

# Évoquer le suicide d'un aîné

Le suicide d'un aîné interrompt la transmission entre générations et bouleverse le récit familial. L'expression des émotions et l'écoute des proches permettent à chacun de retrouver une place acceptable...

Mais comment ?

Par Sophie Pasquet

**I**s'appelait Louis. Il appartenait à la génération perdue, celle qui avait connu les tranchées de la première guerre mondiale, mais aussi les horreurs inédites de la seconde. Sur les photos en noir et blanc, de larges bouches traversent son visage comme un sourire. Que cachait ce regard trop doux ? Un vide intérieur sans fond ou un magma en fusion ?

Un soir de printemps, vers 18 heures, alors que tout le monde était attablé dans la ferme familiale dont il est le doyen, Louis s'est donné la mort à l'aide de son fusil de chasse. Ma mère, présente, avait 9 ans. Ce soir-là, Louis et son désespoir s'absentaient violemment du monde, de ses proches... mais aussi de l'histoire familiale. Le silence s'abattit sur cette famille sidérée. Il devint interdit d'évoquer Louis. Pourtant, son ombre a longtemps plané sur les générations suivantes. Dans les silences de ma mère, dans la mélancolie de mes tantes, sans doute aussi sur les dépressions de mes jeunes cousins et la tentative de suicide de l'un d'entre eux.

Quand on évoque enfin son geste, 30 ans plus tard, j'ai l'impression qu'un voile de brume se déchire. Le ciel est un peu froid mais au moins on peut commencer à y voir les étoiles.

En réalité, quand on évoque le suicide des personnes âgées, les non-dits commencent très vite. On le sait peu, mais les personnes âgées se suicident plus que le reste de la population. A 75 ans, on se suicide plus de 2 fois plus qu'à 25 ans, et à 85 ans plus de trois fois plus<sup>1</sup>. De fait, les plus de 65 ans représentent la population la plus à risque (plus de 28% de suicides de toute la population). Autre réalité mal connue : quand on est vieux et qu'on décide d'en finir, on ne se rate pas. Les tentatives de suicide sont beaucoup moins nombreuses que chez les plus jeunes, mais les suicides beaucoup plus élevés. On peut évoquer la maladie, le lâcher prise : « elle a arrêté de se nourrir », la maladresse : « il n'a pas fait attention », les gestes moins sûrs, ou un moment d'inattention avec

les médicaments, mais les moyens utilisés laissent peu de place à l'idée de l' « acte manqué ». Les aînés se suppriment par pendaison, arme à feu, noyade et défenestration... Leur détermination est évidente.

« À l'image de l'ambivalence que l'on éprouve envers les aînés, on minimise constamment le suicide des personnes âgées » constate Louis Ploton psychiatre et professeur de gériatrie. « Pourtant, ce geste ouvre une brèche dans les familles. D'abord il rend le suicide moins tabou pour les générations suivantes : le geste devient « envisageable ». Ensuite, c'est toute une conception de la vie, de l'identification aux aînés et de la transmission qui est empêchée » explique-t-il. Un peu comme si le roman familial était violemment interrompu par une personne qui n'aurait dû laisser que des souvenirs de douceur, d'odeurs de sucre et un parfum d'eau de Cologne. Après le choc, les proches ne retrouvent pas forcément les mots pour rassembler les morceaux, et le silence peut s'installer pour de bon.

« Quand ma grand-mère a disparu, ma mère a été comme statufiée » explique Cyril, « elle ne pouvait plus parler ». Il y a 25 ans, la grand-mère de Cyril se jetait dans une rivière tourbillonnante en furie un soir d'hiver. Elle a laissé sa canne contre le parapet, sans que personne ne puisse donner d'explication à son geste, ni à l'objet laissé là. « Pendant des années, cette canne a changé de place dans la maison. J'avais l'impression que ses apparitions-disparitions reflétaient l'état de santé de ma mère. Quand la canne était en évidence, ma mère n'était plus là, engloutie sous la culpabilité et les reproches qu'elle s'adressait à elle-même. Quand la canne s'éclipsait, je me disais que l'on allait connaître du répit et que j'allais un peu retrouver ma mère » se souvient le jeune homme. La canne racontait une histoire douloureuse, mais elle a sans doute servi de témoin et de support au jeune garçon. Malgré l'absence de mots de sa mère, le suicide n'a été ni tu ni enterré.



