

Camille Lagacé-Labonté

D. Ps., psychologue



Jérémy traverse un TSUNAMI



Une histoire pour aider
les jeunes endeuillés
d'un parent à la suite
d'un suicide

Camille Lagacé-Labonté

D. Ps., psychologue



Jérémy
traverse un
TSUNAMI

ÉDITIONS
**MIDI
TRENTE**



Auteure : Camille Lagacé-Labonté
Édition : Éditions Midi trente
Images : depositphotos.com
Photo de l'auteure : Bénédicte Brocard



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN (version numérique): 978-2-924804-55-1
ISBN (version papier): 978-2-924804-39-1

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2021
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication,
en partie ou en totalité, sans autorisation.

*Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des
ouvrages de qualité.*

Ce livre propose un récit fictif, suivi de quelques recommandations et stratégies pour mieux faire face à un deuil par suicide. Il ne s'agit pas d'un outil pouvant servir à poser un diagnostic, ni d'un guide d'intervention professionnel. Chaque jeune est unique. Si vous avez des préoccupations importantes au sujet d'un jeune que vous connaissez, il est recommandé de consulter un professionnel.

TABLE DES MATIÈRES



Mot aux lecteurs	7
------------------------	---

PARTIE 1

► Premières tempêtes	9
----------------------------	---

PARTIE 2

► Les nuages bougent	59
----------------------------	----

PARTIE 3

► Informations utiles pour toi	89
--------------------------------------	----

Section parents et intervenants	123
---------------------------------------	-----

Ressources	139
------------------	-----

Bibliographie sélective	140
-------------------------------	-----

Remerciements	141
---------------------	-----

À propos de l'auteure	142
-----------------------------	-----

MOT AUX LECTEURS



Parler du deuil d'un parent à la suite d'un suicide n'est pas une chose facile, et ce l'est encore moins lorsqu'on est jeune. Dans cette histoire, Jérémy nous fait entrer dans son quotidien, chez lui et à l'école. Il nous partage ses réflexions à la suite de la perte de son père qui s'est suicidé récemment. Jérémy nous ouvre une fenêtre sur ses peines, ses peurs, mais aussi sur ses accomplissements et ses joies.

SI TU ES UN OU UNE JEUNE

Vivre la mort de sa mère ou de son père est une chose terrible. Lorsqu'il s'agit d'un suicide, c'est encore plus déchirant. Peut-être n'as-tu pas encore eu la chance d'en parler avec quelqu'un qui vit la même chose que toi. Nous espérons que l'histoire de Jérémy t'aidera à exprimer ce que tu ressens et qu'elle sera une source de réconfort pour toi. Tu trouveras aussi, à la fin de l'histoire, une section comprenant des informations concrètes pour

t'aider à comprendre ce qu'est le deuil, de même que des idées pour savoir quoi faire pour te sentir mieux.

Il se pourrait que tu aies parfois besoin de prendre une petite pause avant de continuer la lecture. Lis ce livre à ton rythme. Si certains passages éveillent en toi des émotions ou des questions qui sont difficiles à comprendre, ou si tu te sens à l'envers, n'hésite pas à en parler à un adulte (p. ex. un parent, une enseignante, un membre de la famille, un travailleur social, une psychologue ou un psychoéducateur, etc.). Tu peux aussi te confier à un intervenant en téléphonant ou en textant à une ligne téléphonique confidentielle. Je t'invite d'ailleurs à consulter la liste des ressources à la page 139.

SI VOUS ÊTES PARENT OU INTERVENANT

Cette histoire a été écrite dans l'espoir d'aider à mieux comprendre le cheminement intérieur des jeunes. Nous souhaitons que les dialogues vous aident à accompagner votre jeune endeuillé. Bien entendu, votre situation est sans doute bien différente de celle qui est présentée. Il est normal que vous ne réagissiez pas de la même façon que les adultes de cette histoire, qui est fictive. Vous trouverez également une section d'informations complémentaires à la fin de l'histoire.

PARTIE 1

Premières tempêtes

Un bas rayé avec un bas noir 

Suivez-moi les zombies ! 

Ça sent le popcorn 

Un avion dans les nuages 

Wow ! Des feux d'artifice 

Figé comme un *popsicle* 

SOS kung-fu 

Yeah ! L'école est finiiiiie ! 

Télé, ordi, télé, ordi, télé, ordi... 

