



## Informations pour les parents

# Pour prévenir le suicide, il faut le reconnaître, en parler et réagir de façon efficace

En tant que parent, vous observez directement les énormes changements physiques, mentaux et sociaux que subit votre enfant en devenant adulte. Les adolescents peuvent parfois éprouver des sentiments de stress et de désarroi lorsqu'ils sont aux prises avec un grand éventail de questions, y compris la sexualité, des relations très fortes sur le plan émotionnel, l'image de soi, les attentes de la famille, la pression des pairs pour se conformer, l'intimidation, l'éclatement de la famille, la consommation d'alcool et de drogues, une perte ou un traumatisme majeur, ainsi que la pression de réussir à l'école et au travail.

En tant qu'adultes, la plupart d'entre nous avons développé des mécanismes d'adaptation sains pour faire face aux défis de la vie par l'entremise de nos expériences. Les jeunes ont eu peu d'occasions de développer des capacités d'adaptation et un sens des proportions. Ce qui peut paraître un problème à court terme pour un adulte est souvent amplifié pour un jeune et ne semble pas du tout temporaire.

### Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

Les parents devraient être au courant des signes avant-coureurs suivants chez les enfants ou adolescents qui peuvent être à risque de faire une tentative de suicide.

- Retrait à l'égard de la famille, des amis, de l'école, des intérêts ou d'un travail à temps partiel. Perte d'intérêt pour les activités appréciées auparavant.
- Mauvaises notes à l'école, absentéisme ou problèmes de concentration.
- Augmentation de la prise de risques ou des comportements imprudents.
- Comportements d'automutilation ou actes autodestructeurs nouveaux ou accrus.
- Augmentation de la consommation de drogues ou d'alcool.
- Augmentation de l'agressivité, de l'irritabilité, comportements de passage à l'acte, changements d'humeur soudains ou humeur « plate » (inexpressive).
- Augmentation des conflits avec la famille ou les amis.



- Mise en ordre de ses affaires, par exemple : donner ses choses préférées ou jeter des objets importants.
- Thèmes sombres dans les créations artistiques, la poésie ou l'écriture.
- Expression de sentiments de dépression, de désespoir et de détresse, par exemple : « Tout le monde sera plus heureux sans moi », « Je voudrais être mort », ou « Je n'en peux vraiment plus ».
- Expression du sentiment d'être une mauvaise personne, et sentiments de culpabilité ou de honte.
- Changements dans les habitudes alimentaires, de sommeil ou d'hygiène personnelle.
- Plaintes fréquentes de symptômes physiques, souvent liés aux émotions, comme des maux de ventre, des maux de tête, de la fatigue, etc.
- Remarques autocritiques ou difficulté à accepter les éloges.
- Propos sur la mort ou le suicide, blagues sur le suicide, par exemple : « Je vais vous manquer quand je serai parti ».

### Comment parler du suicide à votre enfant?

Si vous observez l'un des signes avant-coureurs ou que votre intuition parentale vous dit que quelque chose ne va pas, il faut agir. Parlez à votre enfant. Voici quelques conseils utiles, que ce soit vous qui allez vers votre enfant, ou qu'il commence lui-même la conversation.

- D'abord et avant tout : écoutez. Ne portez pas de jugement et gardez l'esprit ouvert.
- Ne rejetez ou minimisez pas le stress, la perte ou l'expérience d'un jeune. Si c'est important pour lui, c'est important. Reconnaissez cela et validez leurs sentiments.
- Communiquez l'acceptation de leurs sentiments, quels qu'ils soient. Les sentiments ne sont pas mauvais, ils sont ce qu'ils sont : il faut les reconnaître et les écouter.
- Évitez les expressions « parentales », par exemple : « Tout cela n'aura pas d'importance quand tu seras plus vieux », ou « Quand j'avais ton âge... ». Écoutez un jeune de la même façon que vous voudriez qu'on vous écoute si vous parliez à un ami en qui vous avez confiance, avec le même respect et la même ouverture d'esprit que vous recherchiez vous-même.
- Faites-lui savoir que vous vous préoccupez de lui, qu'il est important pour vous et que vous voulez le soutenir par tous les moyens possibles.
- Posez des questions directes sur le suicide si vous avez des préoccupations à ce sujet. Une personne ne deviendra pas davantage suicidaire en parlant du suicide, et il ne s'agit pas d'une « idée » que vous pouvez mettre dans la tête de quelqu'un. Les personnes sont souvent soulagées de pouvoir parler de ce qu'elles ressentent et de ce



qu'elles vivent. Utilisez un langage clair, par exemple : « Penses-tu au suicide? », ou « Est-ce que ça va si mal que tu penses à t'enlever la vie? ».

- Obtenez de l'aide et prenez les menaces au sérieux. Si votre enfant ou toute autre personne parle de suicide, il faut toujours les prendre au sérieux et obtenir de l'aide. Communiquez avec votre médecin de famille, un professionnel de la santé mentale, la Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario (Ottawa : 613.260.2360; interurbain sans frais : 1.877.377.7775), ou amenez votre enfant à la salle d'urgence la plus près de chez vous.

#### Pour obtenir plus d'informations :

- Ontario Association for Suicide Prevention : [ospn.ca](http://ospn.ca)
- Association canadienne pour la prévention du suicide : [suicideprevention.ca](http://suicideprevention.ca)
- Centre for Suicide Prevention : [www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca)
- Parents Lifeline of Eastern Ontario: [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca)
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (section « Facts for Families ») : [www.aacap.org](http://www.aacap.org)

#### Si un de vos proches s'est enlevé la vie

Ce n'est pas de votre faute, quoi que vous pensiez ou ressentiez. Malheureusement, l'une des choses les plus difficiles à surmonter après la perte d'un proche par le suicide sont les questions et sentiments comme : « Qu'est-ce que j'ai raté? », « J'aurais dû, j'aurais pu, etc. ». Soyez indulgent envers vous-même. Rappelez-vous que vous avez fait de votre mieux en fonction de ce que vous saviez à ce moment-là. Il est normal de se sentir coupable ou de se blâmer, mais *vous n'êtes pas à blâmer*.

Vous pouvez transformer cette perte en quelque chose de positif. Il s'agit d'une occasion d'apprendre et d'aider d'autres personnes. Parlez de la santé mentale et du mieux-être, renseignez-vous sur la prévention du suicide et aidez à réduire le stigmate associé aux problèmes de santé mentale et au suicide. Vous ne pouviez pas prévenir cette perte, mais vous pouvez tirer parti de cet apprentissage difficile et aider à protéger votre communauté contre le suicide à l'avenir.

Vous ne devez pas faire face à cette perte seul, et vous pouvez obtenir de l'aide. Le chapitre d'Ottawa de l'organisme Bereaved Families of Ontario ([www.bfo-ottawa.org](http://www.bfo-ottawa.org); 613.567.4278) a des groupes de soutien pour aider les gens qui ont perdu un proche par le suicide. Il s'agit souvent d'une source de soutien très utile après avoir survécu à la perte d'un proche qui s'est enlevé la vie.

Le projet *Collateral Damage, Images of Those Left Behind by Suicide*, sera un livre de portraits, un site Web et une exposition en galerie portant sur des personnes ayant perdu un proche par le suicide. Visitez le site : [leftbehindbysuicide.org](http://leftbehindbysuicide.org).

