



Informations pour les adolescents et les étudiants

Pour prévenir le suicide, vous devez le reconnaître, en parler et obtenir de l'aide!

On peut parfois se sentir dépassé par la vie. Il se passe tellement de choses et il est parfois très difficile d'y faire face. L'échec à un examen important, l'intimidation, la fin d'une relation, une grosse querelle avec un parent ou un ami, et la pression de réussir, d'appartenir et de se conformer – tout cela peut s'accumuler et certaines personnes peuvent avoir le sentiment que cela n'ira jamais mieux. Ces sentiments peuvent mener à des idées suicidaires.

Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

Les gens sont plus susceptibles de parler à un ami lorsqu'ils vivent un moment difficile. La plupart des personnes qui pensent à se suicider font des allusions ou agissent de différentes façons qui peuvent parfois vous indiquer que quelque chose ne va pas.

- La personne a perdu l'intérêt pour sa famille, ses amis, l'école, ses loisirs ou son travail à temps partiel.
- La personne ne réussit pas bien à l'école, ne va pas en cours ou a des problèmes de concentration.
- La personne prend davantage de risques.
- La personne consomme plus de drogues ou d'alcool.
- La personne a des comportements nouveaux ou accrus d'automutilation ou d'actes autodestructeurs.
- La personne est plus colérique, son humeur change soudainement ou elle a une humeur « plate » (inexpressive).
- La personne a davantage de conflits avec sa famille ou ses amis.
- La personne donne (ou jette) ses choses préférées.
- Les créations artistiques, la poésie ou l'écriture de la personne comportent des thèmes sombres.
- La personne dit des choses comme : « Tout le monde sera plus heureux sans moi », « Je voudrais être mort », ou « Je n'en peux vraiment plus ».
- La personne mange ou dort beaucoup plus ou beaucoup moins. Elle ne fait plus l'effort de bien se présenter, se coiffer ou bien s'habiller.
- La personne se plaint qu'elle ne se sent pas bien, par exemple des maux de ventre, des maux de tête, de la fatigue, etc.



- La personne se rabaisse ou a du mal à accepter les compliments.
- La personne tient des propos sur la mort ou le suicide, fait des blagues sur le suicide, par exemple : « Je vais vous manquer quand je serai parti ».

Comment parler du suicide à un ami?

Si vous observez des signes avant-coureurs ou que vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, il faut agir. Parlez à votre ami. Voici quelques conseils utiles, que ce soit vous qui allez vers cette personne, ou qu'elle commence elle-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 de votre ami. Si c'est important pour lui, c'est important. Les sentiments ne sont pas mauvais, ils sont ce qu'ils sont : il faut les reconnaître et les écouter.
- 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 pensez que votre ami a des idées suicidaires. 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. Votre ami sera sans doute soulagé de pouvoir parler de ce qu'il ressent et de ce qu'il vit. 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. Si un ami vous dit qu'il se sent suicidaire, vous pouvez ressentir de la pression de garder le secret. Mais c'est un secret que vous ne devez pas garder pour vous. Parlez à un adulte en qui vous avez confiance, comme un enseignant, un entraîneur, un conseiller d'orientation ou un parent – quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit. Il vaut mieux prendre le risque que votre ami sera fâché contre vous, que risquer de le perdre par le suicide. Pour obtenir des conseils, vous pouvez aussi appeler la Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa : 613.260.2360; 1.877.377.7775 (numéro sans frais pour l'Est de l'Ontario); www.ysb.on.ca.
- S'il y a un danger immédiat, appelez le 911. Ne prenez pas de chances quand une vie est à risque.

Que dois-je faire si je pense me suicider?

Que vous vous sentiez stressé, déprimé ou dépassé par une situation quelconque – vous n'êtes pas seul. Ne gardez pas ces sentiments pour vous. Parlez-en à quelqu'un. Dites-le à un adulte en qui vous avez confiance, comme un parent, une tante ou un oncle, un enseignant, un entraîneur ou un conseiller d'orientation. Jour ou nuit, si vous êtes à risque, vous devez



obtenir de l'aide. Si vous êtes en danger immédiat, appelez le 911.

Vous pouvez appeler de nombreux organismes locaux et confidentiels. Quel que soit le problème, vous pouvez parler à quelqu'un qui vous comprend et qui veut vous aider.

- Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa : 613.260.2360; 1.877.377.7775 (numéro sans frais pour l'Est de l'Ontario); www.ysb.on.ca. L'aide peut comprendre :
 - o l'écoute;
 - o du counseling immédiat par téléphone;
 - o des renseignements, des ressources et des fournisseurs de services dans votre communauté;
 - o un envoi en consultation vers des ressources à l'intention des enfants, des jeunes et des familles dans votre communauté;
 - o une intervention à domicile (à Ottawa seulement);
 - o un suivi de courte durée.
- Jeunesse, J'écoute : 1.800.668.6868; www.jeunessejecoute.ca
- Centre de détresse d'Ottawa : 613.238.3311; www.dcottawa.on.ca

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; 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.

