

Un soutien **essentiel**



Faire face au deuil relatif à un suicide

Lorsqu'un être cher met fin à ses jours, le choc, la confusion, la colère, la tristesse ou toute combinaison de ces émotions sont très fréquents. Les proches ont souvent du mal à faire face non seulement à la perte d'un proche, mais aussi à comprendre comment et pourquoi cet événement s'est produit.



Le suicide peut toucher des personnes de tous sexes, de tous âges, de toutes origines et de toutes communautés. Certains groupes sont plus à risque que d'autres, mais le suicide ne fait pas de discrimination. Le processus du deuil après un suicide est complexe. Ce processus semble parfois infini, et nous avons parfois l'impression de ne faire aucun progrès. Il peut y avoir des revers et des jours difficiles, mais si vous souffrez ou si quelqu'un que vous connaissez souffre d'un deuil relatif à un suicide, soyez rassuré(e) : sachez qu'il existe des mesures que vous pouvez prendre pour alléger ce fardeau.

Certains groupes sont plus à risque que d'autres, mais le suicide ne fait pas de discrimination.



Comment vous aider à faire face au deuil relatif à un suicide

- Trouvez un groupe de soutien. De nombreuses ressources sont disponibles auprès d'agences telles que la Fondation américaine pour la prévention du suicide, accessible en ligne à l'adresse suivante : www.afsp.org.
- Exprimez vos sentiments quand vous en avez besoin, gardez le silence quand vous le souhaitez.
- Cherchez de l'aide auprès d'un(e) professionnel(le). Demander de l'aide n'est pas une honte.
- Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour faire votre deuil. Soyez patient(e). Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même.
- Votre chagrin vous est propre ; personne ne peut vous dire ce que vous devez ressentir, ou faire des commentaires sur la durée de votre deuil.
- Ne vous précipitez pas pour prendre des décisions importantes qui ont un impact sur votre vie.



Comment aider les autres à faire face au deuil relatif à un suicide

- Les choses à dire : Des choses simples, sincères et directes comme « Je suis vraiment désolé(e) pour ta perte » ou « Que puis-je faire pour t'aider ? »
- Les choses à ne pas dire : Des mots vagues ou creux, comme « Je sais exactement ce que tu ressens », « Au moins, il (elle) ne souffre plus » ou « Ne t'inquiète pas, tu trouveras quelqu'un d'autre ».
- Offrez-lui votre aide pour les tâches quotidiennes banales et certaines obligations, comme par exemple faire les courses, nourrir ou promener les animaux de compagnie, tondre la pelouse, etc.
- Sachez que parfois, la personne semblera avoir surmonté son chagrin, mais elle aura peut-être encore besoin de votre aide et de votre soutien pendant une période prolongée.
- Comprenez qu'elle ressent peut-être une multitude d'émotions compliquées à un seul instant donné.
- Restez en contact. Même si vous ne savez pas trop quoi dire ou quoi faire, soyez simplement présent(e) et restez en contact avec cette personne.

Si une personne a des tendances suicidaires (ou parle de pensées suicidaires), voici ce que la Fondation américaine pour la prévention du suicide vous recommande de faire.



Avoir une conversation honnête

1. Parlez-lui en privé
2. Écoutez son histoire
3. Dites-lui que vous vous souciez d'elle
4. Demandez-lui directement si il ou elle pense au suicide
5. Encouragez-la à demander de l'aide ou à contacter son médecin ou psychologue
6. Évitez de débattre du sens de la vie, de minimiser ses problèmes ou de lui donner des conseils



Si une personne vous dit qu'elle envisage de se suicider

- Prenez ce qu'elle dit au sérieux.
- Restez avec elle
- Aidez-la à se débarrasser des objets dangereux
- Appelez la ligne d'écoute Suicide & Crisis Lifeline en composant le 988.
- Envoyez gratuitement un SMS au 988 pour contacter un conseiller ou une conseillère de la Crisis Text Line, disponible 24 heures/24 et 7 jours/7.
- Accompagnez cette personne vers des services de santé mentale ou aux urgences. Comme nous venons de le dire, le processus du deuil après un suicide est complexe.



Si vous envisagez de vous faire du mal ou de blesser autrui, ou si vous connaissez quelqu'un qui a de telles pensées, demandez de l'aide immédiatement. Si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes en danger immédiat, appelez les **numéros d'urgence** (comme le 112) ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Pour parler avec un(e) conseiller/ère qualifié(e), appelez le 988 Suicide & Crisis Lifeline au **988** ou **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Vous pouvez également envoyer un SMS au **988** ou discuter en ligne à l'adresse suivante : 988.lifeline.org. La ligne d'écoute offre une assistance gratuite et confidentielle 24 heures/24 et 7 jours/7.*



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Si vous envisagez de vous faire du mal ou de blesser autrui, ou si vous connaissez quelqu'un qui a de telles pensées, demandez de l'aide immédiatement. Si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes en danger immédiat, appelez les numéros d'urgence (comme le 112) ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Pour parler avec un(e) conseiller/ère qualifié(e), appelez le 988 Suicide & Crisis Lifeline au 988 ou 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Vous pouvez également envoyer un SMS au 988 ou discuter en ligne à l'adresse suivante : 988.lifeline.org. La ligne d'écoute offre une assistance gratuite et confidentielle 24 heures/24 et 7 jours/7.*

*La ligne d'écoute fournit des services téléphoniques de centre de crise en direct en anglais et en espagnol. Elle fait appel à Language Line Solutions pour fournir des services de traduction dans plus de 250 langues supplémentaires aux personnes qui appellent le 988.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC