

Parler du suicide avec les élèves

Une ressource pour le personnel scolaire

Cette ressource oriente le personnel scolaire qui anime des conversations planifiées sur le suicide, que ce soit dans le cadre de l'enseignement ou d'activités en petits groupes. Il arrive que certains élèves abordent spontanément le sujet, sans préavis. Des recommandations pour gérer ce type de situation sont présentées à la fin du document.

Le personnel scolaire peut enrichir les connaissances des élèves par la promotion de la santé mentale et la littératie au quotidien, ainsi qu'en réaction à des événements ou à des questions posées par certains élèves. Parler du suicide de façon sûre et réfléchie s'inscrit dans une approche plus large de la santé mentale des élèves, de la promotion de la vie et de la prévention du suicide.

Les discussions avec une seule personne ou en petits groupes constituent le cadre le plus sûr et le plus propice pour aborder le sujet du suicide; elles sont vivement recommandées par rapport aux formats de grande envergure de type assemblage, car elles permettent au personnel d'effectuer un suivi efficace et de proposer un soutien optimal aux élèves. Lorsque le sujet du suicide est abordé avec l'ensemble de la classe, il convient d'y accorder une attention particulière avant, pendant et après ces discussions.

Parler du suicide peut-il accroître le risque chez les élèves? Le personnel scolaire craint souvent que le fait d'aborder le suicide augmente le risque de comportements suicidaires; cette inquiétude pousse d'ailleurs bien des adultes bienveillants à éviter le sujet. Or, rien n'indique que le fait de poser des questions sur le suicide ou d'en discuter de façon sûre et réfléchie accroisse le risque. Au contraire, en parler témoigne de la sollicitude, réduit la stigmatisation, encourage la demande d'aide et ouvre la porte au soutien.

Éléments essentiels d'une prévention du suicide efficace :

- Donner de l'information factuelle
- Encourager la demande d'aide
- Déboulonner les mythes
- Décrire les ressources de soutien
- Faire connaître les signes avant-coureurs
- Susciter l'espoir



Comme toujours, il est important de connaître et de suivre les politiques, les procédures ou les lignes directrices de votre conseil scolaire en matière de prévention du suicide. Pour obtenir plus d'information et du soutien, adressez-vous à la direction de votre école, à un ou une professionnel de la santé mentale en milieu scolaire qui soutient votre école, ou au [leader en santé mentale](#) de votre conseil scolaire.

AVANT une conversation planifiée sur le suicide

Évaluez votre préparation professionnelle et personnelle

- Réfléchissez à votre propre santé mentale et à la façon dont vous prendrez soin de votre bien-être avant, pendant et après les discussions sur le suicide. La plupart des gens ont été touchés par le suicide d'une manière ou d'une autre. Selon votre parcours et votre vécu, en parler peut réveiller des sensibilités personnelles. Prendre le temps de veiller à votre mieux-être et demander du soutien au besoin est une force, pour vous comme pour les élèves. Si vous avez besoin d'aide, de nombreux services et ressources existent (p. ex., le Programme d'aide aux employés et à la famille, la [Ligne d'aide en cas de crise de suicide 9-8-8](#), votre médecin de famille, un leader spirituel, religieux ou culturel, un Aîné ou une Aînée).
- Connaissez les limites de votre rôle en matière de prévention du suicide. Vous avez un rôle important à jouer : créer des milieux bienveillants et solidaires, remarquer les préoccupations, écouter sans juger et diriger les élèves vers du soutien. On ne s'attend pas à ce que vous évaluiez le risque suicidaire, offriez du counseling ou gériez seul les confidences d'un élève au sujet de pensées ou de comportements suicidaires. Votre rôle consiste à suivre le protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire pour assurer la sécurité de l'élève et le mettre immédiatement en contact avec le soutien approprié ([NPP 169](#)).
- **Évitez de vous confier aux élèves au sujet de votre propre vécu lié au suicide (p. ex., vos propres pensées suicidaires ou des expériences touchant des amis, des membres de votre famille ou d'autres élèves).** Même si le personnel cherche ainsi à réduire la stigmatisation ou à faire preuve d'empathie, ces confidences risquent de détourner l'attention des élèves, de brouiller les limites professionnelles ou de causer de la détresse ou de la confusion. Une approche centrée sur l'élève, bienveillante et professionnelle permet de garder la discussion axée sur son bien-être, sa sécurité et la demande d'aide.
- Commencez par votre propre littératie en santé mentale :
 - [cours sur la littératie en santé mentale](#)
 - [Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention du personnel scolaire](#)
 - [Se préparer; prévenir; réagir : Littératie en matière de prévention du suicide et de promotion de la vie pour le personnel scolaire – Guide de référence rapide pour le personnel scolaire](#)

