

## QUE FAIRE DEVANT DE TELLES MANIFESTATIONS?

Si votre enfant vous inquiète, s'il vous semble émettre des messages suicidaires, il vous faut :

- Abordez directement la question avec lui. Demandez-lui s'il pense à mourir;
- Soyez à l'écoute. Permettez-lui d'exprimer sa peine et sa souffrance, et ce, même si la situation invoquée peut vous sembler superficielle;
- Vérifiez ses connaissances du suicide. Tentez de savoir ce que votre enfant connaît du suicide et de la mort. Demandez à votre enfant des précisions sur sa façon de vouloir se suicider;
- Rassurez votre enfant. Montrez-lui votre amour et soyez présent;
- Aidez votre enfant à développer ses habiletés à résoudre ses problèmes. Apaisez votre enfant et regardez ensemble des façons d'améliorer la situation. Explorez ce qu'il peut faire lui-même et ce qu'il attend de vous;
- Valorisez chacun de ses succès afin de souligner ses capacités et ses efforts;
- Encouragez votre enfant à vous faire part de ses désirs de vouloir mourir toutes les fois où son esprit sera effleuré par cette idée;
- Établissez avec votre enfant une liste de personnes ressources qui pourront l'aider au besoin et avisez ces personnes de la situation.

## DEMANDEZ DE L'AIDE...

Si vous sentez que la situation vous dépasse et que vous vous sentez pris au dépourvu ou si vous-même vivez présentement une situation qui vous porte à remettre votre vie en question, il est important de demander de l'aide.

Si la détresse d'un enfant vous préoccupe.

Le centre prévention suicide Faubourg offre une multitude de services qui visent la prévention du suicide et l'intervention auprès des personnes suicidaires et de leurs proches :

- Service d'intervention téléphonique;
- Soutien aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide;
- Intervention auprès des proches d'une personne suicidaire
- Conférences et formations dans les milieux.

Référence : CPS de Québec



CENTRE  
PRÉVENTION SUICIDE  
**FAUBOURG**



LES IDÉES SUICIDAIRES  
CHEZ LES  
**ENFANTS**



**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

## LES IDÉES SUICIDAIRES DES ENFANTS

Même s'il nous est difficile de l'admettre, le suicide chez les enfants de 6 à 12 ans est présent et souvent sous-estimé.

En effet, les enfants sont parfois confrontés à des situations ou à des événements qui leur paraissent tellement difficiles à surmonter, considérant leur rationnel d'enfant et leur peu d'expérience de vie, qu'ils leur donnent l'impression d'être sans issue.

Cette position devient intolérable à vivre et tout comme chez l'adulte, l'enfant percevra le suicide comme étant la seule issue à l'arrêt de cette souffrance, d'où l'apparition des idées suicidaires.

Les idées suicidaires d'un enfant doivent toujours être prises au sérieux. Il est important de ne pas minimiser les signes de souffrance exprimés par l'enfant et d'intervenir auprès de lui.



## LES SIGNES DE SOUFFRANCE

Les enfants, comme les adultes, tentent de faire comprendre aux autres leur souffrance et leur sentiment de désespoir. Ils peuvent par exemple essayer de le faire :

### PAR LA PAROLE

- Dire son désespoir « je suis tanné »;
- Dire des mots aux parents et aux amis tels : tu me détestes, un jour je vais me tuer, je vais me jeter devant une voiture ou je vais aller au ciel et être heureux;
- Dire qu'il aimerait que grand-papa (ou une autre personne décédée) vienne le chercher.

### PAR DES GESTES

- Être seul dans son coin;
- Ne plus voir ses amis ou changer souvent d'amis;
- Détruire agressivement des choses;
- Manger moins ou plus que d'habitude;
- Dormir plus ou avoir de la difficulté à s'endormir;
- Se préoccuper de plus en plus de la mort;
- Adopter des comportements « casse-cou ».

### PAR DES SENTIMENTS

- Pleurer souvent ou rire pour rien;
- Être triste;
- Se déprécier soi-même;
- Être souvent en colère;
- Ne plus prendre de plaisir à rien.

BESOIN D'AIDE?  
**1 866 APPELLE**

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

#### Cette souffrance peut être occasionnée par :

- Le sentiment fondé ou non d'être privé d'amour (sentiment de rejet);
- La peur d'avoir déçu ou la peur d'être puni;
- L'impression d'être responsable du divorce ou de la séparation des parents;
- Un déménagement;
- Des difficultés vécues à la maison (tensions, chicane, violence, abus);
- La mort de quelqu'un d'important et l'envie de rejoindre cette personne;
- Des difficultés à l'école;
- Un manque d'amis;
- Le fait de ne pas aimer son corps (se trouver trop gros ou trop maigre);
- L'incapacité d'exprimer ses émotions et le manque d'expérience dans la recherche de solutions;
- Une maladie ou un handicap physique.