



Guide de prévention du suicide* destiné aux parents et aux aidants naturels

N'importe qui peut avoir un problème de santé mentale, y compris des pensées 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.

À noter : Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte.

La promotion de la santé mentale et du mieux-être est un élément essentiel de la prévention du suicide. Lorsque les jeunes disposent d'un éventail de stratégies pour :

- rester en bonne santé mentale;
- reconnaître les signes de problèmes de santé mentale;
- demander de l'aide lorsqu'ils éprouvent des difficultés émotionnelles;

le risque de pensées et de comportements suicidaires est réduit. L'un des principaux objectifs de la prévention du suicide est d'améliorer les facteurs de protection (c.-à-d. les choses qui favorisent une bonne santé mentale) et de réduire les facteurs de risque (c.-à-d. les choses qui ont une incidence négative sur la santé mentale). Les parents et les aidants naturels peuvent jouer un rôle important dans la protection de leurs enfants.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :

cette fiche d'information ne remplace pas la consultation d'un professionnel réglementé de la santé. Si vous êtes préoccupé(e) par le sort de votre enfant, consultez votre médecin ou faites appel aux services d'urgence.

De l'aide est disponible pour la prévention et la crise du suicide.

Numéro d'urgence-suicide 9-8-8 (appel ou message texte en tout temps)

Il y a aussi :

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868 ou envoyez le mot PARLER au 686868.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Autochtones 1-855-242-3310 ou cliquez sur le lien pour clavarder

Ligne d'assistance pour les jeunes noirs 1-833-294-8650

Pour obtenir un traitement en santé mentale, communiquez gratuitement avec **Santé mentale pour enfants Ontario** ou **Parlons maintenant**.

*Les communautés autochtones ont introduit le terme « promotion de la vie » comme moyen de prévenir le suicide. Cette approche proactive, holistique et axée sur les forces souligne l'importance de la culture et du bien-être. Pour en savoir plus : <https://wisepractices.ca/fr/>



SE PRÉPARER

En tant que parent ou aidant naturel* d'un enfant d'âge scolaire, quels sont les faits que je devrais connaître au sujet du suicide?

Le suicide chez les jeunes est tragiquement courant. C'est la deuxième cause de décès chez les jeunes et les jeunes adultes.

- Environ 10 % des jeunes ont sérieusement envisagé le suicide, et 3 % ont tenté de se suicider.
- Cela est souvent lié à des problèmes de santé mentale, tels que les troubles de l'humeur. Cependant, il existe généralement de nombreux facteurs complexes qui peuvent conduire un jeune à envisager de mettre fin à ses jours.
- Les taux de suicide sont plus élevés chez les garçons, les survivants de la perte par suicide, les survivants d'une tentative de suicide et ceux de certaines communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits. Les pensées suicidaires et les comportements suicidaires sont plus courants chez les jeunes 2S/LGBTQIA+ que chez leurs pairs non-2S/LGBTQIA+. Certaines données récentes suggèrent une augmentation des taux chez les jeunes Noirs. Les traumatismes raciaux, l'homophobie, la transphobie et l'intimidation sont des facteurs de risque. Les facteurs de protection comprennent la culture, la communauté, l'acceptation familiale, etc.
- Toute personne peut avoir des pensées suicidaires. En tant que parent, il est bon d'être bien informé et préparé.

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

Les enfants et les jeunes peuvent avoir des pensées suicidaires lorsqu'ils se sentent dépassés et impuissants par rapport à une situation, déconnectés des autres, désespérés par rapport à l'avenir, etc. Ces sentiments peuvent être liés à des situations de stress associées 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.).

Que puis-je faire pour aider mon enfant à rester en bonne santé mentale?

Il existe de nombreuses façons d'aider votre enfant à exprimer et à comprendre ses sentiments. 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 perturbé par quelque chose, écoutez-le attentivement et montrez-lui que vous comprenez ses sentiments, sans chercher à résoudre immédiatement son problème.
- Pour les enfants plus âgés, envisagez de partager une ressource comme [Jeunesse, J'écoute](#) ou [Parlons maintenant](#), où ils peuvent trouver des idées pour faire face au stress et rester en bonne santé mentale.
- Contribuez à réduire la stigmatisation des problèmes de santé mentale en abordant le sujet ouvertement et en encourageant la recherche d'aide dès les premiers signes.

* Dans ce document, le terme « parent » sera employé, avec la compréhension que cette ressource s'adresse aussi aux tuteurs, aidants naturels, membres de la famille et autres adultes qui prennent soin d'enfants.



PRÉVENIR

Est-ce que le fait de parler de suicide avec mon enfant peut l'exposer à un plus grand risque?

