

Advice for surviving and growing after the suicide of a loved one

After six months to a year, healing is usually well underway. If not, and if your grief still prevents you from resuming your life, it might be time to seek professional help.

Jean Monbourquette, Support Group for people in mourning, Éditions Novalis, 1993

1. Even though it may be difficult to believe it right now, you will survive the suicide of a loved one and even grow from the experience.
2. At the beginning of your grief, you must learn to live one moment, one hour, and one day at a time.
3. Find one or a few listeners with whom you can share special stories and memories.
4. Try not to torment yourself with questions. Eventually, some of the answers will come.
5. At times, you will feel overwhelmed, but these emotions are normal. Remember that they are temporary.
6. Feeling afraid and vulnerable is natural.
7. Anger, guilt and confusion are normal. You are not going crazy; you are only grieving deeply.
8. Give yourself the right to feel guilty toward the person who committed suicide. Allow yourself to feel angry with that person.
9. Feeling angry with the world and even with God is also normal. Permit yourself to feel angry and find positive ways to express this emotion. It will pass.
10. You have the right to feel guilty for your actions or inactions, for what you said and did not say. Gradually, guilt will turn into regret and then into helplessness in the face of this suicide. We are all different and react differently toward death.
11. Begin to understand the reasons that caused your loved one to find a solution in suicide. Tell yourself that it was his or her decision and that when he or she made that decision, he or she thought it was for the best. Give yourself time to come to terms with their decision.
12. Some people who are close to a person who commits suicide may develop suicidal thoughts. However, having these thoughts does not mean that one must act on them.
13. Crying is the most natural way to express sadness and release it. Don't be afraid to cry.
14. Give yourself time to learn to live with your loss.
15. Remember that the decision to commit suicide was not yours. Accept your helplessness in being unable to influence your loved one.
16. Emotions related to grief come in waves. They roll on the shore, recede and then return again.
17. Put off making important decisions. Avoid taking risks such as violent sports, speeding and alcohol abuse.
18. Give yourself the opportunity to receive professional help, if necessary. Joining a support group can help. Often, strangers can be more helpful than relatives and friends, who may also be grieving.
19. Be patient with yourself and with others who do not always understand what you are experiencing.
20. Define your limitations and learn to refuse to take on more work than you can easily manage.
21. Rely on your faith and seek spiritual solutions.
22. Feeling depressed, tired or ill is normal.
23. Remember: you are allowed to take a break from your grief to enjoy yourself and laugh.
24. Let go of all your questions, your overwhelming emotions and remorse. Gradually, the memory of the one you have lost will become more bearable.
25. As a result of this traumatic event, you will be a different person. You will have lived more deeply and fully; you will have matured.
26. Day by day, you will discover the meaning of this tragedy. Ask yourself: What is the meaning of this experience? What is this painful situation teaching me?

Conseils pour survivre et grandir à la suite du suicide d'un être cher

Après une période de six mois à un an, le rétablissement est ordinairement bien amorcé. Si tel n'est pas le cas et si la peine demeure accablante au point de vous empêcher de reprendre une vie normale, il est peut-être temps de rechercher de l'aide professionnelle.

Jean Monbourquette, Groupe d'entraide pour les endeuillés, Éditions Novalis, 1993

1. Même si, à l'heure actuelle, il est difficile d'y croire, rappelez-vous que vous pouvez survivre et grandir à la suite d'un suicide.
2. Au début de votre deuil, il vous faut vivre un instant à la fois, une heure à la fois, une journée à la fois.
3. Trouvez une ou des personnes écoutantes pour les moments où vous aurez besoin d'échanger des anecdotes ou des souvenirs.
4. Ne vous tourmentez pas trop le cœur et l'esprit avec des « pourquoi ». Un jour, des bribes de réponses vous arriveront.
5. Parfois, vous vous sentirez envahi par de fortes émotions. Ces émotions sont normales. Rappelez-vous qu'elles sont passagères.
6. Il est normal d'avoir peur, de vous sentir vulnérable.
7. La colère, la culpabilité et la confusion sont des réactions émotives normales. Vous n'êtes pas fou, vous êtes en deuil.
8. Donnez-vous le droit de vous sentir coupable vis-à-vis de la personne qui s'est suicidée. Permettez-vous de vous fâcher contre elle.
9. Il est normal de ressentir de la colère contre le monde et même contre Dieu. Permettez-vous de ressentir cette colère et de trouver des manières positives de l'exprimer. Elle va passer.
10. Vous avez le droit de vous sentir coupable pour ce que vous pensez avoir fait ou ne pas avoir fait, avoir dit ou ne pas avoir dit. Peu à peu, votre culpabilité va se changer en regrets, puis en impuissance devant le geste de la personne suicidée. Nous sommes tous différents et nous réagissons tous de façon différente devant la mort.
11. Commencez à comprendre les raisons qui auraient poussé l'être cher à trouver dans le suicide une solution à ses problèmes. Dites-vous que ce fut sa décision. Qu'au moment de la choisir, cette personne a cru que c'était la meilleure solution pour elle. Donnez-vous le temps de respecter son choix.
12. Certains survivants ont eux-mêmes des idées suicidaires. Avoir des idées ne signifie pas être obligé de passer à l'action.
13. Verser des larmes est le moyen normal d'exprimer sa tristesse et de s'en libérer. N'ayez pas peur de pleurer.
14. Donnez-vous le temps d'apprendre à vivre avec votre perte.
15. Souvenez-vous que le choix du suicide ne vous appartient pas. Acceptez que vous n'êtes pas en mesure d'influencer les êtres chers dans leurs décisions.
16. Les émotions liées au deuil suivent le mouvement des vagues. Elles submergent la grève, se retirent, puis reviennent.
17. Remettez à plus tard les grandes décisions. Évitez de prendre des risques, comme les sports violents, la vitesse excessive, l'abus d'alcool.
18. Donnez-vous la chance d'obtenir de l'aide professionnelle, si c'est nécessaire. Un groupe d'entraide est parfois utile. Souvent, les étrangers sont d'un plus grand secours que les proches, qui sont eux-mêmes en deuil.
19. Soyez patient avec vous-même et envers les autres qui ne comprennent pas toujours ce que vous vivez.
20. Mettez-vous des limites et apprenez à dire « non » à toute surcharge de travail.
21. Appuyez-vous sur votre foi et recherchez des moyens spirituels pour vous aider.
22. Il est normal d'être déprimé, sans énergie, ou de vous sentir mal.
23. Rappelez-vous qu'il est permis de prendre congé de votre deuil pour vous divertir et pour rire.
24. Laissez s'évanouir vos questionnements, vos émotions fortes et vos remords. Peu à peu, le souvenir de l'autre se fera moins douloureux.
25. À la suite d'une telle épreuve, vous ne serez plus la même personne. Vous aurez vécu et grandi. Vous aurez acquis de la maturité.
26. Jour après jour, vous découvrirez le sens de ce drame. Demandez-vous quel est le sens de ce suicide. Qu'apprendrez-vous de cette situation pénible?