

Vous aider à survivre à un décès par suicide

- Sachez que vous pouvez survivre. Vous ne le pensez peut-être pas, mais vous le pouvez.
- Vous vous demanderez peut-être "pourquoi" cela s'est produit, jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de savoir "pourquoi" ou jusqu'à ce que vous soyez satisfait de réponses incomplètes.
- Sachez que vous pouvez vous sentir dépassé par l'intensité de vos sentiments, mais que tous vos sentiments sont normaux.
- Sachez que vous pouvez ressentir de la colère envers la personne qui s'est suicidée, envers le monde, envers un Dieu, envers vous-même.
- Vous pouvez vous sentir coupable, pour ce que vous pensez avoir fait, ou n'avoir pas fait.
- Il est courant d'avoir soi-même des pensées suicidaires. Cela ne veut pas dire que vous allez agir en fonction de ces pensées.
- N'oubliez pas de prendre un moment et un jour à la fois.
- Trouvez un bon auditeur avec qui partager. Appelez quelqu'un.
- N'ayez pas peur de pleurer; les larmes guérissent.
- Donnez-vous suffisamment de temps pour guérir.
- N'oubliez pas que le choix ne vous appartient pas. Personne n'a la seule influence dans la vie d'un autre.
- Attendez-vous à des revers. Ne paniquez pas si les émotions reviennent comme un raz-de-marée. Il se peut que vous ne ressentiez qu'un reste de chagrin.
- Essayez de repousser les grandes décisions.
- Soyez patient avec vous-même.
- Fixez vos propres limites et sachez qu'il est normal de dire "non".
- Sachez qu'il existe des groupes de soutien qui peuvent vous aider, tels que Bereaved Families of Ontario".
- Sachez que vous ne serez plus jamais le même, mais que vous pouvez survivre avec de l'aide et du soutien.