

ATTENTION

ÉVITEZ

- De lui faire la morale;
- De lui donner vos recettes de bonheur;
- De tout faire à sa place. Pour regagner confiance en lui, il doit sentir qu'il peut faire des choses et qu'il est capable de trouver des solutions ;
- De lui faire des promesses que vous ne pourrez tenir;
- D'abandonner la partie. Soyez patient.

Prudence devant l'apparence heureuse après une période trouble. Ne croyez pas trop vite que la crise est passée. Un jeune qui prend la décision de se tuer peut sembler soulagé et même heureux. Il faut garder à l'esprit qu'une bonne humeur soudaine que vous ne pouvez expliquer par des changements concrets dans son quotidien peut représenter un signe avant-coureur d'une tentative de suicide.

Demeurez vigilant et maintenez une attention positive face à votre jeune.



DÉPRESSION ET ADOLESCENCE



CENTRE
PRÉVENTION SUICIDE
FAUBOURG

Contrairement à de fausses croyances, les adolescents souffrent eux aussi de dépression. Il nous faut donc être attentifs aux signes de dépression : diminution soudaine du rendement scolaire, difficulté de concentration, difficulté à s'endormir, repli sur soi, manifestation de lassitude et de fatigue, manque de plaisir dans les loisirs habituels, tristesse soutenue.

Beaucoup de jeunes refusent l'aide d'intervenants professionnels. Néanmoins, il est important que vous et votre adolescent ne restiez pas seuls face à cette détresse. Bien qu'il soit préférable d'obtenir la collaboration de votre enfant pour une telle démarche, sachez que vous pouvez contacter les ressources d'aide pour du soutien et des conseils.

Sachez qu'il est d'autant plus recommandé d'entamer des démarches d'aide professionnelle si vous observez des signes de dépression qui persistent.



LE SUICIDE CHEZ LES
ADOLESCENTS

Référence : CPS de Québec



CPS FAUBOURG

Centre prévention suicide Faubourg

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR

LIGNE D'INTERVENTION 24 H/7 JOURS

1 866 APPELLE

1 866 277-3553 | 450 569-0101
CPSFAUBOURG.ORG

1 866 APPELLE

CPSFAUBOURG.ORG

L'ADOLESCENCE

La période de l'adolescence n'est pas nécessairement vécue de la même manière par tous. C'est l'étape du développement accéléré où l'adolescent doit faire face à de nombreux changements internes et externes. Cette période constitue une phase de remise en question, tant pour l'adolescent que pour l'ensemble des membres de la famille.

Pourquoi l'idée du suicide ?

Le suicide est un phénomène complexe déterminé par l'interaction de plusieurs facteurs. Souvent, ce qui est connu de l'entourage n'est pas toujours représentatif de ce que l'adolescent vit intérieurement. Parfois, un événement qui peut sembler banal pour l'entourage peut être le déclencheur pour l'adolescent qui l'amènera à vivre une détresse qui peut gagner en intensité. En présence d'idées suicidaires, l'impulsivité qu'on reconnaît davantage chez les adolescents pourrait conduire à un passage à l'acte.

Le manque d'expérience dans la résolution de problèmes et dans la gestion du stress fait en sorte que l'adolescent peut ne pas avoir le recul nécessaire pour dédramatiser cet événement et pour entrevoir d'autres solutions.

L'idée du suicide peut s'imposer compte tenu de l'absence de solutions à son problème.

Par le suicide, l'adolescent ne cherche pas à mourir, mais simplement à faire cesser la souffrance qui l'habite.

**PRÉVENTION
INTERVENTION
FORMATION
POSTVENTION**



LES COMPORTEMENTS QUI DEVRAIENT ÉVEILLER VOTRE ATTENTION

La plupart des jeunes manifestent leur besoin d'aide par des messages souvent subtils et difficiles à décoder. Ceux-ci se traduisent par des changements de comportement ou par des messages verbaux.

DES COMPORTEMENTS TELS :

- Don d'objets qui lui sont chers;
- Isolement, retrait inhabituel;
- Tristesse;
- Irritabilité;
- Négligence de l'hygiène et de l'apparence;
- Perte d'intérêt pour les activités;
- Manifestations d'ennui;
- Intérêt pour les armes à feu ou les médicaments;
- Consommation abusive d'alcool, de drogue ou de médicaments.

DES PROPOS QUI EXPRIMENT LA LASSITUDE, LA DÉTRESSE, L'IMPUISSANCE :

- « Je veux en finir. »
- « Je ne m'en sortirai jamais. »
- « Vous seriez bien mieux sans moi. »
- « La vie n'en vaut pas la peine. »
- « Je suis écoeuré de tout. »
- « Bientôt, je vais avoir la paix » (allusions fréquentes à un départ à long terme comme un voyage).
- « Je serai bien mieux mort. »
- « Je suis inutile. »

Les parents sont souvent les premiers témoins de ces messages de détresse. Si vous décelez ne serait-ce qu'un seul de ces signes, si vous avez l'ombre d'un doute ou la moindre crainte, vous devez intervenir immédiatement.

QUE FAIRE DEVANT DE TELS MESSAGES ?

Parlez ouvertement de ce qui se passe. Posez les questions suivantes : « Penses-tu au suicide ? » et « Depuis quand ? ». N'ayez crainte, parler du suicide à un jeune ne l'incitera pas à le faire. Au contraire, vous démontrerez votre intérêt à parler de sa souffrance.

Si votre jeune dit avoir des idées suicidaires :

- Demandez-lui où, quand et comment il veut se suicider. Plus le moyen est planifié et accessible, plus vous devez demander de l'aide professionnelle.
- Encouragez-le à exprimer ses émotions. Il a d'abord besoin de se sentir compris.
- Confirmez-lui votre présence et votre amour. Dites-lui que vous voulez l'aider à surmonter sa peine : « Ensemble, il doit bien y avoir un moyen de trouver une solution pour résoudre tes problèmes ».
- Valorisez chacun de ses essais afin de souligner ses capacités et ses efforts. Il gagnera de la confiance en lui.
- Encouragez-le à poursuivre ses activités et ses loisirs.
- Ne restez pas seul, demandez de l'aide.

BESOIN D'AIDE?
1 866 APPELLE

...
Ligne d'intervention
24 h | 7 jours