



Prévention du suicide et promotion de la vie pour le personnel scolaire

Guide de référence rapide – Se préparer, prévenir, réagir

Ce guide est conçu pour vous aider à **VOUS PRÉPARER**, à **PRÉVENIR** et à **RÉAGIR** dans le contexte d'une situation où un élève vous demande du soutien en matière de suicide. Les membres du personnel scolaire sont **LES YEUX**, **LES OREILLES** et **LES CŒURS** de la communauté scolaire. Vous êtes bien placés pour remarquer que quelque chose ne va pas, pour tendre la main et pour aider les élèves à trouver un soutien lorsqu'ils en ont besoin.

SE PRÉPARER :

Connaître les faits; Savoir comment promouvoir le mieux-être au quotidien

En tant qu'adulte travaillant avec des enfants et des jeunes, quels sont les faits que je devrais connaître sur le suicide?

- ▶ Le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes et les jeunes adultes au Canada, représentant de 17 à 20 % de la mortalité dans cette fourchette d'âge. ([Statistique Canada, 2020](#))
- ▶ En Ontario, un élève sur six déclare avoir de sérieuses pensées suicidaires. ([SCDSEO, 2019](#))
- ▶ Cela signifie que dans une classe moyenne du secondaire, il y aura des élèves qui penseront au suicide.
- ▶ Le suicide est également un problème dans les écoles primaires. Le suicide est la principale cause de décès chez les enfants de 10 à 14 ans (19 % dans cette tranche d'âge), même s'il reste relativement rare (p. ex., 46 décès par suicide enregistrés en 2019 au Canada). ([Centre de prévention du suicide, 2021](#))
- ▶ Nous devons être tout spécialement attentifs aux signes de suicide chez les jeunes défavorisés par les déterminants sociaux de la santé, car ils peuvent être particulièrement à risque (p. ex., les jeunes vivant dans les ménages les plus pauvres, les jeunes Autochtones et les jeunes 2E/LGBTQIA+). ([Statistique Canada, 2021](#); [Statistique Canada, 2019](#); [Centre de prévention du suicide](#))

VOTRE RÔLE DANS LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Bien que les membres du personnel scolaire ne soient pas des professionnels de la santé mentale, ils peuvent...

- ▶ aider chaque élève à éprouver un sentiment d'appartenance, de valorisation et de réussite à l'école
- ▶ connaître leurs élèves suffisamment bien pour remarquer quand quelque chose ne va pas
- ▶ être à l'écoute lorsqu'un élève demande de l'aide
- ▶ faire participer les parents ou les aidants naturels, le cas échéant, pour mobiliser les soutiens
- ▶ accéder au personnel de l'école et du conseil scolaire qui peut fournir les soutiens supplémentaires nécessaires





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

Les enfants et les jeunes peuvent avoir des pensées suicidaires lorsqu'ils se sentent dépassés et impuissants face à une situation, déconnectés des autres et sans espoir pour l'avenir. Elles peuvent également être liées à un stress, comme celui associé à ce qui suit :

- ▶ relations personnelles (conflits, perte d'un être cher, intimidation, divorce)
- ▶ école (pression d'obtenir de bonnes notes, difficultés d'apprentissage, sentiment de ne pas être à sa place)
- ▶ oppression, discrimination, sentiment d'insécurité ou impression de ne pas recevoir l'appui dont on a besoin (racisme, homophobie, transphobie, islamophobie, capacitisme, pauvreté, mauvais traitements, etc.)
- ▶ problèmes de santé mentale (dépression, anxiété, consommation problématique de substances)
- ▶ COVID-19 (fermetures des écoles, isolement social, cas de racisme et d'injustice systémiques)

Il n'y a pas de cause unique et il est important de garder à l'esprit que n'importe qui peut avoir des pensées suicidaires.

Que puis-je faire pour aider les élèves à rester en bonne santé mentale?

