

Faire face au deuil dû au suicide

Lorsqu'un proche se suicide, il est courant de se sentir choqué, confus, en colère, triste ou toute combinaison d'émotions. Ceux qui restent ont souvent du mal à faire face non seulement à la perte d'un proche, mais aussi au défi de comprendre comment et pourquoi cela s'est produit.

Le suicide peut affecter tout le monde

Le suicide peut avoir un impact sur tous les sexes, âges, ethnies et communautés. Certains groupes peuvent être plus à risque que d'autres, mais le suicide ne fait aucune discrimination. Le processus de deuil après un suicide est complexe. Parfois, il peut sembler qu'il s'agit d'un processus sans fin et qu'aucun progrès n'est réalisé. Il peut y avoir des revers et des jours difficiles, mais si vous ou quelqu'un que vous connaissez vivez un deuil dû au suicide, rassurez-vous en sachant qu'il existe des mesures que vous pouvez prendre pour alléger ce fardeau.

Certains groupes peuvent être plus à risque que d'autres, mais le suicide ne fait aucune discrimination.

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

- **Trouvez un groupe de soutien.** Il existe de nombreuses ressources disponibles.
- **Exprimez vos sentiments** quand vous en avez besoin, restez silencieux quand vous le souhaitez.
- **Demandez l'aide d'un professionnel.** C'est normal de tendre la main.
- **Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour faire votre deuil.** Faites preuve de patience. Ne soyez pas trop dur avec vous-même.
- **Votre deuil vous est propre** - personne ne peut vous dire ce que vous devriez ressentir ni combien de temps prendra le processus de deuil.
- **Ne vous précipitez pas** pour prendre des décisions majeures qui changeront votre vie.



Comment aider les autres à faire face au deuil dû au suicide

- **Quoi dire** : Des choses simples, sincères et directes comme « Je suis vraiment désolé pour votre perte » ou « Que puis-je faire pour vous aider ? »
- **Ce qu'il ne faut pas dire** : Des choses creuses et incommodes comme « Je sais exactement ce que tu ressens », « Au moins il ne souffre plus » ou « Ne t'inquiète pas, tu trouveras quelqu'un d'autre ».
- **Proposer de l'aide** pour les tâches et les obligations quotidiennes banales comme faire des courses, nourrir ou promener des animaux domestiques, tondre la pelouse, etc.
- **Être conscient que son deuil peut sembler être passé**, mais qu'il peut avoir encore besoin de votre aide et de votre soutien pendant une période prolongée.
- **Comprendre** qu'il peut éprouver une multitude d'émotions compliquées en même temps.
- **Rester en contact**. Même si vous ne savez pas vraiment quoi dire ou faire, soyez simplement présent et soyez en contact régulier.



Ayez une conversation honnête

1. Parlez-lui en privé.
2. Écoutez son histoire.
3. Dites-lui que vous vous souciez de lui.
4. Demandez-lui directement s'il pense au suicide.
5. Encouragez-le à se faire soigner ou à contacter son médecin ou thérapeute.
6. Évitez de débattre de la valeur de la vie, de minimiser ses problèmes ou de donner des conseils.



Si une personne dit qu'elle envisage le suicide

- Prenez-la au sérieux.
- Restez avec elle.
- Aidez-la à éliminer tous les moyens de se tuer.
- Accompagnez-la vers des services de santé mentale ou aux urgences. Comme mentionné précédemment, le processus de deuil après un suicide est complexe.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.