

# Ce qu'il **FAUT SAVOIR**

## L'aide à apporter aux enfants et aux adolescents suicidaires

### Information à l'intention des parents et des aidants

#### Qu'est-ce que le suicide?

Le suicide est l'acte de mettre fin à sa vie. Les enfants et les adolescents peuvent avoir des idées suicidaires pour de nombreuses raisons, en particulier lorsque leur stress est si fort qu'ils se sentent dépassés et qu'ils ne peuvent plus s'en sortir.

#### Les facteurs classiques de stress comprennent :

- Être coupé des personnes ou être en conflit avec elles (parents, frères, sœurs, amis, collègues, employeurs);
- École : problèmes avec les devoirs, les pairs, l'intimidation, la pression exercée par les pairs, les enseignants;
- Stress familiaux : séparation ou divorce des parents, troubles mentaux, difficulté à s'entendre avec les parents, les frères et sœurs;
- Troubles mentaux tels que la dépression, l'anxiété, les troubles de l'alimentation ou la toxicomanie;
- Se sentir obligé de garder des secrets pour soi. Les jeunes qui sont gays, lesbiennes, bisexuels ou transgenres peuvent se sentir contraints de cacher leur orientation sexuelle ou leur identité sexuelle, provoquant un stress immense chez eux. Ils agissent habituellement ainsi par crainte d'être rejetés dans le cas où ils seraient démasqués. Parmi les autres secrets, notons l'abus sexuel, que les enfants et les jeunes cachent souvent à leurs parents.



#### Les enfants et les adolescents peuvent être suicidaires lorsqu'ils se sentent :

- Coupés des autres;
- Impuissants face à leur stress;
- Désespérés face à leur stress ou face à une situation qui selon eux ne pourra pas s'améliorer.

#### Peu importe quel stress les adolescents ressentent, vous pouvez aider ceux qui sont suicidaires en les aidant à :

- Rétablir de bonnes relations avec les autres;
- Retrouver un sentiment de contrôle sur leur vie (pour surmonter leur impuissance);
- Comprendre que les choses vont s'améliorer (espoir!).

Lorsqu'une personne a surmonté ses envies de suicide, il y a un facteur protecteur qui ressort, une relation de soutien avec au moins une personne proche...

#### Soyez cette personne qui compte!



## Quels sont les signes avertisseurs de suicide?

Les enfants et les adolescents peuvent penser au suicide s'ils :

- Parlent du suicide et de ce qui se passerait s'ils n'étaient plus là. Par exemple, ils peuvent dire des choses comme « Quand je serai parti... » ou poser des questions comme « Qu'est-ce qui se passerait si je n'étais plus là? »;
- Expriment des sentiments d'inutilité, par exemple, « Je ne suis rien pour personne »;
- Se sentent sans espoir par rapport à l'avenir, et disent des choses comme « À quoi bon? »;
- Se préoccupent de donner ce qu'ils possèdent.

## Que devons-nous faire si notre enfant ou adolescent a des idées suicidaires?

**Parler du suicide n'est pas facile.** Vous craignez peut-être d'ancrer des idées suicidaires dans l'esprit de votre enfant. Mais n'ayez pas peur de vous renseigner sur le suicide. Les études montrent que vous ne pouvez pas ancrer des idées suicidaires dans la tête de quelqu'un. Avec un peu de chance, votre enfant n'éprouvera pas ces sentiments, mais si c'est le cas, le fait d'avoir abordé le sujet permettra à votre enfant de se confier à vous plus facilement...

**Parlez-en.** Allez-y doucement, mais commencez par demander à votre enfant ou adolescent comment il se sent.

« Comment ça va? »

Allez-y doucement, en posant des questions générales...

