



Guide de prévention du suicide destiné aux parents et aux familles à appliquer au cours de la pandémie de COVID-19 et du retour à l'école

Les individus et les familles vivent chacun à leur façon la pandémie de COVID-19. Chez certains, les changements importants à leur routine quotidienne, l'isolement, le chagrin et d'autres facteurs ont peut-être fait surgir en eux de nouveaux troubles mentaux ou aggravé les troubles existants. Tout le monde peut éprouver des troubles mentaux, y compris des idées suicidaires. Le présent guide vise à répondre aux questions que vous vous posez le plus souvent, de façon à vous préparer si jamais votre enfant a des idées suicidaires, à prévenir son suicide et à réagir à la situation. Nous l'avons adapté de l'ouvrage créé par le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, *Comment aider un enfant ou un adolescent qui a des idées suicidaires*, et d'une version elle-même adaptée pour le Peel District School Board.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :

L'information ci-incluse ne remplace pas la consultation d'un professionnel de la santé réglementé. Si vous vous faites du souci pour votre enfant, consultez votre médecin ou les services d'urgence suggérés ci-dessous.

Des ressources sont disponibles pour vous aider à gérer une crise et/ou prévenir le suicide si votre enfant a des idées suicidaires.

Composez le 9-1-1 ou demandez l'aide d'un centre de détresse local.

Vous pouvez aussi appeler, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, **Jeunesse, J'écoute** (1-800-668-6868),

la Ligne d'écoute d'espoir destinée aux Premières Nations et aux Inuits au 1 855 242-3310 ou

le Service de prévention du suicide du Canada au 1 833 456-4566.



SE PRÉPARER

En tant que parent* ou personne responsable d'un enfant d'âge scolaire, que me faut-il savoir sur le suicide?

- Le suicide est, hélas, très commun chez les jeunes. En effet, c'est la deuxième cause de décès chez les adolescents et les jeunes adultes.
- Environ 10 % des jeunes ont sérieusement songé au suicide et 3 % d'entre eux ont essayé de s'enlever la vie.
- Bien que le suicide soit souvent associé aux troubles mentaux comme les troubles de l'humeur, il existe habituellement de nombreux facteurs complexes qui poussent un jeune à songer à mettre fin à ses jours.
- Les taux de suicide sont plus élevés chez les garçons, les proches de suicidés, les personnes ayant déjà commis une tentative de suicide, les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuits. Les idées et le comportement suicidaires sont plus répandus chez les jeunes LGBTQ2S+ que chez leurs pairs qui ne le sont pas.
- Tout le monde peut avoir des idées suicidaires. En tant que parents, il est bon d'être bien informés et préparés.

Qu'est-ce qui pousse les jeunes à penser au suicide?

Il arrive que des enfants ou des adolescents songent à se suicider lorsqu'ils se sentent aliénés ou dépassés par un problème, impuissants devant une situation, lorsqu'ils ont perdu espoir en l'avenir, etc. Ces sentiments peuvent être liés à des stress associés à certains éléments, notamment :

- les relations personnelles (conflits, perte d'un être cher, harcèlement, divorce)
- l'école (pression d'obtenir de bonnes notes, difficultés d'apprentissage, sentiment de ne pas être à sa place)
- l'oppression, la discrimination, le sentiment d'insécurité ou l'impression de ne pas recevoir l'appui dont on a besoin (racisme, homophobie, transphobie, islamophobie, capacitisme, pauvreté, mauvais traitements, etc.)

- les troubles mentaux (dépression, troubles affectifs bipolaires, angoisse, toxicomanie).
- Chez certains enfants et adolescents, le stress causé par la COVID-19, la fermeture des écoles, l'isolement social, le racisme systémique, les injustices systémiques et la peur du retour à l'école a accru les risques qu'ils aient des pensées suicidaires. En cette époque difficile, il est important d'être à l'écoute et prêt à fournir un soutien attentionné.

