

# LES IDÉES suicidaires des enfants

## Que faire devant de telles manifestations ?

Si votre enfant vous inquiète, s'il vous semble émettre des messages suicidaires, il vous faut agir en :

- abordant directement la question avec lui. Demandez-lui s'il pense à mourir.
- étant à l'écoute. Permettez-lui d'exprimer sa peine et sa souffrance, et ce, même si la situation invoquée peut vous sembler superficielle.
- vérifiant ses connaissances du suicide. Tentez de savoir ce que votre enfant connaît du suicide et de la mort. Demandez à votre enfant des précisions sur sa façon de vouloir se suicider.
- rassurant votre enfant. Montrez-lui votre amour et soyez présent.
- aidant votre enfant à développer ses habiletés à résoudre ses problèmes. Apaisez votre enfant et regardez ensemble des façons d'améliorer la situation. Explorez ce qu'il peut faire lui-même et ce qu'il attend de vous.
- valorisant chacun de ses succès afin de souligner ses capacités et ses efforts.
- encourageant votre enfant à vous faire part de ses désirs de vouloir mourir à toutes les fois où son esprit sera effleuré par cette idée.
- établissant avec votre enfant une liste de personnes ressources qui pourront l'aider au besoin et avisez ces personnes de la situation.

# Besoin d'aide? 1 866 APPELLE

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

Si vous sentez que la situation vous dépasse et que vous vous sentez pris au dépourvu, il est important de demander de l'aide.

## Liste des ressources qui peuvent vous aider

### Centre de prévention du suicide de Québec

418 683-4588

1 866 APPELLE

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

### Centre jeunesse de Québec

418 661-6951

### CSSS de votre localité

### 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](http://cpsquebec.ca)



Mieux comprendre...  
pour mieux intervenir



Centre de  
prévention du suicide  
de Québec

## Les idées suicidaires des enfants

Même s'il nous est difficile de l'admettre, le suicide chez les enfants de 6 à 12 ans est présent et souvent sous-estimé.

En effet, les enfants sont parfois confrontés à des situations ou à des événements qui leur paraissent tellement difficiles à surmonter, considérant leur rationnel d'enfant et leur peu d'expérience de vie, qu'ils leur donnent l'impression d'être sans issue.

Cette position devient intolérable à vivre et ils en viennent à croire que seule la mort peut faire cesser cette souffrance. D'où l'apparition des idées suicidaires.

Les idées suicidaires d'un enfant doivent toujours être prises au sérieux. Si les idées suicidaires ne sont pas captées par un adulte, il peut passer à l'acte ou ses projets suicidaires demeureront latents jusqu'à l'adolescence.

## Les signes de souffrance

Les enfants, comme les adultes, tentent de faire comprendre aux autres leur souffrance et leur sentiment de désespoir. Ils peuvent par exemple essayer de le faire :

### 1. Par la parole

- dire son désespoir : « je suis tanné ».
- dire des mots aux parents et aux amis tels : « tu me détestes, un jour je vais me tuer ».
- dire qu'on aimerait mieux être mort : « un jour, je vais me tuer », « je vais me jeter devant une voiture » ou « je vais aller au ciel et être heureux. »
- dire qu'il aimerait que grand-papa (ou une autre personne décédée) vienne le chercher.

### 2. Par des gestes

- être seul dans son coin ;
- ne plus voir ses amis ou changer souvent d'amis ;
- détruire agressivement des choses ;
- manger moins ou plus que d'habitude ;
- dormir plus ou avoir de la difficulté à s'endormir ;
- se préoccuper de plus en plus de la mort ;
- adopter des comportements « casse-cou ».

### 3. Par des sentiments

- pleurer souvent ou rire pour rien ;
- être triste ;
- se déprécier soi-même ;
- être souvent en colère ;
- ne plus prendre de plaisir à rien.

# Besoin d'aide ? 1 866 APPELLE

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

Cette souffrance peut être occasionnée par :

- le sentiment fondé ou non d'être privé d'amour (sentiment de rejet) ;
- la peur d'avoir déçu ;
- le divorce ou la séparation des parents ;
- un déménagement ;
- des difficultés vécues à la maison (tensions, chicane, violence, abus) ;
- la mort de quelqu'un d'important ;
- des difficultés à l'école ;
- un manque d'amis ;
- le fait de ne pas aimer son corps (se trouver trop gros ou trop maigre) ;
- une maladie ou un handicap physique ;
- l'incapacité d'exprimer ses émotions et le manque d'expérience dans la recherche de solutions.

PRÉVENTION  
INTERVENTION  
FORMATION  
POSTVENTION