. La vie est faite de petites morts et un jour, voilà qu'arrive cette grande mort. Sans avertir, elle est là et tout chavire abruptement. De plus en plus présent, le suicide cause de la souffrance et de l'incompréhension. Cette mort qui marque la vie provoque d'énormes répercussions. Il faut dévoiler la douleur et la dévastation qu'il engendre et se questionner pour mettre un terme à cette libération maudite. Déchirement, choc, incompréhension, colère, souffrance, trahison, sentiment de blâme, abandon, culpabilité.

Pelletier, M. (1997). *Une Vie en éclats*. La Courte échelle.

J'ai 16 ans. La seule chose que j'aime de moi, c'est mon nom : Zoé. Le reste ne vaut pas la peine d'être mentionné. Avec Ybert, on s'aimait. Et je sais à quel point il était malheureux. Je l'aimais et je voulais l'aider. Ça n'a rien changé parce que, l'an dernier, il a décidé de s'en aller... C'est alors que tout s'est déclenché. Je suis devenue consciente. De tout. Surtout du fait que rien ne vaut la peine. J'ai décidé de raconter les dernières semaines de ma vie. Ce sera une histoire de mort du début à la fin, parce qu'il n'y a que ça de vrai. Une vie en éclats, un roman ? Non. Un cri qui fait du bien.

Quiviger, A. (2016). *Des pas l'un après l'autre*. Bayard Canada.

Ne leur demandez pas : « Comment ça va ? » Ils ont le cœur à l'envers, leur âme frôle des abîmes, leur pensée broie du noir, l'énergie leur manque. Ces pages laissent parler des personnes endeuillées par un suicide et suggèrent à leur entourage des pistes pour soutenir leur difficile adaptation à la perte.