Consultez vos collègues et collaborez

- **Vous n'êtes pas seul dans ce travail.** La planification et la consultation aident à faire en sorte que les discussions sur la prévention du suicide soient sûres, bienveillantes et adaptées aux besoins des élèves. Il peut être utile d'en parler à la direction de votre école et à un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire, ou encore au leader en santé mentale du conseil scolaire, qui peuvent vous accompagner dans ce travail important.



- Lorsque vous planifiez une conversation à l'échelle de la classe, réfléchissez aux personnes que vous pourriez prévenir afin qu'elles puissent intervenir si des élèves sont ébranlés et ont besoin de soutien (p. ex., la direction d'école, le personnel enseignant en orientation, le personnel de soutien, un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire).
- Si vous savez qu'un élève pourrait être particulièrement sensible à ce sujet, vous pouvez communiquer avec ses parents ou ses aidants naturels, s'il y a lieu, pour convenir d'une stratégie qui préservera son mieux-être.

Réfléchissez au moment choisi

Il n'est pas recommandé d'aborder le sujet du suicide dans le cadre d'une leçon ponctuelle, que ce soit en réaction à un événement relayé par les médias ou à un décès par suicide survenu localement. Veillez à replacer ce sujet dans le contexte plus large de la promotion de la santé mentale et de la sensibilisation à cette question.

- **Si votre communauté a récemment été touchée par un décès par suicide ou par un autre événement tragique, adressez-vous à la direction de votre école, au professionnel de la santé mentale en milieu scolaire de votre école, ou au leader en santé mentale du conseil scolaire – il y a des éléments supplémentaires à considérer dans la planification de conversations sur le suicide, dans le cadre d'une approche globale de postvention.**
- Le suicide est abordé directement dans plusieurs domaines du curriculum (p. ex., Vie active et santé, de la 9^e à la 12^e année; Histoire du Canada, 10^e année) et peut aussi surgir dans l'enseignement lié plus largement à la littératie en santé mentale (p. ex., les modules de littératie en santé mentale des 7^e, 8^e et 10^e années).
- Bien que le suicide ne soit pas mentionné dans les cours d'anglais, de français, d'art dramatique ou d'arts médiatiques du secondaire, le sujet peut y émerger par l'entremise de pièces de théâtre, de films, d'œuvres littéraires, de poésie ou d'éléments de culture populaire, ou encore parce qu'un élève l'a choisi (p. ex., lecture autonome, étude de scène, monologue). Il importe d'anticiper les questions et les pistes de discussion que ce matériel pourrait susciter, en veillant toujours à véhiculer des messages axés sur l'espoir, l'adaptation et la demande d'aide.
- Évitez de planifier une discussion de classe ou de groupe sur le suicide un vendredi ou en fin de journée, afin de pouvoir bien observer les élèves par la suite.
- Prévoyez suffisamment de temps, en déterminant si le sujet sera abordé en une seule leçon ou séance, ou réparti sur plusieurs conversations.

Situez ce sujet dans un contexte plus large de promotion de la santé mentale et de littératie

- L'une des stratégies les plus efficaces de prévention du suicide est la promotion de la santé mentale et du mieux-être. Comme membre du personnel scolaire, vous contribuez déjà à la promotion de la vie et à la prévention du suicide lorsque vous :