Que faire pour aider mon enfant ou mon adolescent à conserver sa santé mentale?

Pendant la pandémie de COVID-19, la vie peut être très stressante et faire en sorte que tous les soucis et les incertitudes s'accumulent. Vous pouvez aider votre enfant à comprendre ses émotions et pouvez affronter ensemble les difficultés des temps présents pour ainsi insuffler en lui confiance et espoir. Voici quelques conseils utiles :

- Faites votre possible pour réduire au minimum le stress qu'il peut vivre en famille, même en période difficile.
- Prenez chaque jour le temps de resserrer vos relations et d'avoir du plaisir avec lui, et passez du temps en tête à tête avec lui.
- Montrez-lui par l'exemple à affronter le stress. Donnez-lui l'espace nécessaire pour essayer et pour parler.
- Si votre enfant est bouleversé par quelque chose, écoutez-le et montrez-lui que vous comprenez pourquoi il éprouve les sentiments qu'il éprouve, sans essayer de résoudre immédiatement son problème.
- Si votre enfant est plus âgé, vous pouvez lui parler du [Carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19](#) et de [Jeunesse, J'écoute](#), où on lui proposera des manières de composer avec le stress et de rester en bonne santé mentale.
- Visitez la section [COVID-19/Retour à l'école de notre site web](#) pour plus d'informations sur la santé mentale et la COVID-19.

* Dans le présent document, on emploie le terme parent au sens de tuteur, d'aidant naturel, de membre de la famille ou d'adulte bienveillant.



PRÉVENIR

Si je parle de suicide à mon enfant ou adolescent, est-ce que je ne risque pas de mettre sa vie encore plus en danger?

Les parents craignent souvent que le fait de parler de suicide avec leur enfant et de lui poser des questions directes sur ses pensées suicidaires ne les mettent en quelque sorte dans l'esprit de leur enfant. C'est pourquoi beaucoup d'entre eux évitent complètement le sujet. **En fait, rien ne prouve qu'on favorise les idées suicidaires chez quelqu'un en lui demandant s'il en a.** Il semblerait plutôt qu'une bonne discussion sur le suicide montre à votre enfant que vous l'aimez et que vous êtes là pour l'aider en cas de difficultés. Vous pouvez lui souffler les mots décrivant les pensées difficiles à exprimer et l'accompagner s'il a besoin de services de soutien.

Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

Les signes avant-coureurs du suicide peuvent être difficiles à détecter si vous ne les connaissez pas. Surveillez les suivants :

- Relations distantes avec la famille et les amis
- Perte d'espoir en l'avenir
- Fait de parler du suicide ou de son désir de mourir, ou écrits à ce sujet
- Déclarations indiquant qu'il se sent impuissant ou dépassé par les événements ou qu'il ne maîtrise plus son comportement
- Gestes d'adieu, comme le don d'objets qui lui sont chers
- Changements dans son comportement : mauvaises notes à l'école, passage à l'acte, prise de risques inutiles, etc.
- Toxicomanie
- Malpropreté
- Humeur négative ou signes de dépression (tristesse, irritabilité, fait de ne plus éprouver le même plaisir en pratiquant ses activités préférées, insomnie, troubles alimentaires)

Que faire si je crois que mon enfant ou adolescent a des pensées suicidaires?

