

**LE DÉCÈS D'UN ÊTRE
CHER EST UN ÉVÉNEMENT
DIFFICILE À VIVRE.**

**CECI EST D'AUTANT
PLUS VRAI LORSQUE
LA PERSONNE S'EST
ENLEVÉE LA VIE.**

**CEPENDANT,
IL EST POSSIBLE
DE RECEVOIR UNE
AIDE SPÉCIALISÉE.**

BESOIN D'AIDE ? | **24/7**
1 866 APPELLE

DIFFÉRENTES RESSOURCES PEUVENT VOUS VENIR EN AIDE

Pour faciliter votre cheminement dans le deuil, il est important de pouvoir compter sur des ressources spécialisées.

N'hésitez pas à contacter le Centre de prévention du suicide de Québec

- Intervention téléphonique 24 h/7 jours
- Rencontres individuelles
- Rencontres familiales
- Rencontres de groupe
- Autres services

Centre de prévention du suicide de Québec

1310, 1^{re} avenue, Québec (Québec) G1L 3L1

Services d'intervention

1 866 APPELLE

(1 866 277-3553)

Services administratifs

Téléphone : 418 683-0933

Télécopieur : 418 683-5956

Dons en ligne sécurisés
cpsquebec.ca

**RĒ
-AGIR**

Un suicide
S'EST PRODUIT



**N'HÉSITEZ PAS
À DEMANDER DE L'AIDE**

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

UN ÊTRE CHER S'EST SUICIDÉ. VOUS SOUFFREZ.

Nous compatissons très sincèrement à votre douleur.

Il vous faut savoir dès maintenant que les jours et les semaines à venir seront difficiles à traverser.

Au début, vous croirez à un cauchemar et vous chercherez à comprendre le pourquoi d'un tel geste. Le chagrin, la colère, la culpabilité et la peur alterneront en vous et se confondront bien souvent.

Un geste, un mot, un visage raviveront les souvenirs. À la recherche d'une réponse à ce geste insensé, vous ressentirez le besoin d'en parler constamment tout en craignant ce que les autres pourront dire ou penser.

Graduellement, il se peut que vous vous remettiez en question, de même que vos buts, vos valeurs et vos relations avec les autres.

Naviguer à travers ce flot de sentiments vous sera parfois difficile. Vous questionnerez le sens de la vie et de votre propre vie.

Sachez que toutes ces émotions et tous ces questionnements font partie des étapes à franchir pour traverser votre deuil.

PRÉVENTION
INTERVENTION
FORMATION
POSTVENTION

Nous vous encourageons à ne pas demeurer seul avec votre chagrin et votre désarroi.

En effet, il vous sera moins difficile de vivre votre deuil et d'atténuer votre souffrance sans toutefois l'accepter, si :

- vous profitez de l'écoute et du soutien de vos amis;
- vous vous accordez du temps pour exprimer vos sentiments;
- vous recherchez et profitez de l'aide qui vous est offerte par votre entourage.

Si vous ressentez le besoin d'un soutien plus spécialisé, n'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle (sans frais).

Quelle que soit votre peine, nous sommes là et nous pouvons vous accompagner dans votre douleur.

Le Centre de prévention du suicide de Québec vous offre des rencontres individuelles, familiales ou de groupe qui ont pour but :

- de vous aider à verbaliser vos émotions;
- de vous permettre d'obtenir l'information pertinente;
- d'amorcer votre travail de deuil.

BESOIN D'AIDE ?
1 866 APPELLE

24/7

Nous savons que les personnes endeuillées à la suite d'un suicide ont souvent besoin :

- de briser l'isolement;
- d'être accueillies dans ce qu'elles vivent;
- de parler librement du suicide sans se sentir jugées;
- d'espoir et de soutien;
- d'être rassurées par rapport à leurs réactions et leurs sentiments;
- d'appivoiser leur souffrance;
- de comprendre ce qui s'est passé;
- de rencontrer des gens qui ont vécu la même expérience;
- d'exprimer leur douleur et de savoir que celle-ci va s'atténuer avec le temps;
- de trouver des moyens pour faciliter le cheminement du deuil.

C'est ce que nous vous offrons.