



Deux visages au suicide : Personne n'échappe aux ravages de la dépression par Élodie Brunet

Les pensées de l'amante dépressive

Courant près du précipice, j'y ai vu la fin
Menée par la folie, mon âme s'est éteinte
Pleurant et pleurant, attendant d'aller mieux
Mon cœur bat, mais n'est pas heureux

Je ne cesse de me faire du mal
Me laissant faner telle une rose éméchée
Je pensais que ma vie ne valait que fumée
Mais ton arrivée a illuminé ma toile

Me faisant sentir comme ton égale
Tu m'as montré que je méritais d'être aimée
Que la vie ne m'avait pas abandonnée
Rallumant le peu de force qui m'était resté

Sauvée mais pas guérie de mes blessures
Tant aimée mais pas sûre
La vie n'est pas tout à fait ce que je croyais
Est-ce si mal de vouloir la quitter sans regret

Irrationnelle et chancelante
Pendant mon équilibre dans la pénombre
Je me dirige vers le bas et je sais pourquoi
La vie ne s'est pas jouée de moi

Flottant dans mes larmes, me noyant
En ces derniers moments, l'espoir est absent
Ma dernière pensée va vers notre amour
J'aurais aimé vivre de meilleurs jours

Autrefois je t'ai fait la promesse
Que notre amour durerait le temps d'une vie
Je n'étais pas assez forte pour la tenir
Voulant plus que ce que tu pouvais m'offrir

Je sens la fin, je me sens sereine
Embrassant la mort d'un dernier sourire
L'horloge s'arrête, le temps se fige
Désolée pour la peine que je t'inflige

Sachant que je blesserais ceux qui m'aiment
Ne voyant pas d'autre issue à mon problème
Pitié ne pleurez pas pour moi parce que
Cette décision, finalement, fut prise par moi

Et je suis en paix avec mon choix

Les pensées de l'amant impuissant

Chaque fois que j'essaie d'oublier
Je me sens perdre pied
Ton absence à mes côtés se fait ressentir
Dans la douleur de mon désir

Chaudes larmes intempérées
Suivent le chemin que tu as pris
Me quittant à jamais pour ne faire qu'un
Avec le doux murmure du vent incompris

Ne dormant plus, ne mangeant plus
Pris dans un flot de pensées incohérentes
Tentant encore de trouver un sens
À la décision qu'a prise la mort de te prendre

Bouleversé par le chaos
Trouvant refuge dans nos idéaux
L'espoir subsistait encore
S'échappant corps contre corps

Inhalant ta peine d'un baiser
Laisant un peu de la souffrance s'échapper
S'écrivant des lettres d'amour
Pour se rappeler des meilleurs jours

Refusant ton départ si abruptement choisi
En quête d'un ressenti si tragiquement défini
Oubliant d'emblée la force de notre amour
La mort nous a tourné autour

L'ardeur de tes silences
La quiétude de tes caresses
La détresse était absente
Et nos lèvres étaient parfaites

Une harmonie si souvent recherchée
Unissant deux regards amoureux
Pensant durer une centaine d'années
La réalité m'a secoué

Même si on s'aimait plus que tout
L'amour n'a pas pu arrêter
La maladie d'un cœur blessé
La mort nous a tourné autour

Et elle t'a trouvé

Si vous avez des pensées suicidaires, ne restez pas dans votre mal-être, n'hésitez pas à demander de l'aide aux endroits ressources ci-dessous. N'oubliez pas que même si vous croyez qu'il est trop tard et que votre mal est irréversible, il ne l'est pas. Il n'est jamais trop tard. Les gens à l'autre bout du fil sont des bénévoles qui ont votre bien-être à cœur. Ils ne vous jugeront pas, ne vous compareront pas aux autres, car vous êtes tous uniques, et vous épauleront dans votre épreuve. Donc, si vous vous sentez prêt à essayer d'aller mieux, les personnes de ces organismes feront tout leur possible pour vous y aider.

Si vous avez des proches en proie à ce problème, ces services vous sont également destinés. Que ce soit pour savoir comment réagir face à cette situation ou simplement pour parler de vos inquiétudes à quelqu'un qui comprend.

Si vous avez perdu quelqu'un de cette façon et que vous vivez un deuil ces ressources pourraient vous aider à aller mieux. Il n'est pas bon de rester dans sa peine et la meilleure façon est de continuer à avancer en en parlant à quelqu'un. Laissez nous vous aider à aller mieux.

Texte révisé par Catherine Côté

Ressources

- **Ligne québécoise de prévention du suicide** : 1 866 APPELLE (277-3553) à Aide offerte 24 heures sur 24
- **Centre de prévention du suicide** : <http://aqps.info/besoin-aide-urgente/>
- **Intervenants du réseau de la santé** : CLSC, service de consultation psychosocial Info-Social au 811
- **Psychologues** : <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>
- **Intervenant d'un centre de crise, d'un milieu scolaire ou de travail, etc.**
- **L'AQPAMM (L'association québécoise pour les parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale)** : <https://aqpamm.ca>

Référence

Jacob, R. (2017). Timmy Blue Downside Up. [Image en ligne]. Repéré à <https://unsplash.com/photos/A1HC8M5DCQc/info>