

Suicide: ceux qui restent

Après plusieurs années de baisse, 2015 a vu de nouveau le taux de suicide grimper en Romandie. C'est même la première cause de mortalité chez les jeunes; 1070 suicides ont été enregistrés en 2013, soit environ trois cas par jour. Comment vit-on un tel deuil? Rencontre avec des Romands qui ont accepté de raconter cette terrible épreuve.

Photos DIDIER MARTENET - Textes CHIARA MEICHTRY-GONET

Odette et Roland Bulliard, Servion Ont perdu leur fils

Assis à une des tables rondes du restaurant du zoo de Servion (VD), Roland Bulliard tourne sa tasse de café dans ses mains. L'ombre de cette fin d'après-midi de novembre envahit déjà les allées du parc. Le directeur laisse courir son regard. Ses mains s'accrochent à la tasse. On n'est pas venu pour discuter des animaux, pas même du magnifique tigre de Sibérie, l'emblème du zoo. C'est de Cédric, son fils, que Roland Bulliard parle. Cédric qui «s'en est allé. Il s'est ôté la vie il y a quatre ans et cinq mois, juste après son vingtième anniversaire.»

Le silence se fait, habité seulement par la voix douce de ce père où à chaque mot perlent comme des larmes la douleur, les questions, la cruauté du manque. «Il était joyeux, Cédric. Il avait toute la vie devant lui, je pensais vraiment qu'il était heureux. Nous avions organisé une magnifique fête pour ses 20 ans. Tous ses amis étaient là, sa famille, enfin tout

le monde. J'étais fier de lui. Et puis c'était un peu ma fête aussi. Je me disais que j'avais fait mon travail de papa, qu'il était prêt pour entrer dans la vie d'adulte. Vraiment, je le vois encore: tout souriant, tellement heureux. Tous les jours qui passent depuis qu'il a décidé de s'ôter la vie, je me demande ce que j'ai raté. Je me demande pourquoi. Tous les jours.»

Personne n'a rien vu venir

La terrible question reste suspendue. Roland Bulliard continue: «Ma femme et moi avons toujours été très proches de nos enfants. Nous n'avons absolument rien vu venir. Je ne sais toujours pas ce qui s'est passé, s'il y a eu un événement déclencheur ou si c'est un cumul. J'ai essayé de parler avec ses amis, ses collègues: personne n'a rien vu non plus. Cédric vivait encore avec nous. Un soir de juin, il est sorti avec ses amis. Et voilà. Au matin, c'est moi qui l'ai trouvé. Il avait rangé sa chambre, mis en ordre toutes ses affaires. Maintenant, je vis avec ça. Chaque année, à l'heure de sa mort, je me réveille et je fais le tour de la maison comme il a dû le faire aussi. Dire que,

quand il sortait, j'attendais toujours son retour pour être sûr qu'il allait bien. Je craignais les accidents de la route. Cette nuit-là, il devait rentrer avec des amis. Je ne me suis pas levé.» Pour Roland Bulliard, il faut continuer: «Pour ma femme Odette, c'est très dur. Elle a vraiment beaucoup de peine. Je pense que, pour une maman, c'est encore plus difficile à vivre. Mais nous sommes ensemble, nous nous soutenons et nous avons également deux filles, pour qui nous nous devons d'être là!» Aujourd'hui, Roland Bulliard est grand-père et songe doucement à la retraite de ce zoo auquel il a consacré toute sa vie professionnelle: «Cédric représentait l'avenir. Il voulait venir travailler avec moi.»

En tout cas, Roland Bulliard en est certain: «Il faut parler de cela. Le suicide est un vrai problème de notre société, même si peu en parlent. Il y a tellement de jeunes qui partent comme ça. C'est injuste et absurde. Imaginez: il en meurt plus par suicide que dans des accidents de la route. Il faut agir. Ça n'arrive pas qu'aux autres. C'est pour ça que je témoigne: si seulement cela pouvait en sauver un seul!»

DES PARENTS SOUDÉS

Odette et Roland Bulliard ont perdu leur fils Cédric, 20 ans, il y a un peu plus de quatre ans. Le directeur du zoo de Servion (VD) et sa femme travaillent ensemble dans ce qui était le projet de leur vie professionnelle. Cédric aurait dû prendre la succession de son père.



PASSION DANSE
Elisabeth, 26 ans, avait promis à son amie Selynia, décédée en 2009, de continuer à danser, sa passion. Elle est aujourd'hui danseuse et professeure de danse à Vevey (VD), où elle poursuit son rêve et s'engage pour la prévention du suicide.