**Écoutez.** Il est important de donner le temps à votre enfant ou adolescent de répondre à votre première question.

« Je t'aime et je me fais du souci pour toi. »

**Exprimer vos inquiétudes**



« On dirait que tu es assez stressé ces derniers temps. »

**Faites des commentaires sur ce que vous remarquez**



« Le stress devient-il si important que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue? »

**Abordez le thème du suicide**



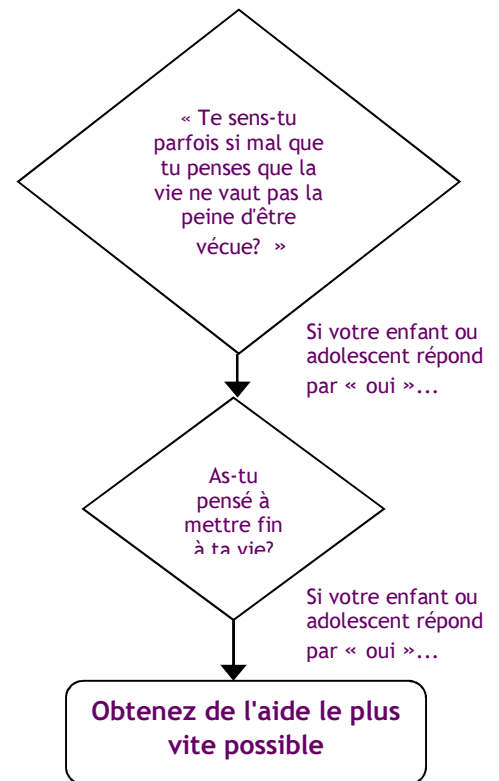
« As-tu déjà pensé mettre fin à ta vie? »

**Posez d'autres questions au besoin**

## Mon enfant dit qu'il a des idées suicidaires et qu'il a l'intention de mettre fin à ses jours.

Si votre enfant vous dit qu'il ne peut pas arrêter de penser au suicide et qu'il est sur le point de se faire du mal, obtenez immédiatement l'aide d'un professionnel :

- **Ne laissez pas votre enfant seul** : assurez-vous qu'une personne reste auprès de votre enfant, que ce soit vous, un ami proche ou un membre de la famille;
- **En situation de crise, obtenez l'aide d'un professionnel** : appelez le 911 ou une ligne de crise. Ligne de crise pour enfants, jeunes, familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou sans frais, 1 877 377-7775;
- **Faites-vous aider personnellement en situation de crise**. Si vous avez obtenu l'aide d'un professionnel, pensez à appeler un membre de votre famille ou un ami pour vous soutenir pendant que vous cherchez de l'aide pour votre enfant.



Pour obtenir plus d'information concernant l'aide dans votre communauté, consultez la section « Où trouver de l'aide? » à la fin de cette feuille de renseignements.

**Faites confiance à votre instinct.** Même si votre enfant dit « non » lorsque vous lui demandez s'il a des idées suicidaires, suivez votre instinct. Si vous craignez que votre enfant ou adolescent soit en danger immédiat de suicide, obtenez de l'aide.

## Aider les enfants et les adolescents à penser que la vie vaut la peine d'être vécue

**Renforcez votre relation avec votre enfant. Une relation parent-enfant solide est le facteur le plus important pour aider un jeune face au stress.**

1. **« Mais mon enfant ne veut pas passer de temps avec moi! Il préfère être avec ses amis! »** Les amis et les pairs sont très importants pour les adolescents. Bien qu'il soit sain pour les adolescents d'avoir des amis et des activités sociales, cela ne devrait pas totalement remplacer les parents et la famille. Les amis ne peuvent jamais donner le même amour et le même soutien que le font les parents. Tous les adolescents ont vraiment besoin de cet amour et de ce soutien unique que seuls les parents peuvent donner. La bonne nouvelle est qu'il existe des façons de renforcer votre relation avec votre enfant. Cela risque de ne pas être facile au début, mais l'effort en vaut la peine. Votre enfant a **vraiment** besoin de vous.
2. **Passez régulièrement du temps avec votre enfant, idéalement seul à seul.** Proposez des sorties seul à seul à votre enfant. Ou trouvez des activités que vous pouvez faire ensemble à la maison : cuisiner, faire un projet pour la maison, se lancer le ballon. Essayez de trouver au moins un moment par jour pendant lequel vous pouvez passer du temps de qualité avec votre enfant. Cela donne à votre enfant l'occasion de vous faire part de ses sentiments ou de se confier sur ce qui ne va pas. **Rappelez-vous que le temps de qualité ne concerne pas les devoirs, les corvées ou toute autre chose que votre enfant peut considérer comme une critique.** Le temps de qualité consiste à créer une atmosphère chaleureuse dans laquelle votre enfant a envie de partager ses sentiments. C'est là votre occasion de valider ces sentiments.
3. **Écoutez et validez.** Lorsque votre enfant vous révèle ses sentiments, remerciez-le de les partager avec vous. « Je ne savais pas que tu te sentais si mal... Merci de me l'avoir dit. »