- créez des salles de classe et des écoles accueillantes, bienveillantes et empreintes de compassion;
 - nouez avec les élèves des relations favorisant l'affirmation identitaire;
 - prenez des nouvelles des élèves pour voir comment ils vont;
 - favorisez le développement des compétences socioémotionnelles par un enseignement explicite et favorisant l'affirmation identitaire;
 - remarquez les préoccupations ou les changements chez un élève.
- Faites activement la promotion de la littératie en santé mentale dans les apprentissages quotidiens (p. ex., la promotion du mieux-être, les signes de problèmes de santé mentale, la demande et l'offre d'aide, les ressources offertes, la réduction de la stigmatisation).
 - [Outil de réflexion sur la santé mentale en classe](#)
 - [La Boussole](#) – un guide séquencé de la maternelle à la 12^e année pour développer la littératie en santé mentale des élèves
 - [Boîte à outils de promotion de la vie](#) – des activités conçues par des jeunes Autochtones pour cultiver un sentiment d'appartenance, de sens, de but et d'espoir
 - [Le Bien-être au quotidien – des pratiques quotidiennes en salle de classe, classées par catégorie de compétences socioémotionnelles](#)
 - [Calendrier relatif à la promotion de la santé mentale en milieu scolaire : votre guide de ressources pour chaque mois de l'année scolaire](#)
 - Modules de littératie en santé mentale [pour les 7e et 8e années](#), et [pour la 10e année](#)
 - [LIT SM : la santé mentale des élèves en action](#)

Placez au coeur de nos actions les besoins et les identités des élèves

Reconnaissez et respectez les différentes perceptions culturelles de la santé mentale, du suicide, des mécanismes d'adaptation et de la recherche d'aide que les élèves et leurs familles peuvent apporter à ces discussions.

- **Pensez à chaque élève** – Les élèves arrivent dans ces conversations avec des vécus, des facteurs de stress, des conceptions culturelles et des besoins en santé mentale très variés. Abordez les discussions sur la prévention du suicide avec humilité culturelle et évitez de présumer de leur expérience, de leur identité, de leurs croyances ou de leurs réseaux de soutien. S'il y a lieu, envisagez de faire appel à des leaders culturels et religieux locaux et à des partenaires communautaires afin que les approches soient adaptées à la culture et reflètent les forces de la communauté.
- Si la plupart des élèves arrivent à composer avec les émotions que suscite ce sujet, certains peuvent éprouver de la détresse ou avoir besoin d'un soutien supplémentaire pendant les discussions sur le suicide (p. ex., avoir déjà eu des pensées suicidaires ou fait une tentative, avoir été endeuillé par un suicide, une tentative de suicide au sein de la famille).



- Si des élèves susceptibles d'être ébranlés participent à cette conversation, prenez soin de leur parler et de préparer le terrain avec eux. Consultez la section [Préparez les élèves et donnez un préavis](#) ci-dessous.
- Lorsque vous abordez le suicide, employez des approches et un vocabulaire adaptés au développement des élèves (p. ex., il est utile d'utiliser des mots concrets et descriptifs, et d'éviter des expressions comme « nous a quittés » ou « a perdu la vie », de même que les formulations qui portent un jugement et alimentent la stigmatisation, comme « a commis un suicide » ou « tentative de suicide réussie »).

Connaissez les services et les ressources en santé mentale pour encourager la demande d'aide

- Sachez à qui vous adresser dans votre école si vous vous inquiétez du bien-être ou de la sécurité d'un élève.
- Connaissez les services et les ressources en santé mentale de votre école, de votre conseil scolaire et de votre communauté, y compris la marche à suivre pour y accéder.
- Sachez quelles lignes d'assistance téléphonique en santé mentale peuvent être proposées, y compris celles qui s'adressent à des identités particulières et qui reflètent la communauté que vous servez. Incluez toujours au moins une ligne accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (p. ex., [Jeunesse, J'écoute](#) : 1-800-668-6868 ou par message texte au 686868).

Préparez-vous à intervenir si un élève éprouve de la détresse ou confie des pensées suicidaires

- **Familiarisez-vous avec le protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire avant toute discussion planifiée avec les élèves.** Si vous avez du mal à trouver ce protocole, demandez-le à la direction de votre école.
- Sachez que vous pourriez, en cours de conversation, devenir préoccupé par le bien-être ou la sécurité d'un élève. Soyez prêt à écouter et à offrir un soutien immédiat en suivant le protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire. **N'abordez jamais la situation d'un élève en particulier devant toute la classe ou tout le groupe.**
- Réfléchissez aux mesures que vous mettrez en place pour assurer la sécurité et le bien-être des élèves qui pourraient être ébranlés pendant les discussions.
- Consultez la ressource [Se préparer; prévenir; réagir : Littératie en matière de prévention du suicide et de promotion de la vie pour le personnel scolaire – Guide de référence rapide pour le personnel scolaire](#) pour des pistes utiles et des éléments clés à considérer lorsque vous intervenez auprès d'un élève qui a des pensées suicidaires.