Les parents et aidants naturels ont souvent peur que le fait d'aborder le sujet du suicide et de poser directement des questions sur les pensées suicidaires puisse implanter ces idées dans l'esprit de leur enfant. Par conséquent, de nombreux parents évitent complètement le sujet. **En fait, rien ne prouve que le fait de demander à quelqu'un s'il a des pensées suicidaires augmentera le risque de développer des pensées suicidaires.** En abordant le sujet du suicide, vous montrez à votre enfant que vous vous souciez de lui et que vous êtes présent pour l'aider à surmonter les moments difficiles. **Vous pouvez lui fournir le vocabulaire nécessaire pour exprimer des pensées complexes et l'accompagner dans l'accès aux soutiens et services dont il a besoin.**

Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

Les signes avant-coureurs du suicide peuvent être difficiles à voir, à moins de savoir quoi surveiller. Surveillez les signes 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 dois-je faire si je pense que mon enfant a des pensées suicidaires?

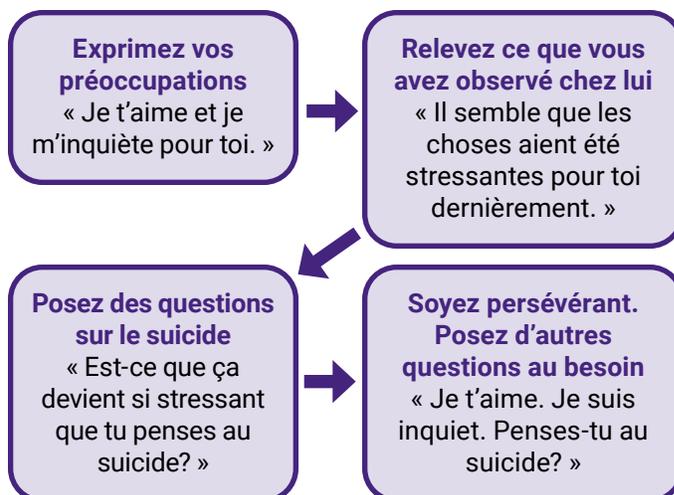
En discutant de ce sujet avec votre enfant, il sera plus à l'aise pour se confier à vous s'il ressent un jour ce type de sentiments. Voici quelques façons d'aborder cette conversation difficile :

Amorcez la conversation : Commencez doucement en demandant d'abord comment votre enfant se sent. Vous pourriez commencer par des observations générales et des questions du genre : « J'ai remarqué que tu passes beaucoup de temps dans ta chambre, et tu as l'air triste. Ça va? ». Il peut être plus simple de s'asseoir côte à côte ou de faire une autre activité comme dessiner ou cuisiner ensemble, afin que la conversation paraisse moins difficile.

Écoutez : Il est important de donner à votre enfant la chance de répondre à votre première question. Vous pourriez dire : « Parle-moi un peu plus de ça. Ça semble important. Je commence à mieux comprendre. »

Demandez : Posez directement des questions sur le suicide. Dans le cas d'un enfant plus âgé, on pourrait dire : « Parfois, lorsque les gens se sentent ainsi, ils ont des pensées suicidaires. Est-ce que c'est quelque chose que tu vis? ». Dans le cas d'un enfant plus jeune, vous pourriez dire : « Parfois, lorsque les gens se sentent comme ça, ils commencent à penser à se faire du mal. Cela t'est-il arrivé? ». Si votre enfant dit oui, encouragez-le à vous en dire plus. Si votre enfant dit « non », faites confiance à votre instinct et faites un suivi au besoin.

Réagissez en conséquence : Si votre enfant dit « oui », restez calme et rassurez-le en lui disant que vous l'aidez à traverser cette période. Encouragez-le à partager davantage sur les pensées suicidaires qu'il a pu éprouver.



RÉAGIR

Comment puis-je aider mon enfant s'il me dit qu'il a des pensées suicidaires?

Peu importe ce que votre enfant traverse, rassurez-le en lui disant que vous l'aimez et que vous allez vous en sortir ensemble. Voici quelques conseils utiles :

- Obtenez de l'aide professionnelle. Vous pouvez être un excellent soutien, mais vous n'êtes pas thérapeute. Si votre enfant a des pensées suicidaires, il a besoin des soins continus d'un professionnel de la santé mentale formé.
- Écoutez lorsque votre enfant vous dit comment il se sent. Remerciez-le d'avoir partagé son expérience avec vous et validez ses émotions. Évitez les commentaires qui pourraient minimiser ses sentiments.
- Renseignez-vous sur la façon dont votre enfant souhaite être soutenu. Efforcez-vous de ne pas donner de conseils à moins qu'il ne les demande.
- 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 votre enfant à décomposer un problème en parties plus petites et à l'aborder une partie à la fois pour rendre les choses plus faciles à gérer.
- Aidez votre enfant à se rappeler comment il a surmonté d'autres défis. Rappelez-lui comment il a utilisé ses forces pour traverser cette période difficile. Donnez de l'espoir et offrez de l'encouragement.

