

Quelle est la meilleure façon de lutter contre les idées suicidaires ?

Ce que la GFB conseille, c'est de trouver quelqu'un, ou un groupe, moins bien lotis que vous et d'essayer de les aider.

De cette façon, vous n'avez pas le temps de vous asseoir et de vous soucier de votre mécontentement.

Bien que ce soit un bon conseil, je me rends compte que ce n'est pas facile quand on est soi-même profondément déprimé.

Je vais vous dire que personne ne peut vraiment vous aider à moins que vous ne vouliez être aidé. Certes, je ne peux pas utiliser une baguette magique et résoudre votre problème.

Mais je dirai aussi que, presque sans exception, il n'y a aucune raison réelle de se sentir suicidaire.

On se laisse aller et on tombe dans la dépression.

Je ne conseille pas de rejoindre un groupe d'aide au suicide. Vous pouvez si vous le souhaitez, mais écouter les autres se plaindre de la façon dont la vie les traite injustement ne vous sera pas très utile. Cela vous donnera juste une raison de vous sentir suicidaire vous-même.

Alors, que puis-je vous conseiller ?

Pas grand-chose, vraiment. Je ne suis ni médecin ni psychiatre. Je n'ai pas le droit de vous conseiller.

Pour d'autres que j'ai aidé dans le passé, je l'ai fait en leur conseillant de rejoindre des groupes qui distribuaient de la nourriture aux pauvres ou aidaient à trouver un abri pour les sans-abri.

C'est essentiellement le conseil que donne la GFB.

La plupart refusent de suivre ce conseil et je ne peux pas forcer les gens à l'accepter.

Mais, si vous le souhaitez, vous pouvez l'essayer et voir si cela vous aide.

Aider les autres est mieux que de rester assis à la maison à se morfondre.

Bob

Pour télécharger cette leçon, veuillez cliquer sur le lien.