L'une des stratégies les plus efficaces en matière de prévention du suicide est la promotion de la santé mentale et du mieux-être. En tant que membre du personnel scolaire, vous pouvez contribuer à intégrer cette démarche dans votre pratique quotidienne. Santé mentale en milieu scolaire Ontario a créé plusieurs ressources « prêtes à l'emploi » pour la salle de classe, comme les six façons de s'adapter proposées dans les [excursions virtuelles](#) et quatre plans de leçon prêts à l'emploi pour les écoles secondaires **LIT SM** : **La santé mentale des élèves en action – leçons sur la santé mentale et la recherche d'aide**. Vous pouvez également promouvoir le mieux-être au quotidien dans votre façon d'accueillir et d'interagir avec les élèves, de favoriser un sentiment d'appartenance et de modeler toute une série de moyens de conserver une bonne santé mentale.





PRÉVENIR :

Savoir quoi surveiller; Savoir quoi dire

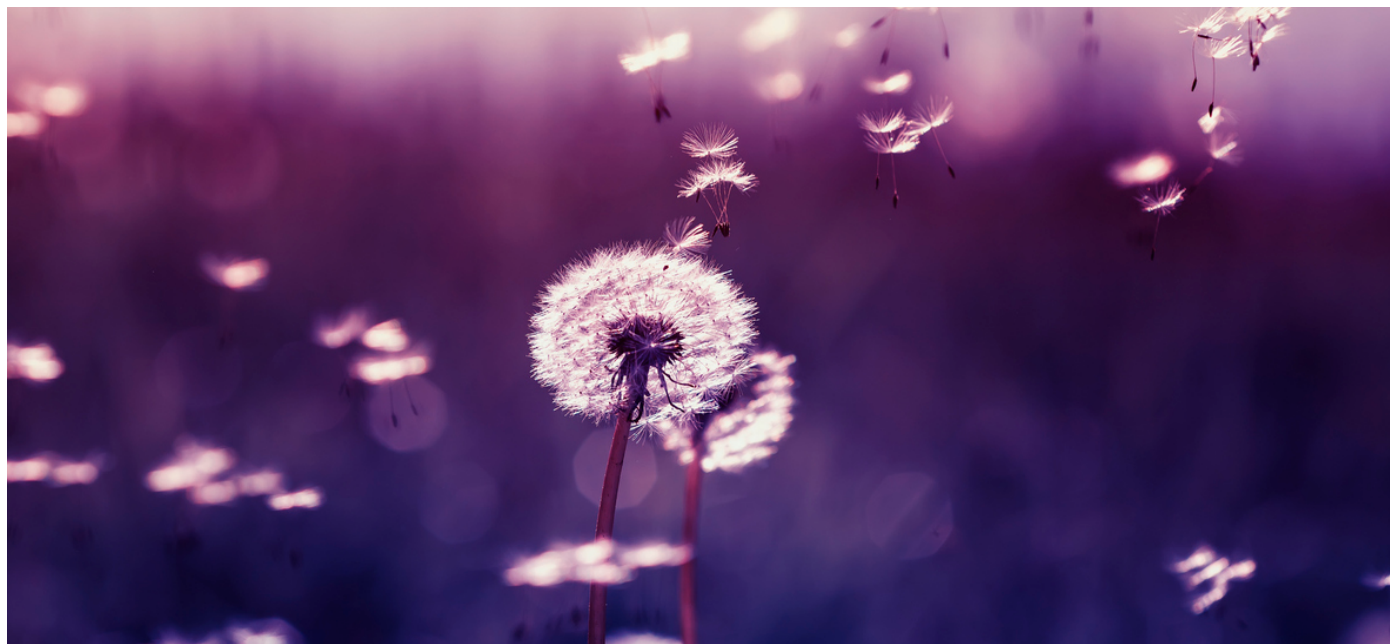
LA PRÉVENTION DU SUICIDE DANS LES ÉCOLES SE FAIT EN AMONT

La prévention du suicide s'inscrit dans un continuum et la plus grande partie du travail comprend de nombreuses pratiques qui ont lieu chaque jour dans les écoles et les salles de classe. Vous faites déjà ce travail, car vous :

- ▶ créez des classes et des écoles sécuritaires, bienveillantes et inclusives;
- ▶ parrainez des relations d'affirmation de l'identité avec les élèves;
- ▶ surveillez l'état des élèves pour voir comment ils vont;
- ▶ remarquez les moments où il y a des inquiétudes ou des changements relatifs à un élève;
- ▶ faites la promotion du développement des compétences socioémotionnelles par un enseignement explicite et affirmant l'identité.