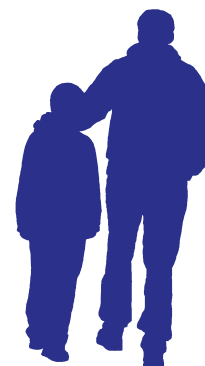
4. **Faites preuve d'empathie.** C'est-à-dire, acceptez que votre enfant ou adolescent se sente mal. « Oui, je comprends que ça doit être très difficile. »

**Ce qu'il ne faut pas dire :**

- « Tu ne devrais pas te sentir ainsi »;
- « Ce n'est pas si grave que ça »;
- « Tu devrais t'estimer heureux »;
- « Comment peux-tu te sentir si mal alors que nous te donnons tant? Qu'attends-tu de nous? ».

Ces remarques peuvent culpabiliser votre enfant ou le rendre honteux, et il risque de ne plus s'ouvrir à vous. Blâmer un enfant ou un adolescent le fait sentir encore plus mal et renforce l'idée selon laquelle il est un fardeau pour vous. Cela pourrait augmenter le risque de suicide.

5. **Évitez de le bombarder de conseils ou de critiques.** En tant que parents, nous avons une plus grande expérience de la vie que notre enfant, nous pensons être utiles lorsque nous offrons des conseils ou une critique. Bien que nous voulions bien faire, les enfants et les adolescents ont besoin de se sentir « écoutés », compris et acceptés. Donner des avis ou émettre des critiques fait croire à l'enfant que nous ne l'écoutons pas vraiment et que nous ne comprenons vraiment pas ce qu'il traverse.



6. **Offrez de l'espoir.** Vous pouvez dire : « Ça va s'améliorer. » Si ça allait mieux avant, vous pouvez dire « Nous serons avec toi, nous t'aiderons et surmonterons cette épreuve comme nous l'avons déjà fait avant. » Aidez votre enfant à se rappeler comment il a surmonté d'autres difficultés et rappelez-lui où il a puisé sa force pour passer à travers ce moment difficile.

7. **Rassurez votre enfant ou adolescent en lui disant qu'il n'est pas seul.** Vous pouvez dire : « Nous sommes avec toi, nous allons t'aider à surmonter cette épreuve. »

8. **Offrez votre soutien à votre enfant, mais demandez-lui de quelle façon il veut être soutenu.** Demandez-lui : « Comment puis-je t'apporter mon soutien? Comment puis-je t'aider? » Ne donnez pas de conseils à votre enfant s'il n'en demande pas. Il vous demandera des conseils s'il le veut. Si vous doutez, demandez-lui : « Comment puis-je t'apporter mon soutien? Veux-tu que je me contente de t'écouter ou veux-tu que je te donne des conseils? »

9. **À chaque fois que vous lui dites au revoir, évoquez la prochaine rencontre.** Si votre enfant part à l'école, vous pouvez dire : « Passe une bonne journée! On se voit après l'école, j'ai hâte que l'on fasse notre petite promenade ensemble! »

10. **Aidez-le à résoudre ses problèmes.** Les enfants et les adolescents peuvent penser au suicide lorsqu'ils sont submergés par le stress. Même si ce stress n'entraîne pas directement l'apparition d'idées suicidaires, le stress n'aide en rien. Vous pouvez l'aider à résoudre ses problèmes en disant quelque chose comme :

« Parfois, les gens ont envie de se faire du mal lorsqu'ils sont stressés ou qu'ils essaient de faire face à un problème. Je suis là pour toi et je veux t'aider à surmonter cela. Y a-t-il quelque chose qui te stresse en ce moment? » ou

« Y a-t-il un problème que tu essaies de résoudre? »

Si votre enfant n'est pas certain de ce qui le tracasse, vous pouvez simplement lui poser des questions sur le stress habituel, tel que l'école, l'amitié, la pression des pairs, l'intimidation, les relations (filles ou garçons), les enseignants ou les devoirs.

