

# OSER PARLER DU SUICIDE POUR CULTIVER LA BIENVEILLANCE

UNE PERSONNE A PERDU  
UN PROCHE PAR SUICIDE ?

**5 CONSEILS POUR EN DISCUTER AVEC ELLE**



## DÉTENIR LES BONS OUTILS

- Sachez que les ressources d'aide en prévention du suicide sont aussi pour les personnes qui ont perdu un être cher par suicide.
- Ayez ces ressources à portée de main, vous pourrez les partager ou les utiliser au besoin.



## TROUVER LE BON TERREAU

- Choisissez un lieu et un moment propices pour avoir cette conversation.
- Allez vers l'autre, peu importe le temps passé depuis le décès. L'aide est souvent présente au début, puis s'estompe rapidement. Or, être endeuillé apporte son lot de défis au-delà des premiers mois.



## OFFRIR UN BON ARROSAGE

- Demandez-lui si elle souhaite parler du défunt. Souvent, les endeuillés cessent d'en parler, par crainte de « tanner » leur entourage. Et l'entourage cesse de leur en parler, par crainte de raviver la douleur.
- Normalisez le droit de ne pas souffrir constamment. Certains endeuillés vivent de la culpabilité lorsqu'ils se sentent mieux, comme s'ils oublaient la personne décédée. Encouragez la personne à s'autoriser un répit.



## GARDER DANS LA LUMIÈRE

- Valorisez le fait qu'il n'y a pas une bonne ou une mauvaise manière de vivre un deuil. Chaque deuil est unique, il n'y a pas de deuil parfait ni d'étapes obligatoires.
- Offrez-lui votre soutien, tout en respectant vos limites personnelles.

## Concrètement, vous pouvez dire :

- « Je suis vraiment désolée pour la perte de [nom du défunt], je suis là si tu as besoin. »
- « Je sais qu'habituellement tu ne veux pas déranger, mais j'aimerais vraiment t'aider. Dis-moi ce que je peux faire. »
- « J'ai cru comprendre que tu étais seul ce soir, je te propose d'être avec toi. Tu peux être dans l'état que tu veux. »

## Concrètement, vous pouvez dire :

- « Ça fait deux ans aujourd'hui qu'il est parti... As-tu envie de parler de lui ? »
- « Tu as le droit de te sentir bien. Ça ne veut pas dire que tu l'oublies. C'est correct de ne pas toujours être triste. »



## CHOISIR LA VARIÉTÉ

- Demandez-lui quels sont ses besoins : ils peuvent être bien différents d'une personne à l'autre.
- Proposez-lui des façons concrètes de l'aider : sortir pour se changer les idées, cuisiner pour elle, faire le ménage, aider dans la paperasse entourant le décès, etc.

## Concrètement, vous pouvez dire :

- « Je suis vraiment désolée pour la perte de [nom du défunt], je suis là si tu as besoin. »
- « Je sais qu'habituellement tu ne veux pas déranger, mais j'aimerais vraiment t'aider. Dis-moi ce que je peux faire. »
- « J'ai cru comprendre que tu étais seul ce soir, je te propose d'être avec toi. Tu peux être dans l'état que tu veux. »

## TRUCS DE PRO



Que ce soit avant ou après avoir tenu cette conversation, vous pouvez faire appel à de l'aide professionnelle en tout temps en téléphonant au **1 866 APPELLE**, en textant au **535353** ou en clavardant sur **suicide.ca**.