Le fait de parler du suicide peut-il faire courir un plus grand risque aux élèves?

Les personnes craignent souvent que le fait de discuter du suicide et de poser des questions directes sur les pensées suicidaires risque de faire entrer ces pensées dans l'esprit d'un élève. C'est pourquoi beaucoup d'adultes bienveillants évitent le sujet. En fait, rien ne prouve que le fait de demander à quelqu'un s'il a des pensées suicidaires augmente le risque de développer des pensées suicidaires. Au contraire, parler du suicide montre que vous vous souciez de lui et que vous êtes disponibles pour l'aider dans les moments difficiles.





Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

En tant que membres du personnel scolaire, vous êtes bien placés pour remarquer les signes de pensées et de comportements suicidaires, lorsque vous savez ce qu'il faut surveiller. Parfois, les signes sont clairs, parfois ils sont plus difficiles à percevoir. La clé consiste à connaître vos élèves et à **surveiller l'apparition de changements**.

Changements dans les comportements typiques	Questions liées à la douleur et à la perte	L'élève prend des mesures actives
<ul style="list-style-type: none"> • La qualité des devoirs diminue et les notes baissent • L'élève passe son temps à rêvasser • Toxicomanie • Mauvaise humeur ou signes de dépression (tristesse, irritabilité, ne plus éprouver le même plaisir en pratiquant des activités préférées) • Sautes d'humeur soudaines • Négligence de l'apparence personnelle • Se retirer de la classe, des activités parascolaires et de ses pairs • Changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation • Absences inexplicables de l'école • Comportement violent, rebelle, imprudent ou à la recherche de sensations fortes 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte d'une relation importante • Décès d'un être cher, notamment par suicide • Perte de l'estime de soi (échec scolaire, non-réalisation des attentes) • Désaccord familial (divorce, abus de substances par les parents) • Antécédents familiaux de maladie mentale ou de comportement suicidaire • Déracinement et mobilité familiale • Maladie physique grave • Abus ou agression physique ou sexuelle • Maladie mentale • Conflit avec les pairs, manque de lien social ou vulnérabilité sociale 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève renfermé devient soudainement extraverti • Donne des objets de valeur • Parle ou écrit sur le suicide, notamment dans les médias sociaux, dans des journaux ou dans des œuvres d'art • Remarques verbales ou écrites sur le fait d'être un raté, un bon à rien, un fardeau ou d'être isolé • Collectionne ou possède des objets pouvant être utilisés pour un comportement suicidaire (moyens létaux)

Que faire si je crois qu'un élève a des pensées suicidaires?

- ▶ Trouvez un moment où vous pouvez parler avec l'élève en privé.
- ▶ Demandez-lui s'il a quelques minutes à vous consacrer.
- ▶ Amorcez la conversation.
- ▶ **Écoutez**; pour de nombreux élèves, la création d'un espace de soutien pour communiquer ce qu'ils vivent peut être une intervention protectrice puissante en soi.
- ▶ Vous pouvez constater que l'élève n'envisage pas de se suicider, mais qu'il a besoin d'un autre type de soutien, ou vous pouvez trouver que vous devez **réagir** au risque de suicide tout de suite.





RÉAGIR :

Savoir quoi faire en cas d'inquiétude; Savoir quoi faire en cas de crise

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

- ▶ restez calme, ou essayez de transmettre votre calme même si vous ne vous sentez pas ainsi
- ▶ nommez les signes ou les comportements que vous avez observés et qui vous inquiètent
- ▶ promettez-lui de respecter sa vie privée, mais ne garantissez pas la confidentialité
- ▶ **demandez-lui s'il pense au suicide**
- ▶ écoutez activement, allouez les silences
- ▶ validez les sentiments de l'élève, mais pas ses pensées ou son projet de mort
- ▶ rassurez l'élève en lui disant qu'il existe de l'aide et qu'il ne se sentira pas comme ça éternellement
- ▶ assurez une surveillance constante, même pour aller aux toilettes
- ▶ communiquez avec la direction de votre école, conformément au protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire
- ▶ soutenez l'élève en attendant une aide supplémentaire

Soyez un membre du personnel scolaire qui sait TENDRE la main...