EN PENSÉE
Rafael Turani, 18 ans, vient souvent se promener au bord du lac de Gêronde, à Sierre (VS), pour être seul, réfléchir et penser à sa sœur Sonia, qui s'est ôtée la vie il y a quatre ans, à l'âge de 21 ans.

«J'ai décidé de vivre. Totalement»

Elisabeth*
A perdu sa meilleure amie

Elle vous regarde droit dans les yeux, Elisabeth. «Selynia* était ma meilleure amie. Je n'ai jamais eu une telle relation avec quelqu'un. Nous étions pareilles. Quand elle allait bien, j'allais bien, quand elle allait mal, j'allais mal aussi. Elle est morte en 2009. Elle avait à peine 20 ans et s'est jetée d'un pont près de chez elle sur les rails de chemin de fer. Depuis, j'apprends à vivre sans elle. Petit à petit, je me rends compte que je dois faire le deuil de chacun des aspects de notre relation, l'un après l'autre.» La jeune professeure de danse se souvient avec précision des jours qui ont précédé le décès de son amie: «Depuis quelques mois, Selynia avait changé de comportement. Elle se renfermait, s'éloignait des gens. Elle avait coupé ses

cheveux très court, changé de travail et de look. Elle disait qu'elle se sentait mieux comme ça, mais elle avait souvent des crises de larmes. Et puis ça passait. On riait de nouveau ensemble. Un jour, elle me téléphone. En pleurs, elle me dit qu'elle se sent mal. J'étais au travail, je lui ai répondu qu'il fallait que je la rappelle. Et puis, la soirée a passé. Le lendemain, je suis partie à Paris, pour un séminaire de danse, auquel je tenais énormément. Je pensais qu'elle allait se reprendre, comme les autres fois. Mais au fond de moi, quelque chose clochait. J'ai donc essayé de la joindre, sans succès. Je m'inquiétais de plus en plus. J'ai appelé mon ex-petit ami, qui m'a rassurée. Je me sentais de plus en plus mal. La nuit, j'ai fait un cauchemar horrible, qui me poursuit toujours: Selynia est là, derrière moi. Son visage est méconnaissable. Elle me tire vers elle par le cou, très fort. Finalement de

retour chez moi, j'ai supplié mon ex-petit ami de me dire ce qui se passait. Il était fermé, pas comme d'habitude. Mais il ne me disait rien. Et j'ai su. Je ne sais pas comment, mais j'ai su. Enfin, il m'a emmenée chez elle. Par la fenêtre, j'ai vu sa photo dans le salon. Et ça a été le black-out. Pendant cinq jours, je n'ai pas pu parler.»

La décision de vivre

Six ans ont passé depuis ce décès brutal, et Elisabeth a traversé d'autres épreuves: «Après mon père, j'ai perdu ma maman d'un cancer et j'ai moi-même survécu à une tentative de suicide. En 2010, un soir, j'ai avalé des cachets. Je n'en pouvais plus. Simplement. Je me rappelle être rentrée et avoir fait les choses dans une sorte d'inconscience éveillée. Heureusement, une amie m'a trouvée et m'a amenée à l'hôpital. Quand je me suis réveillée, j'ai vu les yeux de mon ex-petit

ami. J'ai compris que j'avais fait une bêtise. Puis, j'ai vu ma sœur. Et à cet instant, je me suis juré que plus jamais je ne ferais ça. J'ai décidé de vivre.» Elisabeth trouve la force de changer de travail, de ville, de milieu. Et de s'engager. «Il y a trop de jeunes qui ne demandent pas d'aide. Il faut faire de la prévention. Par exemple, je sais qu'il existe des méthodes, notamment par l'installation de lumières bleues, pour apaiser certains lieux. Nous en avons fait la demande pour ce pont, où Selynia est morte. Je suis sûre que cela aiderait. Moi, je fais ce que je sais faire: danser. Avec une collègue, nous sommes en train de préparer une vidéo de prévention. La danse, c'est ma façon de m'exprimer. Et puis je lui avais promis, à Selynia, de ne jamais laisser tomber.»

*Prénoms d'emprunt; noms connus de la rédaction.

«Je ne l'oublie pas, mais j'avance»

Rafael Turani (VS)
A perdu sa sœur

«Au début, je ne me rendais pas vraiment compte. C'est comme si elle était partie en vacances. Les médecins, mes parents, tout le monde m'a expliqué ce qui se passait, qu'elle avait fait une tentative de suicide dans sa chambre d'hôpital. Qu'elle ne se réveillerait plus. J'ai pris toutes ces informations mais, pour moi, c'était inconcevable. Et puis, gentiment, j'ai réalisé qu'elle ne reviendrait pas. J'ai compris que Sonia était partie. Mais ça m'a pris du temps. C'était tellement irréel.» Quatre ans après le décès de sa sœur aînée, Rafael Turani est encore très ému quand il parle d'elle: «Elle avait 21 ans. Je crois qu'on se ressemble. Elle était énergique, avec du caractère, charismatique.