Préparez les élèves et donnez un préavis

- En consultation avec la direction de votre école et le professionnel de la santé mentale en milieu scolaire, déterminez quel préavis serait le plus aidant compte tenu du contexte de votre école, en plaçant les besoins des élèves au premier plan.
- Pensez aux avantages de [créer des espaces qui favorisent la santé mentale grâce à des ententes co-créées](#).



- Gardez à l'esprit que les élèves peuvent arriver avec des vécus, des besoins en santé mentale et des liens personnels très variés avec le sujet du suicide. Il peut être utile de parler individuellement aux élèves (et à leurs parents ou aidants naturels, s'il y a lieu) pour qui ce sujet pourrait être difficile, afin de comprendre ce dont ils ont besoin et ce qui les aiderait. Prenez soin d'élaborer avec eux un plan de soutien au cas où la discussion les ébranlerait.

Réfléchissez à la participation des parents et des aidants naturels

- Réfléchissez à la façon dont vous travaillerez avec les parents et les aidants naturels pour soutenir leur enfant pendant ces conversations (p. ex., les informer de la discussion, du moment, du contenu), en fournissant les coordonnées voulues pour qu'ils puissent poser des questions, faire part de leurs préoccupations ou transmettre de l'information sur leur enfant.
- Pensez à remettre aux parents et aux aidants naturels des ressources et de l'information précises pour qu'ils puissent accompagner leur enfant à la maison : [Guide de prévention du suicide destiné aux parents et aux aidants naturels](#) (offert en 18 langues, dont la Langue des signes québécoise et l'American Sign Language).
- Consultez la direction de votre école sur la façon d'aborder les situations délicates (p. ex., si un parent ou un aidant naturel indique qu'il ne souhaite pas que son enfant participe aux discussions sur le suicide). Sachez qu'il existe des circonstances où il est préférable qu'un élève ne prenne pas part à ces discussions et soit soutenu autrement, à un autre moment (p. ex., une expérience récente liée au suicide).

PENDANT une conversation planifiée sur le suicide

Un déroulement sûr et bienveillant, des messages éclairés par des données probantes et favorisant l'affirmation identitaire

Pour commencer, pensez à établir des ententes avec les élèves, axées sur la sécurité et le soutien

- Invitez les élèves à dire ce qu'un espace bienveillant signifie pour eux.
- Encouragez l'emploi d'un vocabulaire respectueux et sans jugement (p. ex., « est décédé par suicide » plutôt que « a commis un suicide »).
- Fixez des limites claires pour préserver la sécurité et éviter que ne soient partagés des renseignements susceptibles de causer du tort par inadvertance, notamment des détails explicites (p. ex., le moyen ou le lieu d'un décès par suicide), des confidences personnelles ou des expériences vécues.
- Passez en revue les ressources auxquelles les élèves peuvent accéder pendant la journée s'ils sont ébranlés par la discussion ou s'ils ont besoin d'aide relativement à des préoccupations suicidaires, pour eux-mêmes ou pour un ami.
- Amorcez la discussion en mettant l'accent sur des [stratégies concrètes de mieux-être et d'adaptation](#), en encourageant les élèves à recourir au besoin à celles qui fonctionnent pour eux, sachant que les stratégies efficaces varient d'une personne à l'autre.



Observez les élèves tout au long des discussions et des activités, et soyez prêt à intervenir si l'un d'eux éprouve de la détresse ou confie des pensées suicidaires, en suivant le protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire.

Des conversations plus sûres sur le suicide : les éléments essentiels	
À FAIRE	À ÉVITER
FOURNIR de l'information factuelle sur le suicide.	ÉVITER les images ou les récits qui glorifient le suicide.
DÉBOULONNER les mythes.	ÉVITER de mettre l'accent sur le suicide de personnalités connues.
FAIRE CONNAÎTRE les signes avant-coureurs.	ÉVITER de montrer des images de personnes décédées par suicide, y compris leur visage ou des détails sur les moyens employés.
DÉCRIRE les ressources et les parcours de soutien favorisant l'affirmation identitaire, et mettre en garde contre les sources d'aide non fiables (p. ex., l'intelligence artificielle, les médias sociaux).	ÉVITER de discuter des moyens de se suicider ou de raconter vos propres expériences liées au suicide.
ENCOURAGER les élèves à demander de l'aide à un adulte de confiance.	ÉVITER de proposer des explications simplistes aux pensées ou aux gestes suicidaires.
VEILLER à ce que les élèves sachent où et comment obtenir du soutien à l'école, dans la communauté et auprès des services de crise offerts en tout temps.	ÉVITER de faire du suicide l'unique sujet d'un travail scolaire.
METTRE EN VALEUR les forces, les liens, l'adaptation et le mieux-être.	ÉVITER un vocabulaire stigmatisant (p. ex., dire « est décédé par suicide » plutôt que « a commis un suicide », cette dernière formulation évoquant une intention criminelle).
SUSCITER l'espoir.	ÉVITER de présenter le suicide comme une façon de régler ses problèmes ou de se venger.

