



L'Arc-en-Ciel
Centre de prévention du suicide
de Portneuf

2026-2027

GROUPE
de soutien
pour endeuillés par suicide

Le groupe et ses objectifs

Le Centre de prévention du suicide de L’Arc-en-Ciel offre un groupe de soutien destiné aux personnes vivant un deuil à la suite du décès par suicide d’un proche.

La perte d’une personne par suicide peut entraîner des réactions nombreuses et parfois difficiles à comprendre. Celles-ci peuvent inclure, entre autres, le choc, la tristesse, la culpabilité, la colère, la honte, la recherche de réponses, l’isolement, le bouleversement des relations ou un sentiment de vide.

Le groupe de soutien vise à offrir un espace où les personnes endeuillées par suicide peuvent s’exprimer sur leur vécu, tout en leur offrant un cadre d’intervention spécifique.

Objectifs spécifiques :

- briser l’isolement souvent vécu après un suicide;
- normaliser les réactions associées au deuil par suicide;
- favoriser le soutien entre personnes endeuillées;
- mobiliser les ressources internes des participants;
- favoriser l’espoir et la croissance

Fonctionnement du groupe

Le groupe est animé par deux intervenants psychosociaux sensibles et expérimentés. Cette coanimation permet d’assurer un encadrement sécuritaire et d’offrir, au besoin, un soutien individuel à une personne participante durant la rencontre.

Fonctionnement du groupe (suite)

Groupe de type ouvert

De nouvelles personnes peuvent intégrer le groupe au cours de l'année. Il n'est donc pas obligatoire de participer aux sept rencontres ni de commencer par la première.

Participants variés

Le groupe peut accueillir de trois (3) à huit (8) participants par rencontre. Comme il réunit des personnes endeuillées depuis des périodes variées — certaines depuis peu, d'autres depuis plusieurs années — les participants peuvent bénéficier de perspectives et d'expériences diversifiées.

Inscription

Les personnes qui désirent participer doivent s'inscrire. Avant l'intégration au groupe, une rencontre téléphonique exploratoire est obligatoire.

Cette rencontre permet :

- de connaître les besoins de la personne;
- de présenter le fonctionnement du groupe;
- de vérifier si le groupe correspond à sa situation actuelle;
- d'identifier, au besoin, d'autres formes de soutien pouvant être pertinentes.

À noter qu'il n'y a pas de rencontre au mois de novembre puisqu'un événement est prévu dans le cadre de la Journée internationale des endeuillés par suicide.

LES RENCONTRES

Un mardi par mois de 19 h à 20 h 30

13 octobre

Apprivoiser l'impensable

1 décembre

Les vagues d'émotions

12 janvier

Les échos du calendrier

23 février

L'impact du deuil sur les relations avec ses proches

23 mars

Transformer le lien,
préserver l'amour

20 avril

Reconstruire un quotidien
porteur de sens

18 mai

Après la perte, croissance et renouveau

Pour s'inscrire :

Tél. : 418 285-3847 poste 0

Courriel : info@larcencielportneuf.org

Inscription possible jusqu'à 24 h avant chaque rencontre.



RÈGLES DE BIENVEILLANCE

Groupe de soutien pour endeuillés par suicide

LE RESPECT

Chaque personne vit son deuil à son propre rythme et de manière unique. Il est essentiel de respecter les émotions, les croyances et les réactions des autres, sans jugement ni tentative de convaincre ou d'ignorer un participant. Il est important d'accueillir chaque témoignage avec ouverture, sans le minimiser ni le comparer à un autre.

LA CONFIDENTIALITÉ

Tout ce qui est partagé dans le groupe demeure strictement confidentiel. Chacun s'engage à ne pas divulguer les témoignages des autres à l'extérieur du groupe.

ÉVITER LES DÉTAILS SUR LE DÉCÈS

Afin de préserver l'équilibre émotionnel des participants, il est demandé de ne pas partager de détails explicites sur les moyens utilisés, la violence entourant le suicide ou les circonstances graphiques du décès.

PARLER AU "JE"

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Chaque vécu est légitime. Il est donc important de parler en son nom propre plutôt que de généraliser ou de parler pour les autres.

ÉCOUTE ACTIVE ET BIENVEILLANCE

Chaque participant a droit à un temps de parole et à une écoute attentive. Il est essentiel de ne pas interrompre les autres et d'éviter de donner des conseils non sollicités.





L'Arc-en-Ciel

Centre de prévention du suicide
de Portneuf 418 285-3283