

# Revenir en arrière, on ne peut pas. Il faut apprendre à vivre avec

## SUICIDE

Un proche se donne la mort, et des existences basculent. L'association valaisanne Parspas propose à ces personnes de se réunir pour tenter de se reconstruire ensemble. Exemple à Saint-Maurice.

KARIM DI MATTEO

Cette année encore, Suzanne\* a «fui Carnaval». Depuis ce 5 février 2005 où son fils de 23 ans s'est donné la mort par balle, le bruit des Guggenmusik lui est devenu insupportable. «Les débuts d'année sont toujours des périodes difficiles. Avec le printemps, la nature qui revient, ça ira mieux.»

Pour pouvoir relativiser de la sorte, Suzanne a dû surmonter bien des épreuves. Grâce à son entourage, elle y est parvenue tant bien que mal. D'abord, la



«L'entier du pourquoi, vous ne l'aurez jamais. L'entier de la raison, ils sont partis avec»

VALÉRIE GAY-CROSIER,  
DIRECTRICE DE PARSPAS

carte de l'association Parspas a dormi dans un tiroir. «Et puis un jour, sept ou huit mois après, je suis allée à l'une des soirées. Cinq ans plus tard, je continue d'y participer, avec l'idée que je peux apporter mon soutien à des personnes qui ont vécu ce drame plus récemment. Mais, certaines fois, ça remue beaucoup. Qu'on le veuille ou non, on revoit toujours ces images.»

Dans la petite salle, les six autres participants écoutent religieusement. La plupart se connaissent, tous sont des habitués. «Ce week-end-là, reprend Suzanne, il était revenu plus vite que d'habitude de Lausanne. C'était une période où il ne trouvait pas de travail. Il n'avait pas obtenu de visa pour un voyage auquel il tenait énormément et il sortait d'un chagrin d'amour. Dans le mail d'adieu qu'il a adressé à son meilleur ami, il parlait d'échec. Ça m'a surpris, parce que, trois jours plus tard, il aurait dû signer un contrat de formation. Ce qui était étonnant aussi, c'est que l'orthographe n'était pas son fort, et là il n'y avait pas une seule faute dans le mail.»

La directrice de l'association, Valérie Gay-Crosier, intervient peu au cours des séances, préférant laisser libre cours au témoi-



gnage de chacun. Ici, les tragédies familiales s'égrènent dans l'intimité et donnent corps à une terrible réalité: le suicide est la première cause de mortalité chez les hommes de 15 à 44 ans en Suisse, devant les accidents de la route. Environ 1400 personnes s'ôtent la vie chaque année, dont une par semaine en moyenne rien qu'en Valais...

«Je ne l'ai pas vu venir.» La petite phrase s'avère récurrente au cours des témoignages du soir. Aux côtés de Suzanne, sa

sœur Klara\*, venue pour la soutenir. Ce neveu perdu, «qui portait le poids du monde sur ses épaules», elle l'a aimé comme un fils. «Quand je l'ai vu dans la chambre, j'ai compris qu'il n'y aurait pas de retour.»

La fille de Klara, Daphnée\*, 20 ans, a longtemps tenté de comprendre l'acte de son cousin, notamment à travers son travail de maturité sur le thème du suicide. «Mais je n'ai pas trouvé toutes les réponses et je ne les

trouverai jamais toutes», conclut-elle, très touchée.

### «Ça a été une surprise... sans vraiment l'être»

Le fils de Philippe\*, lui, est parti le 26 novembre 2005, à l'âge de 17 ans, par ingestion de médicaments. «Ça a été une surprise, sans être vraiment une surprise. Il était en proie à du mal-être. Il avait fait une première tentative, mais nous n'avons pas pu éviter le drame. Les derniers mois, je trouvais

qu'il allait mieux. Mais je pense maintenant que c'est parce qu'il avait décidé.» Les hochements de tête de ses voisins appuient l'hypothèse.

Le papa meurtri a découvert dans les groupes de parole mensuels – et gratuits – de Parspas ce lieu d'expression qu'il n'a pas trouvé dans le cadre conjugal. «On a fini par faire ce qu'il ne fallait pas: se reprocher des choses. Notre couple n'y a pas résisté.»

Malgré le réconfort reçu à

Saint-Maurice, la voie est encore longue sur le chemin de la reconstruction: «J'y pense tous les jours, et je crois que je veux y penser tous les jours. J'ai peur de me réengager dans une relation, par crainte d'oublier mon fils. Cela fait plus de quatre ans maintenant, mais c'est comme si c'était très frais. On ne pense jamais que ça peut nous tomber dessus, alors que ça peut arriver à tout le monde!»

### «Il faut apprendre à vivre avec»

Le 10 juin 2009, Claude et Anne ont dû se résoudre au même constat, à la lecture de la lettre laissée par leur fils unique. Il avait alors 27 ans. «Aujourd'hui, j'avance, analyse Claude. Lentement, mais j'avance. Nous souffrons encore énormément, mais ça nous soulage d'en parler. Il ne faut pas fermer la porte devant la vie.»

Vient le tour d'Anne. Mais l'émotion est trop forte, et sa voix se fait presque inaudible: «Il faisait encore des projets deux semaines auparavant... Je ne peux pas me résoudre à retirer la grande photo que nous avons chez nous. Il n'y a pas un jour où je ne passe des heures à penser à lui, à l'interroger. C'est intolérable, cruel et ça fait tout le temps mal.»

### Une maman, aussi

Cette souffrance, Chloé\* a d'abord tenté d'en faire sa force pour surmonter l'épreuve du suicide de sa maman, qui a mis fin à ses jours fin 2008: «Je me disais que si je souffrais à fond, elle finirait par revenir. J'avais besoin de la faire continuer à vivre, de sentir son odeur. Il y a eu un moment où j'ai vraiment voulu mourir, pour arrêter cette souffrance.»

Car la mère de quatre enfants s'est longtemps sentie responsable du geste fatal de sa propre maman. «Elle a été longtemps dépressive. Du coup, quand elle m'a appelée, ce fameux 1er décembre au matin pour me dire: «J'ai essayé de me suicider ce matin, je n'ai pas réussi. Mais cet après-midi, je vais réussir», je ne l'ai pas crue. A 17 h, mes appels sont restés sans réponse. J'ai encore préparé le souper. Une fois arrivée sur place avec mon père, elle ne répondait pas. Il a fallu enfoncer la porte. Quand j'ai vu deux petites taches rouges sur ce carrelage blanc toujours immaculé, j'ai compris. C'est comme si elle avait voulu me dire: «T'as pas voulu me croire, eh bien voilà!»

«Au début, on a la famille. Ensuite, ils doivent continuer à vivre. Du coup, je me suis retrouvée seule. Parspas m'a fait vachement de bien, m'a permis de voir que d'autres souffraient. Revenir en arrière, on ne peut pas. Il faut apprendre à vivre avec.»

Et s'éviter la quête impossible de vouloir trouver réponse à toutes les questions. «Car l'entier du pourquoi, vous ne l'aurez jamais, tranche Valérie Gay-Crosier. C'est comme un puzzle: il manque des bouts, on en trouve un parfois, mais on n'a jamais l'entier. L'entier de la raison, ils sont partis avec.» ■

\* Prénoms d'emprunt  
[www.parspas.ch](http://www.parspas.ch)