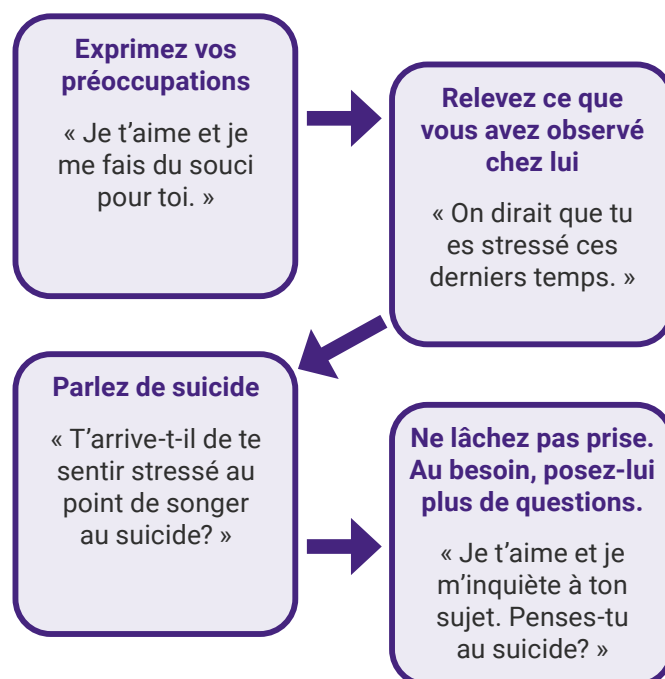
En abordant le sujet avec votre enfant, il sera plus facile pour lui de se confier à vous si jamais il éprouvait ce genre de sentiments. Voici des façons d'entamer cette conversation difficile :

➤ Amorcez la conversation de votre côté : Commencez tout doucement en lui demandant d'abord comment il se porte. Vous pouvez débiter par des observations et des questions d'ordre général comme « J'ai remarqué que tu passes beaucoup de temps dans ta chambre et que tu as l'air triste. Ça va? ».

👂 Écoutez-le : Il est important de lui donner la chance de répondre à votre première question. Vous pouvez l'encourager en lui disant : « Parle-m'en un peu plus. Ça m'a l'air important. Je commence à mieux comprendre ».

❓ Posez-lui des questions directes sur le suicide. S'il vous affirme qu'il n'a pas d'idées suicidaires, faites confiance en vos instincts et, au besoin, assurez le suivi de la situation.

👋 Réagissez en conséquence : S'il vous déclare qu'il a des idées suicidaires, restez calme et dites-lui que vous l'aidez à surmonter cette épreuve.



RÉAGIR

Comment aider mon enfant ou adolescent s'il me confie qu'il a des idées suicidaires?

Quoi que vive votre enfant ou adolescent, dites-lui que vous l'aimez et qu'ensemble, vous surmonterez cette épreuve. Voici quelques conseils utiles :

- Écoutez-le lorsqu'il exprime ses émotions et acceptez-les. Remerciez-le de s'être confié à vous et accueillez ses émotions. Évitez de passer des commentaires minimisant l'intensité des sentiments qu'il éprouve.
- Demandez-lui quel genre de soutien il veut recevoir. Ne lui donnez pas de conseils s'il n'en veut pas.
- En lui disant « au revoir » lorsqu'il part pour l'école ou à toute autre occasion, discutez de la prochaine réunion entre vous deux.
- Aidez-le à subdiviser son problème en sous-problèmes qu'il pourra attaquer un à la fois, ce qui lui rendra la vie plus facile.
- Aidez-le à se souvenir comment il a surmonté d'autres problèmes et comment il s'en est sorti en s'appuyant sur ses forces. Offrez-lui espoir et encouragement.
- Obtenez l'aide d'un professionnel : vous n'êtes pas un thérapeute malgré tout le soutien que vous pouvez offrir à votre enfant. S'il a des idées suicidaires, il doit recevoir les soins continus d'un professionnel de la santé mentale ayant reçu la formation nécessaire.

**Assurez votre enfant ou adolescent qu'il n'est pas seul.
« Nous sommes dans le même bateau.
Je vais t'aider à t'en sortir. »**

Parmi les facteurs aidant les personnes suicidaires à ne plus penser au suicide, il y en a un qui se démarque, et c'est celui d'une relation positive avec au moins une personne significative – Cette personne peut être vous!

Comment assurer la sécurité de mon enfant ou adolescent à domicile?

