

LE SUICIDE chez les adolescents

Évitez :

- de lui faire la morale;
- de lui donner vos recettes de bonheur;
- de tout faire à sa place. Pour regagner confiance en lui, il doit sentir qu'il peut faire des choses et qu'il est capable de trouver des solutions;
- de lui faire des promesses que vous ne pourrez tenir;
- d'abandonner la partie. Soyez patient.

Prudence devant l'apparence heureuse après une période trouble. Ne croyez pas trop vite que la crise est passée. Un jeune qui prend la décision de se tuer peut sembler soulagé et même heureux. Il faut garder à l'esprit qu'une bonne humeur soudaine peut représenter un signe avant-coureur d'une tentative de suicide.

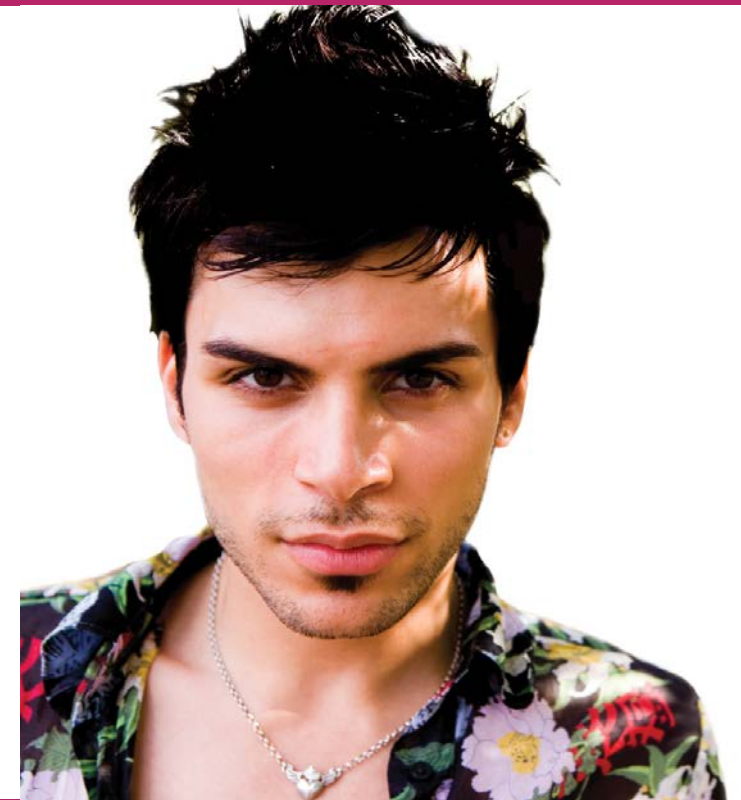
Demeurez vigilant et maintenez une attention positive face à votre jeune.

Dépression et adolescence

Contrairement à de fausses croyances, les adolescents souffrent eux aussi de dépression. Il faut donc être attentifs à des signes de dépression: diminution soudaine du rendement scolaire, difficulté de concentration, difficulté à s'endormir, repli sur soi, manifestation de lassitude et de fatigue, manque de plaisir dans les loisirs habituels, tristesse soutenue.

Si des signes de dépression persistent pendant quelques semaines, vous avez le devoir de demander de l'aide professionnelle, et ce, le plus rapidement possible.

Beaucoup de jeunes refusent l'aide de thérapeutes. Néanmoins, il est important d'arriver à convaincre votre enfant d'accepter une rencontre d'évaluation. Un adolescent qui souffre de dépression risque encore plus de passer à l'acte suicidaire.



Besoin d'aide? 1 866 APPELLE

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

Centre de prévention du suicide de Québec

8180, boulevard Pierre-Bertrand Nord
Québec (Québec) G2K 1W1

Services d'intervention

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
418 683-4588

Services administratifs

Téléphone : 418 683-0933
Télécopieur : 418 683-5956

Don en ligne sécurisé par Desjardins
cpsquebec.ca

Sa vie vous inquiète ?



Centre de
prévention du suicide
de Québec

L'adolescence

C'est un temps de grand dynamisme, de grands espoirs et de grands découragements. C'est l'étape du développement accéléré et de changements majeurs dans l'environnement. C'est une période composée de grands absolus et de grands extrêmes « tout ou rien ».

Pourquoi l'idée du suicide ?

Le geste suicidaire d'un adolescent survient au cours d'une crise provoquée par un événement troublant qui ajoute un stress supplémentaire : peine d'amour, perte subite d'un être cher, conflits familiaux, agressions physiques ou sexuelles, maladie physique, rejet au plan social, échecs scolaires, etc.

Le manque d'expérience dans la résolution de problèmes et dans la gestion du stress fait en sorte que l'adolescent n'a pas le recul nécessaire pour dédramatiser cet événement et pour entrevoir d'autres solutions. Prend alors naissance une détresse qui gagne en intensité au fil des jours et qui devient vite insupportable.

L'idée du suicide peut s'imposer compte tenu de l'absence de solutions à son problème.

Par le suicide, l'adolescent ne cherche pas à mourir, mais simplement à faire cesser la souffrance qui l'habite.

**PRÉVENTION
INTERVENTION
FORMATION
POSTVENTION**

Les comportements qui devraient éveiller votre attention

La plupart des jeunes manifestent leur besoin d'aide par des messages souvent subtils et difficiles à décoder. Ceux-ci se traduisent par des changements de comportement ou par des messages verbaux.

Des comportements tels :

- don d'objets qui lui sont chers ;
- isolement, retrait inhabituel ;
- tristesse ;
- irritabilité ;
- négligence de l'hygiène et de l'apparence ;
- perte d'intérêt pour les activités ;
- manifestation d'ennui ;
- intérêt pour les armes à feu ou les médicaments ;
- consommation abusive d'alcool, de drogue ou de médicaments.

Des propos qui expriment la lassitude, la détresse, l'impuissance :

- « Je veux en finir. »
- « La vie n'en vaut pas la peine. »
- « Je serai bien mieux mort. »
- « Je ne m'en sortirai jamais. »
- « Je suis écoeuré de tout. »
- « Je suis inutile. »
- « Vous seriez bien mieux sans moi. »
- « Bientôt, je vais avoir la paix » (allusions fréquentes à un départ à long terme comme un voyage).

Les parents sont souvent les premiers témoins de ces messages de détresse. Si vous décelez ne serait-ce qu'un seul de ces signes, si vous avez l'ombre d'un doute ou la moindre crainte, vous devez intervenir immédiatement.

Besoin d'aide ? 1 866 APPELLE

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

Que faire devant de tels messages ?

Parlez ouvertement de ce qui se passe. Posez les questions suivantes :

« Penses-tu au suicide ? » et « Depuis quand ? ».

N'ayez crainte, parler du suicide à un jeune ne l'incitera pas à le faire.

Au contraire, vous démontrerez votre intérêt à parler de sa souffrance.

Si votre jeune vous avoue ses idées suicidaires :

- Demandez-lui où, quand et comment il veut se suicider. Plus le moyen est planifié et accessible, plus vous devez demander de l'aide professionnelle.
- Encouragez-le à exprimer ses émotions. Il a d'abord besoin de se sentir compris.
- Confirmez-lui votre présence et votre amour. Dites-lui que vous voulez l'aider à surmonter sa peine : « Ensemble, il doit bien y avoir moyen de trouver une solution pour résoudre tes problèmes ».
- Valorisez chacun de ses essais afin de souligner ses capacités et ses efforts. Il gagnera de la confiance en lui.
- Encouragez-le à poursuivre ses activités et ses loisirs.
- Ne restez pas seul, demandez de l'aide.