Fournissez des informations factuelles et corrigez les idées fausses

Aidez à valider et à enrichir les bonnes informations que les élèves possèdent déjà, et dissipez les idées fausses. [Connaissez les faits et transmettez-les](#), prenez le temps de corriger et de [déboulonner les mythes et de clarifier la terminologie](#) au besoin. Mettez en lumière les liens entre le suicide et les [déterminants sociaux de la santé](#). Dites par exemple :

- « Le suicide est un phénomène complexe qui n'est pas causé par un seul événement, comme une dispute avec ses parents, une mauvaise note, de l'intimidation ou une rupture amoureuse. Il est généralement lié à de multiples facteurs, dont la maladie mentale. »



- « Il est important de savoir qu'il existe de l'aide pour les difficultés de santé mentale et que les gens peuvent aller mieux, et vont effectivement mieux. »
- Lorsque vous donnez des exemples, gardez l'accent sur l'espoir, le soutien et le rétablissement.
- « L'identité d'une personne n'est jamais un facteur de risque de suicide. Les taux de suicide plus élevés dans certains groupes traduisent les effets du racisme, du colonialisme, de la discrimination, de la stigmatisation, du manque d'affirmation identitaire, de l'accès inéquitable au soutien et d'autres déterminants sociaux de la santé ([Prévention du suicide et promotion de la vie dans les écoles](#)). »

Lorsque vous partagez des données sur le suicide, veillez à ne pas présenter le suicide comme un phénomène prévisible ou inévitable pour un groupe de personnes quelconque. Le suicide chez les jeunes est un problème complexe lié à un large éventail de facteurs qui dépassent le cadre individuel et qui sont **aggravés par les inégalités sociales, l'injustice raciale et l'oppression systémique**.

Faites connaître les signes avant-coureurs, encouragez la demande d'aide et décrivez les ressources offertes

Signes avant-coureurs

Il y a habituellement des signes avant-coureurs de pensées et de gestes suicidaires. Ce sont des changements que le personnel scolaire peut surveiller, mais il importe aussi d'en informer les élèves, car ils sont parfois les premiers à remarquer quelque chose chez un camarade qui a des pensées ou des comportements suicidaires. Une [liste plus complète des changements pouvant constituer des signes avant-coureurs se trouve ici](#) (page 4 du Guide en format PDF).

ABORDEZ NOTAMMENT LES SIGNES SUIVANTS

- se replier sur soi et délaisser ses amis, l'école ou ses activités;
- parler ou écrire au sujet du suicide ou du désir de mourir;
- une humeur basse, des signes de dépression (tristesse, irritabilité, moins de plaisir à faire ce qu'on aimait, difficulté à dormir ou à manger);
- exprimer un sentiment de désespoir, d'accablement, d'impuissance, de perte de contrôle ou d'être un fardeau (p. ex., « Je ne compte pas », « Tout le monde serait mieux sans moi »);
- des comportements violents, rebelles, imprudents ou de recherche de sensations fortes (p. ex., une consommation problématique de substances);
- un changement soudain de personnalité ou d'humeur (p. ex., une personne qui vivait une dépression devient subitement calme, joyeuse ou sociable);
- donner des objets qui lui sont chers, faire ses adieux, ou rassembler ou garder sur soi des objets pouvant servir à un geste suicidaire.