Un coffre aux trésors 



CHAPITRE 1

Un bas rayé avec un bas noir

10 février

Moi, c'est Jérémy. Mes amis m'appellent Jé. Ça va mal ce matin. Ça pue le brûlé... Mes tranches de pain sont restées coincées dans le grille-pain. Pour cacher le goût calciné, j'étends une méga couche de confiture de fraises.

Ma mère capote encore...

— Ah non ! Pas encore un dégât !

Laurence (c'est ma sœur) vient de renverser son verre de lait... Ma mère est furax. Elle a toujours l'air bête ces temps-ci, je ne sais pas pourquoi.

Le chandail de Lo est trempé. Il y a un lac de lait sur la céramique. En moins de deux secondes, Laurence commence à pleurnicher. Elle est tellement bébé ! On ne dirait pas qu'elle a 6 ans. Ma mère pousse un long soupir.

En revenant à table avec un linge pour nettoyer, j'ai juste dit :

— M'man, je m'en occupe.

— JérémY, c'est à moi de faire ça. On est en retard pour l'école !
VA T'HABILLER !

Franchement ! Pourquoi elle crie comme ça ? ! Je n'ai rien fait de mal !

J'enfile mon jean en vitesse. Quels sont mes cours aujourd'hui ? Ah oui, éducation physique. *Yes !* Où sont mes souliers de course déjà ? Qu'est-ce que j'ai fait avec mon devoir de français ? Ah ! Ma mère a encore oublié de faire le lavage ! Je n'ai pas deux bas de la même couleur... Tant pis, un rayé et un noir, ça va faire l'affaire.

Pas de cartable rouge... Misère. Je vais encore me faire chicaner devant tout le monde si je n'ai pas mon devoir... La panique monte. Où est ma feuille de grammaire ? Il faut que je la trouve. VITE ! Je vérifie sur mon bureau, dans les tiroirs, mais rien à l'horizon... Peut-être sur la table de la cuisine ? J'y cours. Toujours rien. La feuille est introuvable. Comme si elle s'était transformée en poussière. Décourageant... J'ai envie d'abandonner les recherches...

— Qu'est-ce que tu cherches, JérémY ?

— Mon cartable rouge, avec mon devoir.

— Il me semble que je t'ai vu entrer dans ta chambre avec, hier. Tu l'avais sous le bras. Continue à chercher, tu vas le trouver.

Facile à dire...

Depuis des mois c'est comme s'il y avait une tempête dans ma tête. Je me sens toujours perdu.

Mon chat Caramel dort sur le lit. Il ne s'est même pas aperçu de mon ouragan. Il dort dur. Il n'a pas besoin de se dépêcher pour aller à l'école, lui. Le chanceux. Ses grands yeux verts s'ouvrent aussitôt qu'il sent ma main lui flatter la tête. Il ronronne comme un petit moteur.

— Brrrrrrr brrrrrrrr brrrrrrrr.



On a eu Caramel quelques jours après l'Halloween, quand mes parents se sont séparés. Ma mère se plaint tout le temps qu'il laisse des poils partout. Ça reste collé sur son habit de travail. Elle dit qu'elle perd beaucoup de temps à les enlever. Elle est tout le temps pressée, ma mère. Ça m'énerve... On n'a jamais le temps de rien. Moi, j'aime ça passer le rouleau collant sur les vêtements.

Ma mère est assistante dentaire. Elle travaille avec un dentiste. C'est elle qui donne la surprise aux enfants qui n'ont pas de carie. Quand je vais la voir à son travail, elle me laisse parfois jouer avec l'aspirateur à salive. Fffrrrrchhhhhhhh.

Toujours pas de cartable... Tout le monde va me regarder quand la prof va se rendre compte que j'ai encore oublié mon devoir. Il faut ABSOLUMENT que je le trouve! Assis avec Caramel, je regarde partout, comme si j'avais des rayons X à la place des yeux. Non, pas sur la commode... il y a juste l'avion que j'avais assemblé avec Papa. Ça nous avait pris des heures pour le coller, mais on avait eu du fun. En tout cas, c'était vraiment plus relaxe avec mon père qu'avec ma mère...

Depuis que mon père est mort, sa guitare est dans ma chambre, appuyée contre l'étagère avec mes bandes dessinées. Après les funérailles, ma mère nous a donné quelques-unes de ses affaires, à ma sœur et moi. J'ai choisi sa guitare et sa casquette de hockey. Laurence a pris son chandail en coton ouaté et son porte-clés. Des fois, je gratte un peu les cordes, mais ça ne fait pas un très beau son... Je ne sais pas vraiment comment en jouer...