11. **Obtenez l'aide d'un professionnel.** Vous pouvez être d'une grande aide, mais n'oubliez pas que vous n'êtes pas thérapeute. Et même si vous êtes thérapeute qualifié, votre rôle doit être celui de parent ou d'aidant, mais pas celui de thérapeute. Pour toutes ces raisons, si votre enfant pense que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, parlez-en à un professionnel. Assurez-vous d'obtenir le soutien dont vous avez besoin; que ce soit par le biais de votre réseau d'amis ou de la famille, ou en faisant appel à un thérapeute. S'occuper d'un

enfant dépressif ou suicidaire peut être extrêmement stressant. Il est important que vous obteniez du soutien dans ce moment difficile, afin que vous gardiez l'énergie nécessaire pour vous occuper de votre enfant.

## Sécuriser sa maison pour l'adapter à une personne suicidaire

Lorsqu'un enfant ou un adolescent a des idées suicidaires (que ces idées soient actives ou non), il est important de sécuriser sa maison :

**1**

### Retirer les armes

Veillez à ne laisser aucune arme à feu, munition ni aucune autre arme dans la maison. Ou veillez à ce qu'elles soient rangées dans une armoire adaptée, puis confiez les clés à un voisin, gardez-les sur votre lieu de travail ou dans un endroit où votre enfant ne peut pas facilement les trouver. En situation de crise, vous pouvez également appeler votre poste de police local pour savoir s'ils peuvent les garder temporairement.

**2**

### Retirez l'alcool

L'alcool est un facteur de risque de suicide. L'alcool influe sur la pensée rationnelle et peut rendre les enfants et les jeunes plus impulsifs. Retirez l'alcool de votre maison ou gardez-en seulement une petite quantité.

**3**

### Médicaments

Mettez sous clé tous les médicaments, même ceux obtenus sans ordonnance (l'acétaminophène ou Tylenol™, l'acide acétylsalicylique-ASA ou Aspirine™ peuvent être très dangereux en cas de surdose).

- Les personnes dépressives prennent souvent une surdose d'antidépresseurs. Heureusement, de nombreux médicaments récents contre la dépression (la fluoxétine/Prozac™ la fluvoxamine/Luvx™, Sertraline/Zoloft™, la paroxétine/Paxil™, le citalopram/Celexa™) sont bien plus sûrs que les plus anciens médicaments, même en cas de surdose;
- Demandez à votre médecin de prescrire des médicaments en quantité sécuritaire seulement. Lorsque vous remplissez l'ordonnance, demandez au pharmacien de préparer des quantités sécuritaires. Votre enfant ou adolescent risquera moins de les prendre en surdose;
- Surveillez les enfants et les adolescents lorsqu'ils prennent des médicaments;
- Rapportez tous vos médicaments non utilisés ou périmés à votre pharmacie locale pour qu'ils soient détruits.



**4**

### Retirez tout autre moyen de se suicider

Retirez ou mettez sous clé les cordons, les cordes, les couteaux tranchants ou d'autres moyens évidents de se faire du mal.

**5**

### Clés de voiture

Cachez vos clés de voiture afin que votre enfant ne puisse pas se servir de votre voiture pour se faire du mal.

**6**

### Enfermez des objets dans votre voiture

Si vous n'avez pas d'autres façons de mettre les affaires sous clé, vous pouvez enfermer les armes à feu ou les médicaments dans votre voiture (le coffre est le meilleur endroit).

## Périodes à risque élevé

Pendant les périodes à risque élevé (comme les vacances, les anniversaires ou les périodes où il n'y a plus de soutien rapproché), soyez très attentif et :

- Gardez l'œil sur votre enfant ou adolescent.
- Ne laissez pas votre enfant ou adolescent seul pendant de longues périodes. Si vous devez sortir, emmenez-le avec vous. Si votre enfant ne veut absolument pas vous accompagner, demandez à quelqu'un de rester avec votre enfant.

## Plan d'action en cas d'urgence

Ce n'est pas en situation de crise que vous devez courir dans toute la maison pour trouver des numéros de téléphone. Élaborez à l'avance un plan d'action en cas d'urgence. Ce sera plus simple si vous savez exactement quoi faire et comment obtenir de l'aide en cas d'urgence.