Encouragez la demande d'aide

Lorsque vous parlez du suicide, rappelez aux élèves que demander de l'aide est une habileté qui s'améliore avec la pratique, et que du soutien existe. Invitez-les à penser à leur cercle de soutien : membres de la famille, aidants naturels, personnel scolaire, membres de la communauté, Aînés, leaders religieux, ressources culturelles, entraîneurs, mentors ou autres adultes bienveillants (p. ex., [Mon cercle de soutien – ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves](#)). Insistez sur les messages suivants :

ENCOURAGEZ LA DEMANDE D'AIDE	
Tu n'es pas seul – parles-en.	Les difficultés de santé mentale sont courantes, et aucun problème n'est trop petit pour en parler. Tu mérites du soutien.
Demande de l'aide à ta façon.	Des phrases simples et honnêtes suffisent pour amorcer la conversation, que ce soit pour toi ou pour un ami (p. ex., « Je me sens _____ ces temps-ci. Est-ce que je peux t'en parler? », « Aurais-tu un moment? Je m'inquiète pour mon ami et je pense avoir besoin d'aide. »)
Trouve le bon soutien.	Si une option ne te convient pas, continue de chercher jusqu'à ce que tu trouves ce qui te convient.
Agis tout de suite s'il est question de suicide.	Parles-en immédiatement à un adulte de confiance ou communique avec un service de crise.
Soutiens tes amis, mais fais appel aux adultes au besoin.	Écoute et montre que tu tiens à eux, mais ne garde pas pour toi une inquiétude sérieuse – surtout s'il est question de suicide. Fais le lien avec un adulte de confiance (voir la leçon « Venir en aide à un ami » de LIT SM : la santé mentale des élèves en action pour plus de détails). Les signes avant-coureurs peuvent parfois transparaître dans les publications d'un ami sur les médias sociaux, sous forme d'énoncés directs ou d'expressions de détresse plus subtiles. Des messages révélateurs d'un risque suicidaire peuvent se glisser dans des textes, des mèmes, des images, des paroles de chansons, des œuvres, des blagues ou des remarques vagues qui semblent anodines ou drôles, mais qui évoquent la mort, le désespoir ou le désir de mourir.
Se sentir mieux peut prendre du temps.	C'est un cheminement – persévère! Ton mieux-être en vaut la peine.



Décrivez les ressources offertes

Présentez l'éventail des services et des ressources en santé mentale offerts aux élèves, à l'école comme dans la communauté, en nommant les services propres à votre conseil scolaire et à votre région :

DÉCRIVEZ LES RESSOURCES OFFERTES

- Il y a du soutien à l'école : la direction ou la direction adjointe, le personnel enseignant en orientation, l'enseignant ou l'enseignante spécialisé(e) en réussite des élèves, le personnel enseignant-ressource, un Aîné ou une Aînée, le personnel de soutien aux élèves (p. ex., un intervenant ou une intervenante en enfance et jeunesse, un accompagnateur ou accompagnatrice pour l'obtention du diplôme pour les élèves noirs et autochtones, un ou une responsable de la pastorale), une ou un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire (p. ex., en travail social ou en psychologie) ou un infirmier ou une infirmière en santé mentale et dépendances.
- Il y a du soutien dans la communauté, notamment les services locaux de santé mentale pour enfants et jeunes, les services de crise et les centres de détresse offerts en tout temps, ainsi que des ressources favorisant l'affirmation identitaire ou destinées à des identités particulières.
- Diriger les élèves vers de l'information en ligne éclairée par des données probantes et adaptée aux jeunes est une autre façon de renforcer la littératie en santé mentale et peut ainsi les préparer à demander de l'aide (p. ex., le [site des élèves de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) et [Est-ce pour moi? Conseils pour évaluer l'information en ligne sur la santé mentale](#)).

La page des [Centres d'assistance téléphonique](#) répertorie toute une série de numéros des lignes d'assistance disponibles, des conseils pour trouver de l'aide, des services d'accompagnement adaptés aux identités des jeunes, et bien plus encore.

Suscitez l'espoir : mettez en valeur les forces, les liens, l'adaptation et le mieux-être

Il est essentiel d'équilibrer les conversations sur le suicide avec des thèmes de promotion de la santé mentale et des façons d'entretenir son mieux-être.

SUSCITEZ L'ESPOIR

- Pensez à votre propre mieux-être et faites de votre mieux pour modeler des stratégies d'adaptation saines auprès des élèves.
- Encouragez les élèves à nommer leurs forces, leurs capacités et les personnes de leur entourage qui leur offrent du soutien, de la reconnaissance et de la compréhension.
- Interrogez les élèves sur leurs stratégies de mieux-être et d'adaptation, et encouragez-les à recourir à celles qui les aident à se sentir mieux et à résoudre leurs problèmes.