T	Transmettez vos préoccupations	• <i>J'ai remarqué que... je m'inquiète pour toi. Comment te sens-tu?</i>
E	Entamez une discussion claire et directe sur le suicide	• <i>On dirait que les choses sont assez difficiles. T'arrive-t-il de te sentir stressé au point de songer au suicide?</i>
N	Nourrissez un sentiment de validation	• <i>Je suis désolé que tu aies ressenti ça. Je suis content que tu me l'aies dit.</i>
D	Démontrez votre soutien	• <i>Tu n'es pas seul. Je suis là pour te soutenir.</i>
R	Rassemblez les personnes qui sont en mesure d'aider	• <i>Il y a d'autres personnes qui peuvent te soutenir, aussi.</i> • <i>C'est beaucoup trop lourd à porter pour nous deux.</i>
E	Entourez-vous de soutien	• <i>Nous avons besoin d'une aide supplémentaire.</i>





DES MOTS QUE VOUS POURRIEZ UTILISER POUR...

Amorcer la conversation

- ▶ *Hé, as-tu une minute? Je voulais juste vérifier et voir comment les choses vont.*
- ▶ *Je te remercie de prendre quelques minutes pour me parler. J'ai remarqué que tu semblais vraiment stressé dernièrement. Est-ce que tu veux en parler?*
- ▶ *J'ai remarqué que tu ne remets pas tes travaux. Ça ne te ressemble pas. Est-ce que tout va bien?*

Parler du suicide

- ▶ *Il semble que les choses soient vraiment difficiles en ce moment. T'arrive-t-il de te sentir stressé au point de songer au suicide?*
- ▶ *T'arrive-t-il de te sentir si mal au point de songer à mettre fin à tes jours?*
- ▶ *Parfois, lorsque les gens se sentent vraiment mal et qu'ils pensent que leur situation ne va pas s'améliorer, ils pensent à mettre fin à leurs jours. As-tu eu des pensées suicidaires?*

Rassurer un élève

- ▶ *Cela semble très difficile, surtout que tu gères la situation seul. Mais maintenant je le sais et tu n'es plus seul.*
- ▶ *Je veux le meilleur pour toi et je suis là pour t'aider. Je te remercie de me faire suffisamment confiance pour me dire ce qui se passe.*
- ▶ *Je suis là pour écouter et je connais d'autres personnes dans l'école qui pourraient aussi écouter.*

Comment puis-je aider un élève qui est activement suicidaire à l'école?

Si un élève révèle qu'il a activé un plan de suicide (p. ex., ingérer des médicaments ou des substances avec l'intention de mourir), il s'agit d'une urgence médicale; vous devez alors suivre le protocole de suicide de votre conseil scolaire et appeler une ambulance **immédiatement**. L'élève ne doit jamais être laissé seul – même pour aller aux toilettes – à moins qu'il ne soit pas sécuritaire pour vous d'être avec lui.

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de vous informer sur la prévention du suicide et sur la promotion de la vie. Nous espérons que ce guide vous a aidé à voir comment vous pouvez aider, simplement en étant l'adulte bienveillant et attentionné que vous êtes. Si vous avez des questions supplémentaires sur la prévention du suicide et sur la promotion de la vie, parlez-en à votre direction, à un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire ou au leader en santé mentale de votre conseil scolaire.

Ressources connexes de Santé mentale en milieu scolaire Ontario :

- Ressources supplémentaires : [Se préparer, prévenir, réagir](#)
- [Prends soin de toi](#) : Conseils sur la résilience personnelle pour les personnes qui soutiennent les élèves