	Nom(s) / Numéro de téléphone
Personnes que je peux appeler jour et nuit pour obtenir du soutien	
Professionnels des soins de santé (docteurs ou thérapeutes)	
Hôpital (celui où va habituellement votre enfant ou adolescent)	
Des personnes utiles en qui mon enfant a confiance en cas d'urgence (Il peut s'agir de personnes à <i>même d'aider votre enfant</i> en lui donnant du soutien ou des conseils)	
Service de garde en cas d'urgence (dans le cas où vous devez laisser vos autres enfants à la maison pour vous rendre à l'hôpital avec votre enfant suicidaire)	
Détenteur de procuration (si applicable) (envisagez d'établir une procuration si votre enfant a 16 ans et plus)	
Pharmacie (où vous obtenez vos médicaments)	
Médicaments (doses comprises)	

## Si vous allez à l'hôpital

Certains éléments importants sont à savoir lorsque vous accompagnez votre enfant ou adolescent à l'hôpital (en raison d'épisodes suicidaires ou violents) :

- Il est préférable que votre enfant accepte volontairement de se rendre à l'hôpital;
- Si votre enfant ou votre adolescent n'accepte pas de se rendre à l'hôpital, demandez à quelqu'un en qui votre enfant ou adolescent a confiance d'essayer de le convaincre (inscrivez le nom et le numéro de cette personne dans votre plan d'action en cas d'urgence);
- Essayez de lui donner le choix, « Veux-tu aller à l'hôpital avec moi ou préfères-tu y aller avec (autre proche ou ami de confiance)? » Cela permet aux enfants et adolescents de penser qu'ils font partie du plan et qu'ils ne sont pas si impuissants;
- Au service d'urgence, si le patient est assez âgé (en général 16 ans et plus), il peut demander de parler aux professionnels de la santé sans la présence de ses parents, car il se peut qu'il veuille parler de ce qu'il ressent en privé. Si c'est le cas, vous pouvez toujours demander à parler directement aux professionnels qui s'occupent de votre enfant, par la suite. Demandez-leur ce qui a été prévu et ce que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant.

**Que se passe-t-il si mon enfant ou adolescent est autorisé à quitter l'hôpital, alors que je pense qu'il devrait y être admis?**

Dites au médecin de votre enfant que vous avez peur de ramener votre enfant à la maison et expliquez pourquoi. Rappelez-vous que les professionnels en santé mentale d'une salle d'urgence sont souvent confrontés à ce genre de crises, et il se peut qu'ils aient une tolérance plus élevée que vous face à la détresse mentale. Mais vous pouvez toujours leur demander d'expliquer pourquoi ils pensent que vous pouvez ramener votre enfant sans crainte à la maison. Demandez-leur également des conseils sur la meilleure façon de garder votre enfant en sécurité à la maison.

## **Si votre enfant est en danger immédiat de se suicider ou si vous avez peur pour la sécurité immédiate de votre enfant :**

- Appelez le 911 pour obtenir des services d'urgence
- Appeler la Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 à Ottawa ou sans frais, 1-877-377-7775
- Les enfants et adolescents de moins de 18 ans peuvent être conduits au Service d'urgence du CHEO
- Les jeunes de 16 ans et plus peuvent être conduits à n'importe quel hôpital

## **Si vous découvrez votre enfant ou adolescent après une tentative de suicide :**

- Appelez immédiatement le 911 (ou une ambulance).
- Dispensez les premiers soins si vous avez reçu une formation.
- Appelez une personne qui vous accompagnera à l'hôpital ou qui restera à la maison avec vous.
- À votre retour de l'hôpital, n'essayez pas de faire face à la situation seul. Veillez à vous entourer de proches ou d'amis à qui parler. Envisagez de faire appel à un groupe de soutien, un conseiller ou un thérapeute pour vous aussi.