***Rassurez votre enfant qu'il n'est pas seul.
« Nous allons le faire ensemble. Je vais t'aider à traverser cette épreuve. »***

Parmi les facteurs qui aident les personnes suicidaires à surmonter leurs pensées suicidaires, l'un des plus importants est d'entretenir une relation positive avec au moins une personne significative – **et cette personne pourrait être vous !**

Comment puis-je protéger mon enfant à la maison?

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 tranchants, les lames ou tout autre moyen évident d'automutilation. Cachez les clés de votre voiture de peur que votre adolescent ne l'emprunte à votre insu.
- Mettez sous clé et surveillez tous les médicaments, y compris le Tylenol et l'Advil. Si votre enfant prend des médicaments d'ordonnance, surveillez de près leur utilisation. 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.
- Assurez-vous que votre enfant a élaboré un plan de sécurité avec son fournisseur de soins de santé mentale. L'application « [Be Safe](#) » permet aux utilisateurs de créer un plan de sécurité numérique. Un plan d'adaptation continu peut également être utile. Voir la feuille de travail **Mon plan en cas de détresse** à la fin du présent document.
- Soyez attentif aux « déclencheurs » et aux périodes à risque élevé, et surveillez souvent votre enfant pendant ces périodes. Ne laissez pas votre enfant seul pendant de longues périodes. Si vous devez sortir, emmenez-le avec vous ou demandez à quelqu'un de rester avec lui.



RÉAGIR EN CAS D'URGENCE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

LORSQUE DES MESURES URGENTES SONT NÉCESSAIRES

Si votre enfant a un plan de suicide et qu'il a l'intention d'y donner suite immédiatement, il s'agit d'une urgence en santé mentale.

- Ne laissez pas votre enfant seul. Assurez-vous qu'il y a quelqu'un avec votre enfant en tout temps, que ce soit vous, un ami proche ou un membre de votre famille.
- Communiquez immédiatement avec la **Ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8)**, rendez-vous à l'urgence de votre hôpital local ou appelez une ambulance.

Si vous découvrez que votre enfant a essayé de se suicider, composez immédiatement le 911.

- Administrez les premiers soins si vous le pouvez. Suivez les directives de l'opérateur du 911.
- Demandez à quelqu'un pour vous accompagner à l'hôpital ou pour rester chez vous.
- Parlez à votre enfant, rassurez-le, dites-lui que vous êtes là avec lui.

Pour obtenir un excellent aperçu de la préparation à une urgence en santé mentale, consultez la ressource du CHEO [Comment aider un enfant ou un adolescent qui a des idées suicidaires](#).

Les urgences en santé mentale, et en particulier celles qui impliquent un comportement suicidaire, peuvent occasionner chez les parents ou les aidants naturels un éventail d'émotions accablantes. Une fois que vous avez obtenu de l'aide professionnelle pour votre enfant, communiquez avec un membre de votre famille proche ou un ami pour vous soutenir pendant cette crise. Envisagez également de solliciter le soutien de conseillers professionnels pour vous-même. Vous pouvez communiquer avec ConnexOntario pour en savoir plus sur les services offerts dans votre région (1 866 531-2600).

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. Aucune référence n'est requise.

Les enfants et les jeunes peuvent parler à un conseiller ou une conseillère en appelant Jeunesse, J'écoute (24 heures par jour, 7 jours par semaine) au 1-800-668-6868 ou en envoyant le mot PARLER au 686868 ou en appelant [Parlons maintenant](#) au 1-855-416-8255.



CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES

Comment puis-je soutenir mon enfant à la suite d'un décès par suicide?

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. »).
- Lorsque votre enfant est en deuil, accompagnez-le (p. ex., « Je vois que tu ressens beaucoup de douleur. Je suis désolé. Pensons à ce que nous pouvons faire pour trouver une solution. Je veux être utile et je suis 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) ou [Parlons maintenant](#) au 1 855 416-8255.

- 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?

L'école de votre enfant est un partenaire dans le soutien de la santé mentale des élèves. Des ressources spécifiques ont été créées pour aider le personnel scolaire à assurer un environnement d'apprentissage continu qui favorise la santé mentale. Si vous êtes préoccupé par la santé mentale de votre enfant ou s'il a des pensées suicidaires, vous pouvez parler à son enseignant ou ses enseignants pour assurer un soutien coordonné.

Ces conseils pratiques peuvent vous aider :

- Soyez précis quant à vos préoccupations afin que vous et l'enseignant puissiez trouver la meilleure façon d'aider votre enfant. Communiquez tout renseignement qui pourrait être utile à l'enseignant (p. ex., approches qui semblent aider, comportements précis que vous remarquez).
- 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.
- Renseignez-vous sur les options de communication continue afin de partager de nouveaux renseignements avec l'école.

En travaillant en équipe, vous pouvez contribuer à assurer le bien-être et la sécurité de votre enfant à l'école.