SUSCITEZ L'ESPOIR(SUITE)

- Discutez d'[activités qui favorisent le mieux-être](#) :
 - Garder un horaire et des routines réguliers
 - L'alimentation
 - Le sommeil
 - L'activité physique
 - Cultiver le lien avec soi-même, avec sa communauté et avec le territoire qui nous entoure
 - Les pratiques culturelles et spirituelles
 - Être gentil et bienveillant envers soi-même.
- Gardez un ton positif, en rappelant l'importance des habiletés d'adaptation et des facteurs de protection sur lesquels on peut compter en période de crise. Beaucoup d'élèves connaissent et utilisent des stratégies efficaces de gestion du stress et peuvent apprendre les uns des autres. Dites par exemple :
 - ▶ « Quelles sont des façons pour les jeunes de gérer le stress? »
- Rappelez aux élèves que :
 - les pensées suicidaires sont généralement liées à des problèmes qui peuvent être gérés, résolus ou traités;
 - la plupart des personnes qui reçoivent l'aide appropriée pour un problème de santé mentale – comme la dépression, l'anxiété ou un autre trouble émotionnel – peuvent se rétablir et retrouver un état de mieux-être;
 - il faut parfois plus d'une tentative pour trouver le bon soutien, mais demander de l'aide est le premier pas vers la guérison.

APRÈS une conversation planifiée sur le suicide

Dans votre suivi, tenez compte des besoins de la classe ou du groupe et de ceux de chaque élève.

- Y a-t-il de l'information supplémentaire que les élèves devraient avoir à ce sujet?
- Y a-t-il eu des questions auxquelles vous devez trouver réponse, ou des commentaires qui méritent d'être approfondis en classe ou en groupes?
- Pensez aux élèves qui pourraient avoir un vécu, des facteurs de stress ou des besoins en santé mentale particuliers et qui gagneraient à ce qu'on prenne de leurs nouvelles ou qu'on assure un suivi. Avez-vous des préoccupations qui nécessiteraient un suivi auprès d'un parent ou d'un aidant naturel?
- Réfléchissez à des façons de continuer d'intégrer la promotion de la santé mentale et la littératie au temps de classe ou du groupe.



Pensez à votre propre bien-être

- Comment vont votre santé mentale et votre bien-être après ces discussions sur le suicide? Avez-vous besoin de soutien supplémentaire ou d'un moment pour en parler?
- Que ferez-vous pour prendre soin de votre bien-être?

Lorsque ce sont les élèves qui abordent le suicide

Il arrive qu'un élève ou un petit groupe d'élèves aborde le personnel scolaire en dehors de la classe ou du groupe pour parler du suicide. Cela peut faire suite à un apprentissage sur la santé mentale, à quelque chose vue dans les médias ou en ligne, à une inquiétude pour soi ou pour autrui, ou encore à un décès par suicide. Dans ces situations, le personnel scolaire peut :

- **Écouter attentivement et déterminer si l'élève s'inquiète pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre.** Si un élève confie des pensées suicidaires ou fait part de préoccupations concernant un camarade qui pourrait être à risque, suivez le protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire.
- **Mener des conversations réfléchies et bienveillantes.** Donner de l'information factuelle, déboulonner les mythes, faire connaître les signes avant-coureurs, encourager la demande d'aide, décrire les ressources et susciter l'espoir – de façon plus adaptée au contexte.
- **Comprendre que vous n'êtes pas seul** à porter l'information au sujet d'un élève qui a indiqué avoir des pensées ou des comportements suicidaires. Il est important de faire appel rapidement à un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire, conformément au protocole de votre conseil scolaire. **Ne laissez jamais seul un élève qui a exprimé une intention suicidaire.**

Il arrive qu'un élève ou un petit groupe d'élèves soulève ce sujet pendant la classe ou une activité de groupe.

Les discussions de classe ou de groupe improvisées sur le suicide ne sont pas recommandées : elles ne permettent ni une préparation suffisante, ni la planification du soutien, ni l'observation du bien-être des élèves. Ce sujet se traite mieux avec une planification et une préparation réfléchies, comme décrit ci-dessus.