## Où trouver de l'aide dans l'Est de l'Ontario?

**En situation de crise?** Ligne de crise pour enfants, jeunes, familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou sans frais, 1 877 377-7775

- Vous cherchez des ressources en santé mentale?** [www.eSantéMentale.ca](http://www.eSantéMentale.ca) propose un répertoire en ligne bilingue des services et des ressources en santé mentale offerts dans les régions d'Ottawa, de l'Est de l'Ontario et au Canada.
- Comté de Renfrew :** Centre Phoenix (Phoenix Centre for Children, Youth and Families), bureaux à Renfrew et à Pembroke : 613 735-2374/1 800 465-1870, [www.renc.igs.net/~phoenix](http://www.renc.igs.net/~phoenix)
- Comtés unis de Leeds et Grenville :** Centre « Child and Youth Wellness Centre », bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott : 613 498-4844, [www.cywc.net](http://www.cywc.net)
- Comté de Lanark :** Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, à Smiths Falls et à Perth : 613 283-8260, [www.opendoors.on.ca](http://www.opendoors.on.ca)
- Pour trouver un psychologue en Ontario :** Ordre des psychologues de l'Ontario : 1-800-489-8388, [www.cpo.on.ca](http://www.cpo.on.ca)
- Kids Help Phone / Jeunesse, J'écoute** 1-800-668-6868. Site Web : [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca).  
Un service d'assistance téléphonique bilingue, gratuit, disponible 24 heures par jour destiné aux enfants et aux jeunes partout au Canada. Des conseillers professionnels offrent un soutien à l'appelant (ou par Internet) et peut l'aiguiller vers des ressources communautaires locales. Tél. : 1-800-668-6868. Site Web : [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca).

## Où trouver de l'aide à Ottawa

- Bureau des services à la jeunesse**, de 12 à 20 ans, 613 562-3004
- Services à la famille Ottawa**, 613-725-3601, [www.familyservicesottawa.org](http://www.familyservicesottawa.org)
- Service familial catholique d'Ottawa**, 613-233-8418, [www.cfssfc-ottawa.org](http://www.cfssfc-ottawa.org)
- Jewish Family Services**, 613-722-2225, [www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa** (recommandation d'un médecin requise) 613 737-7600, poste 2496. Pour en savoir plus sur nos programmes : [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)
- Pour trouver un psychologue à Ottawa :** Téléphonnez au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa au 613 235-2529, pour obtenir une liste (non exhaustive) de psychologues de la région d'Ottawa : [www.ottawa-psychologists.org/find.htm](http://www.ottawa-psychologists.org/find.htm)



## Groupes de soutien et de défense des droits

- Les amis compatissants du Québec <http://www.amiscompatissants.org/>

En anglais seulement...

- Bereaved Families of Ottawa** : s'adresse aux personnes qui ont perdu un proche à la suite d'un suicide, BFO offre du soutien aux familles. <http://www.bfo-ottawa.org/>
- PLEO (Parent's Lifelines of Eastern Ontario)** : groupe de soutien pour les parents d'enfants et de jeunes touchés par la maladie mentale, [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca).
- Parents for Children's Mental Health** : organisme provincial visant à aider les parents qui ont un enfant ou un adolescent aux prises avec une maladie mentale, [www.parentsforchildrensmentalhealth.org](http://www.parentsforchildrensmentalhealth.org)

## Sites Web

- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca), section d'information en expansion sur la santé mentale et la santé en général
- Centre du prévention de suicide de Québec [www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)
- Association canadienne pour la prévention du suicide (anglais seulement) [www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

**Auteurs** : document révisé par le comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados ([www.cymhin.ca](http://www.cymhin.ca)).

**Licence** : avec l'autorisation de Creative Commons. Vous êtes libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité et sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales. Communiquez avec le comité d'information en santé mentale si vous souhaitez les adapter à votre communauté!



**Clause de non-responsabilité** : L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut s'appliquer à votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.

Fourni par :

### Références

Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders, American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007. Retrieved Oct 10, 2007 from [http://www.aacap.org/galleries/PracticeParameters/InPress\\_2007\\_DepressiveDisorders.pdf](http://www.aacap.org/galleries/PracticeParameters/InPress_2007_DepressiveDisorders.pdf) .

Bridge et al.: Clinical response and risk for reported suicidal ideation and suicide attempts in pediatric antidepressant treatment. Journal of the American Medical Association, 2007; 297:1683.1696. Retrieved Oct 10, 2007 from <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/297/15/1683>.

*N.B. Dans ce document, le genre masculin est utilisé uniquement pour alléger le texte.*