

# Après une tentative de suicide

---

**Ce chemin vers la guérison que vous empruntez, de nombreuses personnes l'ont également emprunté, et s'en sont sorties. Votre vie est précieuse.**

## Juste après une tentative de suicide

Vous venez peut-être de sortir de l'hôpital et de rentrer chez vous. Ou bien vous essayez de comprendre ce qui vous a poussé à envisager le suicide. Le « pourquoi » du suicide est une question complexe et les réponses ne sont souvent pas évidentes.

***Ce chemin vers la guérison que vous empruntez***, de nombreuses personnes l'ont également emprunté, et s'en sont sorties. Votre vie est précieuse.

## Comment en suis-je arrivé(e) là ?

Peut-être ne comprenez-vous pas toutes les pensées et émotions qui vous ont amené(e) à envisager le suicide ? C'est tout à fait normal.

Parmi les personnes qui ont des tendances suicidaires, beaucoup souffrent de troubles de la santé mentale, qui peuvent être traités. Il se peut aussi que vous soyez passé(e) par des périodes stressantes, que vous ayez eu du mal à exprimer ce que vous ressentiez ou que vous vous soyez senti(e) isolé(e).

Même si certaines difficultés demeurent, de nombreuses personnes qui survivent à une tentative de suicide commencent à voir ces difficultés sous un nouveau jour et prennent conscience qu'il existe des personnes qui peuvent les aider.

Vous n'avez pas besoin d'obtenir toutes les réponses à vos questions pour vous en sortir. Il existe une issue.

## Interagir avec sa famille et ses amis

Parfois, les gens ne savent pas quoi dire à la suite d'une tentative de suicide. Ils peuvent être angoissés, confus ou en colère, et dire des choses qui ne vont pas vous aider à vous sentir mieux. Il est aussi possible qu'ils évitent d'en parler avec vous.

Il se peut qu'ils aient besoin de temps pour comprendre ce qui s'est passé. Mais leur cheminement n'est pas le vôtre et vous ne devez pas vous sentir responsable de la façon dont ils gèrent leurs émotions.

Si on vous interroge sur votre tentative de suicide, partagez avec les gens ce que vous vous sentez capable de partager, ou bien dites-leur que vous avez besoin de temps. Contactez un thérapeute ou un professionnel de la santé mentale et/ou un groupe de soutien. Si vous en ressentez le besoin, demandez une aide temporaire à votre famille ou à vos amis pour les obligations du quotidien.

## Ce qui peut contribuer à votre rétablissement

Vous allez avoir besoin de temps, de réflexion et de soutien de la part de votre entourage pendant votre rétablissement, comme c'est le cas pour tout problème de santé important.

1. **Faites preuve de bienveillance envers vous-même.** Vous venez de survivre à une crise grave. Vous méritez de prendre tout le temps qu'il vous faut.
2. **Prenez soin de votre santé.** Faire de l'exercice, avoir une alimentation saine, dormir suffisamment et passer du temps avec des personnes qui vous font du bien peuvent avoir un impact énorme sur votre santé et votre humeur.
3. **Contactez un professionnel de la santé mentale.** Un bon thérapeute ou médecin peut vous aider à prendre le recul nécessaire sur cette expérience. Il peut également vous aider à vous sentir en sécurité et à trouver des moyens de lutter contre le stress du quotidien.
4. **Essayez d'intégrer un groupe de soutien.** Il existe plusieurs types de groupes de soutien, dont des groupes pour les personnes souffrant de dépression et d'autres troubles mentaux et pour celles qui ont survécu à une tentative de suicide. Un groupe peut vous aider à prendre conscience que vous n'êtes pas seul(e).
5. **Parlez aux personnes en qui vous avez confiance.** Quand vous êtes prêt(e) à le faire, expliquez-leur ce qui s'est passé et dites-leur que vous avez besoin d'eux pour vous sentir en sécurité.

## Se sentir en sécurité

Ces différents points sont essentiels pour votre rétablissement et doivent être intégrés aux stratégies que vous mettez en place pour vous sentir en sécurité :

1. Sachez reconnaître ce qui vous met en danger.
2. Trouvez des stratégies qui ne reposent pas sur la présence des autres.
3. Entrez en contact avec les gens et allez dans des endroits qui vous aident à déconnecter de vos problèmes.
4. Contactez les membres de votre famille ou les amis qui peuvent vous aider en cas de crise.
5. Restez dans un environnement sain.

## Informations pour la famille et les amis

Si l'un de vos proches a fait une tentative de suicide, il est important de trouver du soutien et de prendre les mesures nécessaires pour prendre soin de votre proche et de vous-même.