Oui, elle me manque. En fait, je pense à elle, beaucoup.» Lui qui, d'un coup, s'est retrouvé seul avec ses parents, exprime cette forme particulière de solitude avec la pudeur de son âge: «Quand je vois un film ou, dans la rue, des frères et sœurs, ça me touche. Je vois tout ce que j'ai perdu, tous ces trucs qui nous liaient. Elle jouait de la guitare, moi de la batterie, on s'amusait avec ça, elle et moi. On sortait un peu, on se chamaillait. Normal, quoi.» Mais Sonia allait mal. «Elle avait déjà eu une grosse crise plus jeune, vers 16 ans. Mais elle s'en était sortie. Alors, quand j'ai vu que ça lui reprenait, je me suis dit qu'elle allait s'en tirer aussi. Mes parents ont tout fait, elle était suivie.» Mais, en mars 2011, la terrible nouvelle terrasse la famille. Depuis, pour Rafael, «tout a changé. Avant, j'étais un enfant, et j'ai mûri d'un coup. Je peux dire maintenant, quatre ans

après, que le suicide de ma sœur m'a permis de grandir. Mais toute cette souffrance, c'est vraiment dur. Pour les relations familiales aussi, c'est plus compliqué. Tout s'est cassé. Mais voilà. Il faut avancer quand même. Alors j'avance, et la terre, elle, ne s'arrête pas de tourner.»

L'apaisement après la révolte

Aujourd'hui, le jeune homme se dit apaisé: «Je pense que j'ai fait mon deuil. Chacun est différent et a son propre rythme. Moi, j'ai l'impression que j'ai évolué. Au début, je lui en voulais, à ma sœur. Maintenant, je peux dire que j'accepte sa décision et même que je préfère qu'elle soit morte comme ça, parce que c'était son choix. Plutôt que de m'imaginer qu'elle aurait pu partir à cause d'un accident ou par la faute de quelqu'un.» Surtout, Rafael essaie de prendre du recul: «Je ne l'oublie pas et

je n'oublie pas. Ça reste en moi, même si j'en parle peu. En fait, je ne veux pas être étiqueté comme celui qui a perdu sa sœur. Je ne veux pas que les gens se comportent différemment avec moi, et je ne veux pas les mettre mal à l'aise.» Il souligne pourtant l'importance du soutien reçu: «J'en parle à mes amis et à ma copine aussi. Elle m'écoute et ça me fait du bien. Et puis, à l'école, quand c'est arrivé, j'ai été très soutenu. Tout le monde est venu à l'enterrement, mes copains m'ont lu des mots qu'ils avaient préparés pour moi. Je leur en suis reconnaissant, comme à une enseignante qui a été très présente pour moi.» Rafael insiste: «Aujourd'hui, j'ai décidé de témoigner parce que c'est important que tout ça n'ait pas servi à rien. Il faut leur dire, à ces gens qui sont mal, qu'il y a tout un monde autour d'eux qui les aime!»

«Pas un jour ne passe sans que je pense à eux»

Jean-Sébastien Stegen, Martigny
A perdu sa compagne, puis son frère

Jean-Sébastien Stegen est calme. Dans la pénombre de son appartement de Martigny, juste traversé par des rais de soleil matinal, il n'y a que le ronflement de Djazzy, la petite chienne de race lévrier, qui anime la quiétude des lieux. Il parle d'une voix douce. «En juillet 2013, Anne, ma compagne, a décidé de se donner la mort. C'est moi qui l'ai trouvée, dans notre garage, une balle dans le corps. Trois mois plus tard, Pierre, mon frère aîné, mon jumeau de cœur, prenait, à 49 ans, la même décision. J'allais au travail quand mon neveu m'a appelé pour me dire que son père s'était jeté par la fenêtre. Là, ça a été le trou noir. Je ne comprenais plus rien. Rien de rien.» L'aveu est abrupt. Jean-Sébastien Stegen s'exprime clairement: «Je n'ai aucune peine à parler de cela, même si je ne le fais pas souvent. Par pudeur, plus que par peur du jugement. Et puis, aujourd'hui, je commence à voir changer un peu les choses. Je suis triste, encore, et pas un jour ne passe sans que je pense à eux. Mais j'arrive à être heureux, parfois. Au début, on survit. Ce n'est pas de la force de caractère ou du courage, c'est juste de la survie. Maintenant, grâce aussi au fait que je me suis rendu chez Pars Pas, une association où des groupes de parole sont organisés pour les proches, j'ai pu mettre des mots sur ma souffrance. Je n'y suis pas allé pour qu'on me plaigne. Je voulais comprendre pourquoi je me sentais si mal. Et on m'a entendu. Quelqu'un m'a simplement dit que ce que je ressentais était normal. Que ma souffrance était normale. Et rien que ça, c'est déjà

un grand soulagement. Ensuite, ces groupes de parole m'aident aussi à comprendre ce qui se passe pour les autres, pour ma mère, par exemple, ou les enfants de mon frère.»

