



## Suggestions de livres pour la personne endeuillée suite à un suicide

### 1- Basset, L. (2010). *Ce lien qui ne meurt jamais*. Paris: Livre de poche.

Adultes. " 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 accompagnant 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 ? "

### 2- Canfield, J., & et al. (2001). *Bouillon de poulet pour l'âme des ados: Coffragants*.

Dès 12 ans. Bouillon de poulet pour l'âme des ados est un guide de survie qui t'aidera à traverser avec succès ces années trépidantes sans perdre ton sens de l'humour ni ton équilibre. Cet ouvrage te propose des histoires sur de multiples sujets: l'amitié et l'amour, l'importance de croire en l'avenir, le respect de soi et des autres, la façon de surmonter des épreuves comme la mort, le suicide et les chagrins d'amour. *Bouillon de poulet pour l'âme des ados* sera pour toi comme un ami qui comprend ce que tu ressens, sur qui tu peux compter et qui t'encourage dans les moments difficiles.

### 3- Chalifour, F. (2006). *Le fils du pendu: Toundra*.

Dès 12 ans. Le père de François s'est suicidé. Cette épreuve bouleverse l'adolescent, qui se sent coupable de ne pas avoir été un meilleur fils, et qui doit réapprendre à vivre sans son père. Les amis, la famille et une découverte inattendue aideront François à se réconcilier avec la vie.

### 4- Fauré, C. (2007). *Après le suicide d'un proche: Vivre le deuil et se reconstruire...* Paris: Albin Michel.

Adultes. 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 - et d'abord de survivre au suicide de son compagnon, de

son parent, de son enfant ? Face à ce cataclysme, les mots manquent, d'autant que dans une société où la mort est un tabou, le deuil lié au suicide l'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 avec autrui, l'extrême solitude, le désarroi des proches... A partir de très nombreux témoignages, qui sont autant de reflets de la diversité des situations, il s'adresse à celui qui reste lorsque l'autre est parti, et à son entourage, si démuni pour le soutenir. Ces paroles sur l'indicible sont là pour aider le lecteur non pas à oublier, mais à nommer sa souffrance afin que la cicatrisation s'opère, lentement, en sachant que cette blessure ne guérira jamais tout à fait.

**5- Pelletier, M. (1997). *Une Vie en éclats*. Montréal: La Courte échelle.**

Dès 14 ans. 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.

**6- Poletti, R., & Dobbs, B. (2003). *Vivre son deuil et croître*. Saint-Julien-en-Genevois: Éditions Jouvance.**

Adultes - Professionnels. Comment vivre un changement, une perte, un deuil, une séparation ? Toute perte est douloureuse. Le deuil d'un être aimé est particulièrement difficile à vivre, mais la brisure du divorce, la fin d'une relation intime, l'éloignement de ceux qu'on aime, la perte de son emploi, d'aspects de soi-même lors de maladie ou d'accidents, la perte de possessions, de buts, d'idéal, toutes ces pertes nécessitent un cheminement nommé processus de deuil. Ce processus est un parcours sinueux avec des montées et des descentes. Il représente une expérience intense sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. Lorsque la perte est là, que l'inattendu ou l'inacceptable arrive, chacun va devoir vivre, à sa manière, cette douleur qui étreint, qui habite l'être tout entier. La connaissance du processus de deuil peut représenter une certaine aide pour ceux qui le vivent.