Lorsque votre enfant songe (activement ou non) au suicide, il est important de vous assurer que votre maison soit un endroit sécuritaire. Voici quelques conseils utiles :

- Retirez toutes les armes de votre domicile ou conservez-les dans une armoire fermée à clé; cachez la clé ou ne la gardez pas à la maison. Retirez les cordes, les cordons, les couteaux bien aiguisés, les lames ou tout autre moyen évident avec lequel il pourrait se faire du mal. Cachez les clés de votre voiture de peur que votre adolescent ne l'emprunte à votre insu.
- Rangez tous les médicaments, incluant l'aspirine et l'acétaminophène, dans un compartiment fermé à clé et faites-en régulièrement l'inventaire. Si votre enfant prend un médicament sur ordonnance, suivez de près sa consommation de cette substance. Jetez tout médicament inutilisé.
- Retirez toute boisson alcoolisée, car l'alcool peut nuire à son jugement et augmenter les risques qu'il adopte un comportement dangereux.
- Demandez à votre adolescent d'élaborer un plan de sécurité avec l'aide de son professionnel de la santé mentale. L'application [Be Safe](#) permet aux usagers de dresser un plan de sécurité numérique. Il peut aussi être utile d'élaborer un plan à long terme comme **Mon plan en cas de détresse** (Voir la feuille de route fournie à cet effet).
- Attention aux facteurs déclencheurs et aux périodes à risque! Vérifiez souvent comment il se sent au cours de ces périodes. Ne le laissez pas seul trop longtemps. Si vous devez sortir, emmenez-le avec vous.



RÉAGIR – en cas d'urgence en matière de santé mentale

LORSQU'IL FAUT AGIR SANS TARDER

Si vous croyez que votre enfant ou adolescent est sur le point de se suicider, obtenez sans délai l'aide d'un professionnel.

- Ne le laissez pas seul. Assurez-vous qu'il y a toujours quelqu'un avec lui : un ami proche, un membre de la famille ou vous-même.
- Appelez une ligne d'écoute locale ou le Service de prévention du suicide du Canada au 1 833 456 4566.
- S'il vous confie qu'il pense sans cesse au suicide et qu'il s'apprête à passer à l'acte, composez le 911 ou rendez-vous sans tarder à la salle des urgences de l'hôpital local.

Si vous découvrez qu'il a essayé de se suicider, composez tout de suite le 911.

- Si vous le pouvez, donnez-lui les premiers soins. Suivez les conseils du téléphoniste du 911.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner à l'hôpital ou de rester avec vous à la maison.
- Parlez à votre enfant, rassurez-le et faites-lui savoir que vous êtes là pour lui.

Les idées suicidaires et les tentatives de suicide constituent des urgences en matière de santé mentale.
(p. ex., avoir un plan pour se suicider ou une tentative active de suicide, etc.)

Composez le 911 ou rendez-vous immédiatement à la salle des urgences de l'hôpital le plus proche.

Il y a des gens qui sont prêts et disponibles pour vous aider.

Remarque : Si vous vous rendez à la salle des urgences, ne vous surprenez pas si l'on vous demande de subir un test de détection de la COVID-19, de porter un masque, etc. Essayez de rester calme en sachant qu'il s'agit là d'un exemple de la manière dont les professionnels de la santé apportent leur soutien. La lecture du document **Comment aider un enfant ou un adolescent qui a des idées suicidaires** du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario constitue une excellente manière de se préparer aux urgences en matière de santé mentale.

Les urgences en matière de santé mentale, et surtout celles impliquant un comportement suicidaire, peuvent être des expériences très pénibles pour la personne qui s'occupe de l'enfant. Il faut donc que vous sollicitiez le soutien de quelqu'un d'autre pour vous aider. Après avoir obtenu l'aide d'un professionnel pour votre enfant ou votre adolescent, demandez à un ami ou à un parent proche de vous aider à traverser cette crise. Songez également à consulter un psychologue professionnel pour vous-même. Vous pouvez appeler [ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) au 1 866 531-2600 pour en savoir plus sur les services offerts dans votre région.