« Moins on évoque ce suicide, plus il risque de laisser des traces affectives dans la mémoire de la famille. Et le risque du secret de famille, c'est que même s'il est levé un jour, ses traces continuent d'avoir des effets, comme les ronds dans l'eau qui se diffusent loin et longtemps » prévient Louis Ploton. Cyril avoue avoir éprouvé de la colère à l'égard de sa grand-mère qui lui a laissé des images violentes en tête et « pris toute sa mère ». Sa colère était aussi, peut-être, celle de sa mère qui ne pouvait l'exprimer, rongée par l'idée de n'avoir « rien vu venir ». Les proches évoquent la honte profonde procurée par l'impression de ne pas avoir su prendre soin de leur aîné. Ce sentiment opprasant de culpabilité existe, même quand les relations n'étaient pas au beau fixe, ou quand la personne âgée était difficile ou malade. Le soulagement provoque alors de la culpabilité, multipliée parce que l'on éprouve... ce soulagement.

« On se l'autorise peu, mais la colère est un sentiment normal après un suicide, il fait même partie du processus de deuil » souligne Louis Ploton. Commencer à exprimer du ressentiment envers l'aïeul qui a mis un violent coup de canif dans le contrat tacite de la transmission peut signifier que l'on est en route pour renouer avec lui. « S'autoriser la colère, c'est finalement commencer à ne plus le réduire à son geste, commencer à lui pardonner et donc commencer à se pardonner aussi » souligne le psychiatre.

Nommer le suicide peut emprunter plusieurs chemins, le meilleur, ou le moins pire, étant surtout celui que l'on peut. Certains proches, comme Dania, ont

très vite éprouvé le besoin de défendre l'image de celui parti si brutalement, comme pour construire à la va-vite un rempart contre la honte qui menaçait. « Mon père de 85 ans s'est suicidé quatre mois après le décès de ma mère, à l'aide d'une arme à feu, raconte-t-elle. Ce fut un choc énorme. Pourtant, très vite, à ses obsèques, j'ai senti que je devais prendre la parole pour demander qu'on ne le juge pas. Dans cette église remplie de gens hébétés qui le connaissaient bien, j'ai ressenti le besoin de rappeler qu'il avait été un homme fort et responsable toute sa vie. Je ne voulais pas que son geste ternisse cette image-là. La question du pourquoi est venue ensuite. Elle est encore là, tenace, une véritable obsession » poursuit-elle.

Évoquer son parent autrement que par son geste permet de commencer à entrevoir qu'il ou elle n'avait pas la volonté de blesser la famille sur plusieurs générations et à tout jamais. On se rend compte que d'autres choses étaient à l'œuvre, qui le concernent plus directement : son histoire, sa dépression, son angoisse et sa détresse... « Nommer le suicide aide les générations à ne plus souffrir de la honte, du silence et de (l')auto-exclusion » écrit aussi Christophe Fauré dans son livre « Vivre après le suicide d'un proche »<sup>2</sup>. Il n'est d'ailleurs jamais trop tard pour mettre en place de petits rituels : aller placer un bouquet, faire tirer une photo, organiser une réunion,... pour convoquer des souvenirs plus apaisés.

Il peut arriver que les aînés laissent des explications, leurs propres mots, comme une tentative pour aider un peu leurs

proches dans l'épreuve qu'ils vont provoquer. Ces écrits soulagent-il alors davantage leurs destinataires ? « J'ai toujours entendu ma mère dire qu'elle ne voulait pas finir dans un asile de vieux, en situation de dépendance. C'était une femme indépendante, qui m'avait élevée seule. Elle racontait souvent qu'avec ses amis, ils parlaient de la meilleure façon d'en finir » raconte Antoine, 50 ans. Malgré ces pistes, le choc a été énorme quand la maison de repos l'a appelé. « Elle avait laissé une lettre pour mes filles et moi où elle nous disait au revoir, et qu'elle ne voulait pas être un boulet » poursuit-il. Un proche m'a dit « c'est un geste d'amour envers toi ». « Moi, cette idée qu'elle avait fait ça pour moi m'a énormément culpabilisé » raconte-t-il. Les proches sont-ils condamnés à trouver leurs propres mots, leurs propres souvenirs, leur propre récit loin des commentaires et des projections ? Eux seuls, en effet, peuvent donner du sens, le leur, à ce geste qui leur fait tant violence. Dans le processus, l'écoute peut les y aider. « Pendant deux ans, mon corps m'a fait mal. Mais j'ai pu parler de ma mère et de sa mort autour de moi, je n'ai pas eu le sentiment que c'était tabou et je ne me suis pas senti jugé » reconnaît Antoine. Aujourd'hui, il est devenu écoutant à S.O.S Amitié, convaincu qu'accepter d'écouter le sombre et la pénombre des âmes, des coeurs et des têtes, contribue à les diminuer un peu.

1. Observatoire national du suicide

2. Editions Livre de Poche

*On le sait peu, mais les personnes âgées se suicident plus que le reste de la population.*