

# FAIS TA LISTE DE PERSONNES À QUI TU POURRAS TE CONFIER EN CAS DE DIFFICULTÉS

## Un parent

Téléphone : \_\_\_\_\_



## Un(e) ami(e)

Téléphone : \_\_\_\_\_



## Un(e) ami(e)

Téléphone : \_\_\_\_\_



## Une personne de l'école

Téléphone : \_\_\_\_\_



## Une personne de mon entourage

Téléphone : \_\_\_\_\_



## LISTE DES RESSOURCES QUI PEUVENT VOUS AIDER

Si vous sentez que la situation vous dépasse,  
que vous vous sentez pris au dépourvu ou inquiet,  
n'hésitez pas à demander de l'aide.

**Centre de prévention du suicide de Québec**

**1 866 APPELLE** (1 866 277 3553)

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

**Milieus scolaires** (professeurs et intervenants)

**Centre intégré universitaire de santé  
et services sociaux de la Capitale-Nationale**

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/  
nous-joindre-2](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nous-joindre-2)

**Entraide-parents** : 418 684-0050  
[info@entraideparents.com](mailto:info@entraideparents.com)

**Centre Jeunesse de Québec** : 418 661-6951

**Tel-Jeunes** : 1 800 263-2266

**Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868

**Centre de crise de Québec** : 418 688-4240

**211** : Service qui vous oriente vers les organismes  
et services communautaires, publics et parapublics.

## Centre de prévention du suicide de Québec

1310, 1<sup>re</sup> avenue, Québec (Québec) G1L 3L1

**Services d'intervention**

**1 866 APPELLE**

(1 866 277-3553)

**Services administratifs**

Téléphone : 418 683-0933

Télécopieur : 418 683-5956

**Dons en ligne sécurisés**

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

**RÉ  
-AGIR**

# Les idées suicidaires DES ENFANTS

**N'HÉSITEZ PAS  
À DEMANDER DE L'AIDE**

**Centre de \_\_\_\_\_  
prévention du suicide  
\_\_\_\_\_ de Québec**

# LES IDÉES SUICIDAIRES DES ENFANTS

**Le suicide, même si plutôt rare, est également présent chez les enfants de 6 à 12 ans.**

Les enfants sont parfois confrontés à des situations qui leur paraissent tellement difficiles à surmonter qu'elles leur donnent le sentiment d'être sans issue. Leur logique d'enfant et leur manque d'expérience ne leur permettent pas d'avoir le recul nécessaire pour faire face à la situation, ce qui peut engendrer la présence d'idées suicidaires.

L'expression des idées suicidaires d'un enfant doit toujours être prise au sérieux. Il est important de ne pas minimiser l'origine de la détresse et les signes de la souffrance exprimés par l'enfant.

PRÉVENTION  
INTERVENTION  
FORMATION  
POSTVENTION

## LES SIGNES DE SOUFFRANCE

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

### 1. Par la parole :

- dire son désespoir : « *je suis tanné* »;
- dire des mots aux parents et aux amis tels que : « *tu me détestes, un jour je vais me tuer* »;
- dire qu'il 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 objets;
- 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 | 24/7

## QUE FAIRE DEVANT DE TELLES MANIFESTATIONS ?

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

- **aborder directement** la question avec lui. Demandez-lui s'il pense à mourir.
- **être à l'écoute**. Permettez-lui d'exprimer sa peine et sa souffrance, et ce, même si la situation invoquée peut vous sembler superficielle.
- **vérifier ses connaissances** sur le 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 s'enlever la vie.
- **rassurer** votre enfant. Montrez-lui votre amour et soyez présent.
- aider votre enfant à **développer ses habiletés** à résoudre des 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.
- **valoriser** chacun de **ses succès** afin de souligner ses capacités et ses efforts.
- **encourager** votre enfant à **vous faire part** de ses désirs de vouloir mourir à chaque fois que cette idée aura effleuré son esprit.
- établir avec votre enfant une **liste de personnes ressources** qui pourront l'aider au besoin et aviser ces personnes de la situation.