- Avant tout, si des élèves soulèvent ce sujet, cherchez à déterminer s'il y a une préoccupation suicidaire à traiter, et suivez le protocole de prévention du suicide de votre conseil scolaire.
- Reconnaissez l'intérêt des élèves à comprendre le suicide, tout en reportant la conversation à un moment où vous pourrez aborder le sujet avec une préparation plus réfléchie :
 - ▶ « Je suis content que tu poses la question; le suicide est un sujet complexe et il faut du temps pour bien le comprendre. Je vais réfléchir à la façon d'en parler de manière sécuritaire avec toute la classe. Sache qu'il ne s'agit pas d'éviter le sujet ni d'entretenir la stigmatisation. C'est que, comme membres du personnel scolaire, nous savons qu'il y a des façons aidantes et d'autres moins aidantes d'aborder le suicide, et nous voulons que la conversation se déroule de façon réfléchie et bienveillante pour tous les élèves. »

Connaître ses élèves, revoir les lignes directrices ci-dessus, consulter ses collègues (p. ex., la direction d'école, un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire) et faire preuve de jugement professionnel vous aidera à déterminer la meilleure marche à suivre.



Merci d'avoir pris le temps de découvrir comment aborder le sujet du suicide avec les élèves de manière réfléchie et bienveillante. Nous espérons que cette ressource vous aura aidé à comprendre comment vous pouvez apporter votre soutien, simplement en étant l'adulte compatissant et attentionné que vous êtes. Si vous avez d'autres questions concernant la prévention du suicide et la promotion de la vie, adressez-vous à la direction d'école, à un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire ou au [leader en santé mentale de votre conseil scolaire](#).

Ressources supplémentaires

Pour d'autres conseils sur la planification d'activités liées à la santé mentale de façon plus générale, consultez :

- [Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles : Initiatives liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves – Pour directions et directions adjointes d'école](#)
- [Outil d'aide à la décision – Liste de contrôle concernant les activités liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves](#)
- [Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire : Initiatives liées au soutien par les pairs –Version destinée aux leaders du système et des écoles](#)

Glossaire des termes clés

GLOSSAIRE	
Automutilation non suicidaire	un geste délibéré visant à se blesser sans intention consciente de mourir.
Commémoration	une façon de souligner un décès, y compris un décès par suicide. Cela peut prendre la forme de drapeaux en berne, de plantations d'arbres, d'expositions commémoratives, etc. Certaines activités commémoratives peuvent causer du tort en glorifiant involontairement le décès, ce qui favorise la contagion.
Contagion	un processus par lequel un décès par suicide (ou un comportement suicidaire) accroît les comportements suicidaires chez d'autres personnes. Les adolescents constituent le groupe d'âge le plus vulnérable à la contagion.
Décès par suicide	se blesser au point d'en mourir.
Grappe de suicides	lorsqu'il y a contagion, une école, un conseil scolaire ou une communauté peut connaître plusieurs décès sur une période relativement courte. Chaque décès accroît la vulnérabilité et le risque de contagion.
Idéation suicidaire	des pensées suicidaires, y compris des pensées sur la façon de mettre fin à ses jours, allant d'une considération passagère à un plan détaillé.



GLOSSAIRE	
Intervention suicidaire ou gestion du risque	un effort direct pour empêcher une personne de poser un geste visant intentionnellement à mettre fin à ses jours. Cela comprend le soutien aux élèves lors des transitions vers les soins en santé mentale et à leur retour.
Prévention du suicide	des activités ou initiatives visant à réduire le risque et à renforcer les facteurs qui favorisent la résilience.
Promotion de la vie	un concept issu des cultures autochtones qui cultive l'espoir, l'appartenance, le but et le sens par le lien avec soi, la terre et la communauté. En nous appuyant sur les récits et les pratiques sages, nous travaillons à donner du pouvoir à nos communautés (Thunderbird Partnership Foundation).
Postvention du suicide	des activités élaborées pour favoriser le rétablissement des personnes et du système après un suicide, et pour prévenir des conséquences néfastes, comme d'autres suicides.
Tentative de suicide et plan suicidaire	• Tentative : se blesser dans l'intention de mettre fin à ses jours, sans que le geste entraîne la mort. • Plan : déterminer un moyen de mettre fin à ses jours, un échéancier pour passer à l'acte, et avoir l'intention de le faire.