Du fond du corridor, ma mère crie :

— Jérémy! Viens mettre ton manteau, c'est le temps de partir!

Au même instant, Caramel se lève brusquement. Il s'élance comme une flèche en bas du lit. Et là, comme par magie, qu'est-ce que j'aperçois? Le fameux cartable! Caramel s'était couché dessus! Yes, je l'ai!

— M'man, je l'ai retrouvé! J'arrive!



— Super !

Finalement, la journée n'avait pas si mal commencé... Je suis arrivé à l'école juste avant la deuxième cloche du début des classes. J'étais content d'arriver à l'heure, et surtout, de déposer mon devoir, en même temps que tout le monde, sur le bureau de la prof.





CHAPITRE 2

Suivez-moi les zombies !

23 février

La prof de français explique les consignes du prochain atelier à faire en équipe. Thomas, Coralie et Alexandre vont être mes coéquipiers. Je suis content d'être avec eux, surtout avec Thomas et Alex parce qu'on est amis, mais Coralie est correcte elle aussi. Je connais Thomas depuis la 2^e année. On joue au hockey ensemble. Alex, je l'ai connu dans un camp de jour. Il habite à cinq minutes de chez moi. C'est pratique ! En plus, lui, il peut jouer à plein de jeux vidéo que m'a mère m'interdit.

— Vous devez lire le texte de l'émission de radio qui est à la page 56...

Elle est *chill*, cette prof-là. Au début de l'année, je trouvais qu'elle avait l'air sévère avec ses lunettes noires, mais elle n'est pas méchante. Son bureau est encore plus bordélique que ma chambre ! Il y a plusieurs piles de papiers et de cahiers dessus. Je ne sais pas comment elle fait pour se retrouver ! L'autre fois, elle est venue faire des paniers de basket avec nous.

— ... pour la deuxième partie du travail, vous devez répondre ensemble aux questions qui sont dans l'encadré de la page 60. Par contre, ne faites pas le numéro 8, car l'annonce ne fait pas partie du texte que vous avez à lire...

J'aime ça jouer au basket avec mes amis, mais je préférerais jouer avec mon père. Une fois, il avait fait un panier, comme un pro, alors qu'il était à l'autre bout du terrain. Il est vraiment bon dans les sports, mon père. Euh... je veux dire, il *était* vraiment bon... Mais là, c'est fini, les parties de basket avec lui, parce qu'il est mort. Il ne reviendra plus jamais. Mon père s'est suicidé. Il s'est tué lui-même. C'est ma mère qui nous l'a appris.

C'était le 12 décembre, mais je m'en souviens comme si c'était hier. Je venais de rentrer de l'école avec Lo. Ma mère avait l'air bizarre. On n'avait même pas encore enlevé nos bottes quand elle nous a dit d'aller nous asseoir dans le salon. Ça paraissait qu'elle avait quelque chose d'important à nous dire. On aurait dit que quelque chose de terrible venait d'arriver. On s'est assis tous les trois sur le canapé, ma mère au milieu. Ses yeux étaient tout rouges. Elle a pris une grande respiration, puis elle a dit :

— Aujourd'hui, quelque chose de grave est arrivé à votre père.

Là, je me suis demandé s'il avait eu un accident. Est-ce qu'il est à l'hôpital ? Qui va m'amener au hockey ce soir ?

— Votre père est mort.

Il y a eu un long silence. Moi, j'étais figé comme une statue. Après, elle a dit :

— Votre père vous aimait très fort, mais il n'allait pas bien depuis quelque temps. Il souffrait beaucoup... Il ne savait plus quoi faire pour aller mieux. Je sais pas trop comment vous expliquer ça... Ah, c'est vraiment dur... Votre père avait un problème de santé mentale. Il était dépressif. Il était tellement pris par sa détresse qu'il ne voyait plus de solutions. C'est comme s'il avait vu tout en noir. D'après moi, c'est pour ça qu'il s'est suicidé. Votre père s'est suicidé. Laurence, suicidé, ça veut dire qu'il s'est enlevé la vie



lui-même. Il ne voyait plus de solution, même s'il y en avait. Se suicider, ce n'est jamais une solution.

