

Petit tuto d'un témoignage d'Espoir

1/ Demandez-vous si vous vous sentez prêt.e émotionnellement et psychologiquement à partager votre histoire. En général, il est recommandé d'attendre une année après le décès de votre proche avant d'envisager de mettre à l'écrit votre vécu. Cette période permet souvent une certaine prise de recul émotionnelle et intellectuelle, ce qui facilite la mise en récit des événements

Le deuil d'un proche n'est jamais une expérience facile. Prenez le temps d'identifier ce qui vous a aidé à traverser cette épreuve, ce qui vous met en difficulté encore aujourd'hui, mais également ce qui vous permet d'avancer. Qu'avez-vous envie de partager aux personnes, elles aussi, endeuillées par suicide ? Quelle expérience pouvez-vous leur apporter ? Votre témoignage donnera-t-il espoir aux personnes qui le liront ?

La perte d'un proche par suicide est très souvent source d'interrogations, de doutes, de remises en questions. En partageant votre expérience de deuil, vous permettrez sans aucun doute à d'autres personnes d'avoir plus espoir en l'avenir, dans le fait d'aller mieux et de solliciter de nouvelles ressources pour faire face au suicide de leur proche.

2/ Les mots comptent : certains types de contenu peuvent ne pas aller dans le sens de la prévention du suicide. En ce sens, nous vous invitons à suivre ces quelques recommandations qui préviennent le suicide :

- éviter de décrire la méthode et le lieu du suicide.
- préférer les termes "décédé par suicide" ou "a mis fin à ses jours" plutôt que les termes "commettre un suicide" ou "se donner la mort" par exemple.
- ne pas utiliser de détails trop personnels sur ses proches et soi-même.
- ne pas glorifier ni romantiser le suicide. Le passage à l'acte suicidaire n'est ni un acte de courage, ni un acte de lâcheté.
- ne pas tenter d'expliquer le suicide par une cause unique, mais indiquer cependant le contexte et ce qui vous a aidé à faire face.

3/ Votre expérience du deuil s'inscrit dans un contexte. Partagez-le avec votre lectorat, ce qu'il s'est passé avant et après le positif et le négatif ... Ce qu'il se passe "maintenant" est aussi important : comment avez-vous traversé l'épreuve de la perte d'un proche ? Qu'est-ce que cela a changé pour vous aujourd'hui ?

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez appeler le 3114, numéro national de prévention du suicide disponible 24h/24 et 7j/7. Des psychologues et infirmières sont à votre écoute et l'échange reste confidentiel. Ce numéro accueille la parole des personnes qui ont des idées suicidaires et des personnes endeuillées par suicide.

Ce document est librement inspiré de pages Web

<https://save.org/what-we-do/grief-support/stories-of-hope/> et de

<https://afsp.org/sharingyourstory> . Vous êtes anglophone ? N'hésitez pas à les consulter.

Pour aller plus loin : <https://papageno-suicide.com/choisir-les-bons-mots/>