

N'aie pas peur de *demande de l'aide* à tes proches quand tu en as besoin et accepte l'appui qu'on t'offre.

soutien

Il sera peut-être difficile pour certains membres de ta famille de t'aider, puisqu'ils vivent la même chose que toi. Si tu n'as personne vers qui te tourner *fait appel à de l'aide extérieure*, elle existe.

accompagnement

N'hésite pas à *te confier ou à exprimer tes besoins*. Bien souvent les gens vont attendre nos demandes pour agir.

Ton bien-être physique et mental risque d'être compromis par un chagrin intense et prolongé.

En cas de nécessité, *il y a des ressources professionnelles* qui pourront t'aider à prendre soin de toi.

aide

Si tu te sens dépassé par tout ça et que tu ne te sens plus la force de chercher de l'aide, *notre organisme est là pour toi*. Nous pouvons t'apporter le soutien et les ressources nécessaires dont tu as besoin.

réconfort



Le décès d'un être cher est un événement difficile à vivre et à accepter. Ceci est d'autant plus vrai lorsque la personne s'est enlevé la vie. Cependant, malgré l'intensité de la souffrance, il est possible de surmonter une telle épreuve.

Si tu as besoin de parler, de raconter ta peine, si tu as besoin de partager tes peurs et tes doutes, n'hésite pas à nous contacter. Les services que nous offrons aux endeuillés par suicide sont :

- ✿ Rencontre individuelle
- ✿ Accompagnement bénévole
- ✿ Groupe d'entraide

N'oublie pas que ces services sont là pour toi et selon tes besoins. Tu peux nous contacter ou venir nous rencontrer à nos locaux, nous sommes ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Endeuill
par
nous sommes
pour

Endeuillé par suicide



*Nous
sommes
là pour toi*



181, rue Notre-Dame, Maniwaki (Québec) J9E 2J6

COURRIEL : suicide-detour@bellnet.ca

819-441-1010

www.suicidedetour.ca



819-441-1010

www.suicidedetour.ca

organisme de promotion de la vie

Toi qui vit la perte d'un être cher par suicide,
il se peut que :

tu *refuses d'accepter* ce décès et
surtout par ce moyen;

culpabilité

tu *te fasses des reproches* ou
t'accuses de certaines choses;

tu *recherches un coupable* ou
une cause pour expliquer ce geste;

tu *sois en colère* contre toi-même ou
les autres;

déni

tu *te sentes abandonné* et crois
que plus rien n'a d'importance;

tu penses être *en train de perdre
la raison*;

tu aies de la *difficulté à exprimer*
ce que tu ressens.

colère

Pour t'aider dans ton chagrin, tu peux :

Exprimer tes émotions. Ne résiste
pas, il est important de les manifester. Tu
souffriras moins en étant «trop bouleversé»
qu'en refoulant des sentiments qui sont tout à
fait légitimes.

tristesse

Pleurer. Ta peine connaîtra des hauts et des
bas et elle diminuera graduellement.

Exprimer ta colère. Fais-le de façon
positive : donne des coups de poing dans un
oreiller, hurle, défoule-toi physiquement par
l'exercice...

incompréhension

Prendre ton temps. Chaque individu
a sa propre période d'adaptation et traverse le
processus du deuil à sa façon, ne te compare
pas aux autres endeuillés. Vas-y à ton rythme,
ne précipite pas les choses. N'aie pas peur de
remettre à plus tard les grandes décisions, sois
patient et ne te montre pas trop exigeant envers
toi-même. Garde ton énergie pour guérir. Ton
corps, ton esprit et ton cœur en ont besoin.

*Surtout, n'oublie pas que toutes ces émotions et réactions
sont normales. Tu réagis simplement à la perte d'un être qui
t'était cher. Extériorise ta peine, ne garde pas tout en dedans.*