Pourquoi? Pourquoi?

Le jeune homme a très rapidement voulu tout savoir sur le suicide, ses causes, les mécanismes qui amènent une personne à passer à l'acte: «Je suis quelqu'un qui veut comprendre. Donc j'ai lu, je me suis renseigné. J'y vois un peu plus clair maintenant. J'ai compris surtout que si le passage à l'acte était certes la dernière goutte qui fait déborder le vase, il y a des tas d'autres gouttes avant. Et c'est ça qui est important. Les autres gouttes.» Avec le recul, il décrit ses émotions comme une suite d'étapes: «En premier, il faut accepter la décision de la personne. Ensuite la respecter. Et puis essayer de comprendre pourquoi. A mon avis, je ne saurai jamais pourquoi, mais cette question, je ne peux me l'enlever. C'est comme la culpabilité. Evidemment, j'ai été assailli par toutes les questions: qu'est-ce que j'aurais dû faire? Qu'est-ce que je n'ai pas vu? Et si j'étais rentré du travail plus tôt? Etc., etc. Cette culpabilité va m'accompagner, c'est sûr. Mais quelque part, c'est aussi bien. Car sans culpabilité, on n'est plus très humain, non?» Surtout, Jean-Sébastien Stegen n'oublie rien. Il compare le manque de ses êtres chers à une «amputation. On s'habitue à vivre sans. Mais le cerveau, lui, ne cesse d'alimenter les sensations. Une main amputée continue de gratter... Ces expériences m'ont fait grandir, et même changer, spirituellement. Je suis différent, plus sensible peut-être, plus attentif à ce que la vie peut receler de bonheur. J'avance. Avec Anne et Pierre près de moi.»



AU FIL DU RHÔNE, POUR S'APAISER

En 2013, coup sur coup, Jean-Sébastien Stegen, 43 ans, a perdu Anne, sa compagne depuis treize ans, et Pierre, son frère aîné, trois mois plus tard. Accompagné de Djazzy, la chienne de son amie, il aime se promener longuement le long du Rhône, près de Martigny (VS).

AGIR Où trouver de l'aide

LES ADRESSES UTILES

La Main Tendue
Tél. 143, 7 j/7 – 24 h/24
Ligne gratuite qui offre une écoute et un soutien à toute personne désirant exprimer une difficulté ponctuelle ou chronique, dans le plus strict anonymat.

Ligne d'aide pour les jeunes
Tél. 147, 7 j/7 – 24 h/24
Une écoute gratuite personnalisée, qui aide à surmonter les situations de mal-être et apporte un soutien psychologique.

Association Pars Pas
www.parspas.ch
Ligne d'écoute:
027 321 21 21, tous les jours de 9 à 20 h, ou par e-mail: aide@parspas.ch.
Pars Pas propose aussi des entretiens individuels pour les personnes en détresse et des groupes de soutien pour les personnes ayant perdu un proche par suicide. L'association est surtout active en Valais pour l'instant.

Association STOP SUICIDE
L'association s'engage à parler et faire parler du suicide, informer, sensibiliser et augmenter les possibilités de prévention. Elle n'offre pas de ligne téléphonique.
www.stopsuicide.ch

Association Parlons-en
Des professionnels répondent aux questions liées au suicide et viennent en aide à l'entourage. Des groupes de parole sont régulièrement organisés.
Tél. 079 698 89 18, mardi à jeudi, 16h-19h
www.suicide-parlons-en.ch

Association Arc-en-Ciel
Le groupe d'entraide Arc-en-Ciel s'adresse aux familles, particulièrement aux parents endeuillés par le décès d'un enfant. Ces groupes se réunissent une fois par mois et sont dirigés par des parents qui ont eux-mêmes été, par le passé, confrontés à la mort d'un enfant. Le but de ces rencontres est d'accompagner les parents dans leur processus de deuil et de leur donner la possibilité d'exprimer leur souffrance dans un cadre protégé.
www.verein-regenbogen.ch