Afin de recevoir gratuitement dans votre région des soins en santé mentale destinés aux enfants, aux adolescents et aux familles – incluant les soins d'un professionnel d'une clinique sans rendez-vous (en ligne ou en personne), plusieurs séances de counseling ou de thérapie, un traitement intensif ou spécialisé –, communiquez avec [Santé mentale pour enfants Ontario](https://www.santementalepourenfants.ca). Aucune référence n'est requise.

Les jeunes et les adolescents peuvent parler à un conseiller en tout temps (24/7) en appelant Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou en textant [PARLER](https://www.jeunesse.ca) au 686868.



CAS PARTICULIERS

Comment aider mon enfant ou mon adolescent suite au suicide d'une personne connue?

Il est malheureusement possible que votre enfant entende dire qu'un ami, un camarade de classe ou un parent se soit enlevé la vie. Une telle tragédie bouleverse évidemment tous les proches de la victime, mais elle peut également accroître les risques chez les jeunes déjà suicidaires. Vous pouvez aider votre enfant à surmonter cette épreuve. Il est important de lui parler de ce qui s'est passé et de vous assurer qu'il va bien. Voici quelques conseils utiles :

- Demandez-lui quel effet cet événement a eu sur lui. Demandez-lui ce qu'il sait à ce sujet et fournissez-lui le plus de détails possible s'il vous pose des questions ou s'il a mal interprété certains faits.
- Écoutez-le et acceptez ses sentiments, en lui faisant savoir qu'il est normal d'éprouver plusieurs émotions à la fois (p. ex., « Tu as l'air à la fois fâché et triste parce que ton ami s'est suicidé. C'est difficile, mais il est naturel que tu réagisses de cette façon à un événement aussi soudain et aussi tragique »). Quoi que vous dise votre enfant, essayez de rester calme.
- Faites-lui aussi savoir que vous pensez à son bien-être (p. ex., « Avec tout ce que tu endures ces jours-ci, je me demande si tu penses au suicide. Tu peux m'en parler et on va en discuter ensemble »).
- Accompagnez-le dans sa souffrance (p. ex., « Je vois que tu souffres beaucoup. Je suis désolé. Voyons ce qu'on peut faire pour comprendre le problème. Je veux t'aider et je suis pour là pour toi quoi qu'il arrive »).
- S'il semble avoir besoin de plus d'aide pour comprendre ce qui s'est passé, demandez-lui à qui il demande habituellement du soutien à l'école et dans la communauté. Dressez la liste des adultes en qui vous faites confiance et qu'il peut consulter en votre absence. Parlez-lui des services de soutien communautaires offerts en tout temps tels que [Jeunesse, J'écoute](#) au 1 800 668-6868 (il peut aussi texter le mot PARLER au 686868).
- Discutez avec lui des autosoins et des moyens existants pour affronter son chagrin. Demandez-lui ce qu'il fait pour prendre soin de lui-même ou pour faire face à son stress. Expliquez-lui comment, de votre

côté, vous prenez soin de vous et quelles stratégies de résilience vous avez adoptées, et discutez-en avec lui.

- Faites-lui savoir que votre porte est toujours ouverte. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Je veux te dire que je suis toujours prêt à t'écouter. Je te promets de garder l'esprit ouvert. Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? ».

Comment puis-je collaborer avec l'école pour favoriser la santé mentale de mon enfant ou adolescent?

Considérez son école comme un partenaire avec lequel vous assurez sa santé mentale. Nous avons créé des ressources spécifiques pour aider le personnel enseignant à assurer un accueil favorisant la santé mentale et un milieu d'apprentissage bienveillant et continu. Si vous vous inquiétez de la santé mentale de votre enfant ou s'il a des idées suicidaires, vous pouvez parler avec le personnel enseignant afin de coordonner avec lui vos méthodes de soutien. Voici quelques conseils utiles :

- Donnez des détails précis de façon à ce que l'enseignant et vous-même puissiez trouver la meilleure manière d'aider votre enfant. Faites part à l'enseignant de tout renseignement qui pourrait lui être utile tels que : approches efficaces, comportements que vous avez observés chez l'enfant, etc.
- Demandez à l'enseignant ce qu'il a remarqué à l'école. Certains enfants semblent bien aller ou présentent des symptômes différents à l'école. Discutez ensemble de ce que vous observez chacun de votre côté de façon à brosser un tableau d'ensemble de la situation.
- Posez des questions sur les façons de communiquer régulièrement avec l'école de manière à lui transmettre toute nouvelle observation.

