

Travaux pratiques

Êtes-vous en colère vis-à-vis de votre proche ?

Ce sont souvent les personnes que nous aimons le plus qui nous mettent le plus en colère. Nos proches peuvent nous pousser à bout, nous imposer des exigences injustes et ignorer nos besoins, voire nous laisser complètement tomber, le suicide pouvant être ressenti comme l'ultime abandon.

Il est naturel, voire inévitable dans certains cas, de ressentir de la colère. On ne peut pas toujours contrôler ce que l'on ressent. La colère est une émotion saine, mais il faut veiller à ce qu'elle n'altère pas notre relation avec notre proche en entravant notre empathie et notre compréhension.

Les idées suicidaires d'un proche peuvent nous amener à éprouver de la colère.

Un dimanche matin, Louise a été réveillée par des cris.

Elle a couru en direction du bruit et a trouvé son fils Théo, onze ans, en pleurs devant le corps inanimé de son père. Le petit avait beau secouer son papa par les épaules, il n'arrivait pas à le réveiller.

Pendant que Louise appelait les secours, Eva, la petite sœur de Théo, s'est précipitée dans le salon et s'est mise à crier elle aussi.

« Jamais, je n'oublierai les cris de mes deux enfants ! » dira plus tard Louise à son thérapeute.

« J'ai remué ciel et terre pour aider Pierre, mais il a quand même tenté de se tuer. Il a traumatisé nos enfants et moi aussi, je suis traumatisée ! Je ne comprends pas comment il a pu se résoudre à nous faire autant de mal. »

L'un des moyens de faire face à la colère est d'en rechercher la cause. Car comme de nombreux thérapeutes le soulignent : « le problème, ce n'est pas la personne, mais le problème » (Chamberlain 2012).

Dire :

« Je suis folle de rage contre lui car il a tenté de se suicider. »

ce n'est pas la même chose que de dire :

« Je suis folle de rage contre les problèmes qui le poussent à vouloir mourir. »

Dans la phrase en vert, ce n'est plus la personne mais les problèmes qui ont un impact négatif sur vous et sur la personne que vous aimez. Du coup, votre proche et vous, vous êtes dans la même équipe !

Observez comment Louise a lentement pris conscience de la situation :

Lorsque Louise a dit à son thérapeute à quel point elle était en colère contre son mari, il lui a gentiment demandé :

- Peut-être que vous en voulez à Pierre pour quelque chose qui n'est pas vraiment de sa faute. Il n'a pas choisi d'être déprimé et suicidaire.

- Personne ne l'a forcé à tenter de se suicider, il aurait pu se contrôler.

Le thérapeute lui explique alors que les pensées et les pulsions suicidaires, même lorsqu'elles semblent volontaires, sont généralement le produit de problèmes indépendants de la volonté de la personne, comme le stress incapacitant, les maladies mentales et les hallucinations.

- C'est un peu comme une appendicite, précise le thérapeute. Vous en auriez voulu à Pierre s'il avait fait une crise d'appendicite ?

Loin de se ranger à l'opinion de son thérapeute, Louise, agacée, poursuit dans la droite ligne de son raisonnement :

- Il y a beaucoup de choses que l'on peut faire avant d'en arriver à une telle extrémité, comme demander de l'aide et suivre les traitements prescrits. Pierre aurait pu consulter son médecin et lui demander de l'aide.

- C'est vrai, dit le thérapeute. Une personne qui a des idées suicidaires a encore le choix et peut demander de l'aide. Mais ce n'est plus le cas lorsque la maladie ou le stress parviennent à convaincre la personne que sa situation est désespérée et qu'il n'y a plus d'autres issues possibles.

Une semaine plus tard, Louise a eu le temps de réfléchir.

- Vous avez raison, dit-elle à son thérapeute. Pierre ne va pas bien. S'il allait bien, il n'aurait jamais tenté de se suicider.

00000000

Dans votre journal, répondez à la question suivante :

- **Les pensées ou conduites suicidaires de votre proche sont-elles une source de colère pour vous ?
Autrement dit, qu'est-ce qui vous met en colère dans la suicidalité de votre proche ?**

Tenez compte de tout sentiment de culpabilité, de ressentiment, d'abandon ou de honte que vous pourriez éprouver. Pour vous aider à creuser la question ci-dessus, répondez aux questions suivantes :

- Pourquoi en voulez-vous à votre proche, par rapport à sa suicidalité ? Commencez la phrase par « *J'en veux à (nom de votre proche) parce que...* » Dressez la liste des raisons.
- Selon vous, quel est le problème qui contribue le plus à la suicidalité de votre proche ?
- Comment pourriez-vous nommer le problème en un ou quelques mots (par exemple : « *dépression* », « *humeur noire* », « *douleur chronique* ») ? Si vous ne parvenez pas à identifier un problème sous-jacent, vous pouvez qualifier le problème de « *suicidalité* » ou de « *suicide* ». Et s'il y a plusieurs problèmes, énumérez-les tous (ex : *addiction et trouble bipolaire*).
- Maintenant, réécrivez votre réponse à la première question mais, au lieu d'utiliser le nom de votre proche, remplacez-le par le(s) nom(s) que vous avez choisi(s) pour les problèmes de la personne. « *Je suis en colère contre [nom du problème] parce que...* » Énumérez ensuite toutes les raisons pour lesquelles vous êtes en colère contre le problème.
- Maintenant, écrivez dans votre journal ce que vous ressentez lorsque vous dirigez vos sentiments de colère et de culpabilité vers le problème plutôt que vers la personne. Est-ce différent ? Mieux ? Pire ?

Cet exercice peut vous avoir aidé ou non. Si votre colère contre votre proche persiste, ne vous inquiétez pas, laissez-vous du temps. Mais si vous trouvez un avantage à diriger votre colère contre le problème plutôt que contre votre proche, essayez d'écrire une lettre au(x) problème(s). Lâchez-vous. Dans la mesure du possible, prenez-vous en au problème, pas à la personne. Dans votre journal, suivez les étapes suivantes :

- Dites au problème ce que vous en pensez.
- Dites toutes les façons dont le problème a affecté votre proche.
- Décrivez comment le problème vous a affecté, vous, votre famille ou d'autres personnes.
- Expliquez ce que vous allez faire (ou continuer à faire) pour résoudre le problème.
- Qu'aimeriez-vous ajouter au problème ?

Voici à titre d'exemple, la colère exprimée par Louise à l'égard de la dépression de son mari :

Maudite dépression,

Je ne suis plus en colère contre Pierre. Je suis en colère contre toi, sa dépression. Tu lui dis qu'il ne vaut rien. Tu lui fais croire qu'il ne se sentira plus jamais bien. Tu lui dis même que sa famille s'en sortira mieux s'il meurt. Tu lui mens !!

Sale maladie, tu m'as pris mon mari et je veux qu'il revienne. Tu m'as fait du mal et tu as fait du mal à nos enfants. A cause de toi, ils ont vu des choses qu'ils n'auraient jamais dû voir et ça me démolit.

Sale dépression, je vais faire tout ce que je peux pour aider Pierre à lutter contre toi. J'apprends à mieux écouter. Je l'emmène en thérapie. Je l'aide à suivre son plan de sécurité.

Je suis en colère contre toi, saleté de maladie, et jamais je ne renoncerai à me battre pour la personne que j'aime.

000000000

NB : Travaux pratiques conçus à partir d'une adaptation libre de situations tirées du livre du Dr Stacey Freedenthal : *Loving Someone with Suicidal Thoughts, What Family, Friends, and Partners can Say and Do.*