Je me suis demandé comment mon père avait pu faire une chose pareille. En même temps, je n'arrivais pas à y croire. Je me sentais vraiment mal. C'était comme un cauchemar. J'aurais voulu me réveiller dans mon lit et me rendre compte que ce n'était pas vrai. Mais ma mère disait la vérité. Laurence pleurait. Moi aussi j'avais vraiment de la peine, mais pas une larme n'a coulé de mes yeux. On est restés là, assis ensemble, pendant quelques instants. Ma mère nous a serrés fort dans ses bras. Elle pleurait, elle aussi.

Un peu plus tard, elle est venue me voir dans ma chambre. Je me posais plein de questions. Je voulais savoir comment il s'était suicidé. Elle me l'a dit, et puis elle a encore pleuré. Je n'arrivais toujours pas à croire que mon père ait fait ça. Pourquoi ça m'arrive à moi ? Pourquoi mon père à moi ?!

C'était la pire journée de ma vie. Chaque fois que j'y repense, les yeux me piquent... Comme en ce moment...

Je suis plein de peine. Comme si j'avais avalé un méga nuage gris. Ça fait de la pression en dedans. J'étouffe, mais en dehors, ça ne paraît pas. Je ne veux pas que ça déborde mais, des fois, ça m'arrive quand même de pleurer dans ma chambre. J'ai remarqué que, quand je m'occupe, ça finit par passer. À l'école, il ne faut surtout pas pleurer. Hey ! Je ne suis pas un bébé ! Qu'est-ce que Félix Legrand dirait s'il me voyait en larmes ?! Je l'aime pas trop lui... mais j'ai pas le choix de l'endurer... C'est lui le meilleur dans les sports et en plus, son bureau est juste à côté du mien dans le cours d'anglais. Il rit tout le temps des autres. Ça m'énerve.

D'ailleurs, pendant que la prof explique la dernière consigne de l'atelier, je l'aperçois déchirer des mini morceaux de papier qu'il roule du bout des doigts. Qu'est-ce qu'il fait ? Pourquoi il fait ça ? Thomas et Félix Legrand ricanent derrière leur cahier en regardant Léa Desjardins du coin de l'œil. Ils lui ont mis des petites boulettes de papier dans les cheveux ! C'est chien ! En même temps, ça me fait sourire un peu...



Je sors dehors avec Thomas et Alexandre. On jase du dernier épisode de *Planète mauve*. C'est la deuxième saison. Elle est un peu moins bonne que la première, mais on n'en rate jamais un épisode.

Je suis vraiment con ! Comment j'ai pu croire que c'était mon père ? ! Je sais très bien qu'il est mort. C'est impossible qu'il revienne... Impossible de le croiser dans la rue...

— Jérémy ! C'est quoi le nom du gardien de la forteresse ?

Thomas se met à imiter le personnage en gonflant ses joues. Il exagère tout le temps.

— C'est pas comme ça. Regarde, je l'imite mieux que toi...

▲



ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trenté : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca

Jérémy traverse un TSUNAMI

Depuis que mon père est mort, sa guitare est dans ma chambre, appuyée contre l'étagère avec mes bandes dessinées. Après les funérailles, ma mère nous a donné quelques-unes de ses affaires, à ma sœur et moi. J'ai choisi sa guitare et sa casquette de hockey. Laurence a pris son chandail en coton ouaté et son porte-clés. Des fois, je gratte un peu les cordes, mais ça ne fait pas un très beau son... Je ne sais pas vraiment comment en jouer...

Du fond du corridor, ma mère crie :

— Jérémy ! Viens mettre ton manteau, c'est le temps de partir !



Vivre la mort de son père ou de sa mère est une chose terrible. C'est encore plus déchirant lorsqu'il s'agit d'un suicide. Dans cette histoire, Jérémy raconte sa vie quotidienne à l'école et à la maison tout en relatant ses réflexions à la suite de la perte de son père, qui s'est suicidé. Une fenêtre est alors ouverte sur ses peines et ses peurs, mais aussi sur ses accomplissements et ses joies.

L'histoire de Jérémy a été conçue pour aider le jeune qui vit une situation semblable à exprimer ce qu'il ressent et à trouver du réconfort. À la fin du livre sont proposées des réponses à plusieurs questions qu'il pourrait se poser à propos du deuil, de même que des stratégies concrètes pour traverser les moments difficiles. Les parents et les intervenants y trouveront également des informations utiles pour accompagner le jeune endeuillé.

ISBN 978-2-924804-55-1

ÉDITIONS MIDI TRENTÉ
miditrente.ca