En faisant équipe avec le personnel scolaire, vous pouvez contribuer à assurer le bien-être et la sécurité de votre enfant à l'école.



Mon plan en cas de détresse

(À faire remplir par l'enfant ou l'adolescent et à distribuer)

Lorsqu'on éprouve des sentiments de détresse et qu'on a l'impression d'être dépassé par la situation, il peut être difficile de se concentrer ou de savoir quoi faire à ce moment-là. Cette feuille de route a pour but de t'aider à te préparer aux situations difficiles.

Chacun ayant sa propre façon d'affronter les problèmes, il est important que tu essaies les méthodes qui pourraient te convenir. N'oublie pas qu'il se peut que le processus prenne du temps et que tu doives essayer plusieurs idées avant de trouver le plan qui soit parfait pour toi. N'abandonne pas!

L'objectif de mon plan, c'est que :

(j'aie plus souvent à l'école, j'aie moins de conflits avec mes amis, je n'aie pas besoin d'aller à l'hôpital, etc.)

>

>

>

>

Comment est-ce que je me comporte lorsque je suis en détresse? Quels sont les signes avant-coureurs?

(Je suis grognon et irritable, j'ai de la difficulté à respirer ou à me concentrer, je suis énervé, je dors ou je mange trop ou trop peu, etc.)

>

>

>

>

>

>



SE PRÉPARER, PRÉVENIR, RÉAGIR

Guide de prévention du suicide destiné aux parents et aux familles
à appliquer au cours de la pandémie de COVID-19 et du retour à l'école

Quelles activités saines me calment et me réconfortent dans les moments difficiles?

(Regarder un film, écouter de la musique, parler à mes parents ou à un ami, écrire dans mon journal intime, faire une promenade, jouer avec un animal de compagnie, etc.)

>

>

>

>

>

>

Quelles compétences puis-je apprendre et pratiquer pour me sentir mieux?

> Respiration profonde/respiration carrée

> Contraction et relaxation musculaire

> Visualisation ou vacances mentales

>

>

>

>

Quelles habitudes saines m'aideront à prévenir la détresse?

(Songe à tes habitudes en matière de sommeil et d'exercice, pas seulement à tes habitudes alimentaires.
Comment les incorporer à ton horaire?)

>

>

>

>



SE PRÉPARER, PRÉVENIR, RÉAGIR

Guide de prévention du suicide destiné aux parents et aux familles
à appliquer au cours de la pandémie de COVID-19 et du retour à l'école

Dans le passé, quels sont les gestes que j'ai posés et qui m'ont aidé à me sentir mieux? (Parler à mes parents, appeler une ligne d'écoute, etc.)
>
>
>
Quand j'ai besoin d'aide, je peux communiquer avec les personnes suivantes : (Songe aux adultes qui sont prêts à t'écouter : tes parents, un membre du personnel enseignant, un conseiller en orientation, un coach.)
Qui :
Quand :
Comment :
Qui :
Quand :
Comment :
Qui :
Quand :
Comment :

Ressources communautaires utiles

**Jeunesse, J'écoute -
24 hrs, 7 jours sur 7**

jeunessejecoute.ca
1 800 668 6868

OU texter le mot « PARLER »
au 686868.

**Carrefour aux ressources
en santé mentale des
jeunes de la COVID-19**

Jack.org/Covid

**LIGNE D'ÉCOUTE LOCALE/
SERVICE LOCAL**



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca