

COMMENT AIDER UN ENFANT OU UN ADOLESCENT QUI A DES IDÉES SUICIDAIRES



De nombreux jeunes pensent à mettre fin à leur vie. Pour un parent ou un tuteur d'un enfant ou d'un adolescent qui a des pensées suicidaires, cela peut être terrifiant. Heureusement, il y a de nombreuses façons d'appuyer votre enfant et de lui donner des raisons de vivre.

Quels sont les signes précurseurs du suicide?

Certains enfants et adolescents exprimeront qu'ils ont des idées suicidaires. D'autres ont plus de difficulté à s'exprimer. Voici quelques signes à surveiller chez les enfants et les adolescents :

- Parler de suicide et imaginer ce que la vie serait sans eux. Par exemple, ils pourraient dire des choses comme « quand je serai parti... » ou poser des questions du genre « comment ça serait si je n'étais plus là? »
- Exprimer des sentiments d'inutilité, par exemple, « personne ne m'aime ».
- Sembler désespérer par rapport à l'avenir, dire des choses comme « à quoi ça sert? »
- Se préoccuper de donner leurs effets personnels.

Qu'est-ce qui permet d'éviter l'apparition des pensées suicidaires chez les gens?

Les gens sont moins susceptibles d'avoir des pensées suicidaires s'ils :

- ont un sentiment d'appartenance grâce à des liens solides avec leurs parents, proches et amis et se sentent acceptés et aimés, peu importe les circonstances
- sont en mesure de parler de leurs sentiments et d'être entourés de personnes qui peuvent écouter sans sermonner ou donner des conseils non sollicités
- participent à des activités ou à des choses importantes dans leur vie qui leur donnent un but, comme fréquenter l'école, être un frère ou une sœur ou faire du bénévolat au sein de la communauté
- ont des objectifs d'avenir ou un sentiment d'espoir que les choses iront mieux plus tard, même si la situation est difficile en ce moment

Qu'est-ce qui peut causer des pensées suicidaires chez une personne?

Les enfants et les jeunes peuvent penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue lorsqu'ils ne parviennent pas à s'adapter au stress, notamment dans les cas suivants :

Relations

Votre enfant ou votre adolescent pourrait se sentir déconnecté de sa famille ou de ses amis proches. Cela peut découler d'un conflit ou s'attribuer au fait d'être victime d'intimidation à l'école ou en ligne. Cela pourrait également venir de la séparation ou du divorce récent des parents ou tuteurs.

École

Des problèmes avec les travaux scolaires, les pairs, la pression exercée par les pairs, l'intimidation ou les enseignants.

Craintes d'être rejeté et de devoir dissimuler sa véritable nature

Les jeunes qui sont gais, lesbiennes, bisexuels ou transgenres peuvent ressentir la pression de devoir cacher leur orientation sexuelle ou leur identité de genre, ce qui leur cause un immense stress. Cela découle habituellement de la crainte. Ils pourraient s'inquiéter d'être rejetés par leur famille ou craindre que leur nature soit « révélée ». L'agression sexuelle est un autre secret courant que les enfants et les jeunes gardent souvent pour eux à cause de la crainte ou de la honte.

Problèmes de santé mentale

La dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires ou les dépendances peuvent causer un stress important. Il peut s'agir de problèmes que l'enfant ou le jeune vit directement ou de problèmes que vivent les parents, tuteurs ou autres proches.

Comment puis-je aider une personne suicidaire?

1. Aidez-la à se sentir plus connectée.
2. Aidez-la à reprendre le contrôle de sa vie.
3. Aidez-la à comprendre que les choses s'amélioreront.

Que devrais-je faire si je pense que mon enfant ou mon adolescent a des pensées suicidaires?

N'ayez pas peur d'ouvrir un dialogue sur le suicide. C'est une conversation qui peut être difficile, mais ne vous en faites pas. Des études révèlent qu'on ne peut pas simplement faire apparaître l'idée du suicide dans l'esprit de quelqu'un. Au contraire, il sera plus facile pour votre enfant ou adolescent de se confier à vous si vous abordez le sujet.

Intéressez-vous à eux.

« Comment te sens-tu ces temps-ci? »

Exprimez vos préoccupations

« Je t'aime et je m'inquiète pour toi. »

Écoutez

« Tu peux me dire n'importe quoi. Je ne te jugerai pas. Je vais t'accepter, peu importe ce que tu me dis. »

Dites ce que vous remarquez.

« J'ai l'impression que la vie est stressante pour toi ces temps-ci. »

Posez des questions au sujet du suicide

« As-tu parfois l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue? »

Posez plus de questions, si cela est nécessaire

« Penses-tu parfois à mettre fin à ta vie? »

Que devrais-je faire si mon enfant admet avoir des idées suicidaires?

Même si votre enfant répond « non » lorsque vous lui demandez directement s'il a des pensées suicidaires, fiez-vous à vos instincts. En cas de crise :

Appelez le 911

Si votre enfant ou adolescent a élaboré un plan pour se suicider ou a fait une tentative de suicide, appelez immédiatement pour obtenir de l'aide d'urgence.



Appelez une ligne de crise.

Si la situation de crise ne constitue pas une urgence, appelez une ligne de crise pour parler avec un professionnel attentionné qui a des compétences spécialisées pour aider les jeunes en période de crise. Par exemple, la ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario (613 260-2360 ou 1 877 377-7775).

Ne laissez pas votre enfant seul

Assurez-vous que quelqu'un reste avec votre enfant en tout temps, que ce soit vous-même, un ami proche ou un membre de la famille.

Obtenez du soutien pour vous.

Lorsque vous aurez obtenu de l'aide professionnelle pour votre enfant, envisagez d'appeler un proche ou un ami pour vous soutenir pendant la période de crise. Par exemple, l'organisme Parents : Lignes de secours de l'Ontario (613 321-3211) est un groupe de soutien pour les parents d'enfants et de jeunes qui ont des difficultés sur le plan de la santé mentale.

Que pouvez-vous répondre?

- « Merci de me l'avoir dit. Laisse-moi te donner un câlin... Je suis là pour toi. Comment puis-je t'aider? Veux-tu que je t'écoute? Voudrais-tu que je te donne des conseils? »

Aidez votre enfant ou votre adolescent à ressentir que la vie vaut la peine d'être vécue

Renforcez votre relation

Une relation solide avec le parent ou le tuteur est le facteur le plus important pour aider les jeunes à surmonter le stress qui mène aux pensées suicidaires.

« Mais mon ado préfère passer du temps avec ses amis! »

Les amis et les pairs sont très importants pour les jeunes

Bien qu'il soit sain pour eux d'avoir des amis et des activités sociales, cela ne devrait pas remplacer entièrement les parents ou les tuteurs et la famille. Les adolescents ont vraiment besoin de l'amour et du soutien spéciaux que seuls les parents ou tuteurs peuvent leur donner. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de renforcer votre relation avec votre enfant. Cela pourrait être difficile au début, mais l'effort en vaut la peine. Votre enfant a réellement besoin de vous.

Passez du temps de qualité régulièrement avec votre enfant.

Invitez votre enfant à faire des sorties avec vous en dehors de la maison. Sinon, trouvez des choses que vous pouvez faire ensemble à la maison, comme cuisiner, préparer des pâtisseries, faire un projet à la maison ou se lancer la balle à l'extérieur. Essayez de passer de temps qualité avec votre enfant chaque jour. Cela lui donne l'occasion de partager ses sentiments ou de vous confier ce qui se passe vraiment dans sa vie. N'oubliez pas que le temps de qualité n'est pas le moment de poser des questions au sujet des devoirs, des corvées ménagères ou de tout autre sujet qui pourrait être perçu comme de la critique. Le temps de qualité consiste à créer une atmosphère chaleureuse où votre enfant se sent à l'aise de partager ses sentiments. C'est une occasion pour vous de valider ces sentiments.

Écoutez et validez

Par exemple, si votre fille vous dit comment elle se sent, remerciez-la d'avoir partagé ses sentiments avec vous. « Je ne savais pas que tu te sentais si mal. Merci de me l'avoir dit. »

Faites preuve d'empathie

This means accepting how badly your child or teen is feeling. Try saying things like "I can see how difficult that must be." Avoid making your child feel worse by saying "It's not that bad. You shouldn't feel this way." These negative comments can make young people feel guilty and ashamed. They might not open up to you anymore. Laying blame only makes them feel worse, and may confirm to them that they are a burden for you. This could increase the risk of suicide.

Avoid criticism or giving too much advice

Cela signifie que vous acceptez les sentiments de votre enfant ou adolescent, peu importe à quel point il se sent mal. Essayez de dire des choses comme « j'imagine à quel point cela peut être difficile. » Évitez de faire sentir votre enfant encore plus mal en disant : « Ce n'est pas si mal. Tu ne devrais pas te sentir comme ça. » Ces commentaires négatifs peuvent contribuer aux sentiments de culpabilité et de honte chez les jeunes. Ils pourraient décider de ne plus vous parler. Si vous jetez des blâmes, votre enfant pourrait se sentir encore plus mal et cela pourrait confirmer à ses yeux qu'il est un fardeau pour vous et augmenter son risque de suicide.

Évitez de formuler des critiques ou de donner trop de conseils

En tant que parents ou tuteurs, nous avons plus d'expérience de vie que nos enfants. Nous croyons être utiles en offrant des conseils ou des critiques. Même si nos intentions sont bonnes, les enfants et les jeunes ont besoin de sentir qu'on les écoute, qu'on les comprend et qu'on les accepte. Pour les enfants, les conseils et les critiques peuvent être perçus comme un manque d'écoute et de compréhension à l'égard de ce qu'ils vivent.

Rassurez votre enfant ou votre adolescent en lui disant qu'il n'est pas seul

Vous pourriez lui dire : « Nous sommes dans le même bateau et nous allons nous en sortir ensemble. »

Donnez de l'espoir

Faites comprendre à votre enfant que sa situation s'améliorera. Si les choses allaient mieux auparavant, vous pourriez dire : « Je vais t'accompagner et nous trouverons une solution, comme nous l'avons fait dans le passé. » Aidez votre enfant à se souvenir comment il a réussi à surmonter d'autres épreuves et rappelez-lui comment il a utilisé ses forces pour traverser une période difficile.

Fixez des échéanciers lorsque vous dites au revoir

Si votre enfant part pour l'école, vous pourriez dire : « Passe une belle journée à l'école! J'ai hâte d'aller faire une promenade avec toi à ton retour! »

Offrez votre aide dans la résolution de problèmes

Les enfants et les jeunes peuvent penser au suicide lorsqu'ils se sentent accablés par le stress. Même si ces facteurs de stress ne causent pas directement les sentiments de suicide, le stress n'aide pas. Vous pouvez contribuer à la résolution de problèmes en disant quelque chose comme : « Les gens pensent parfois à se faire du mal lorsqu'ils sont stressés ou lorsqu'ils tentent de gérer un problème. Je suis là pour toi et je veux t'aider à t'en sortir. Est-ce qu'il y a quelque chose qui te stresse en ce moment? As-tu un problème que tu tentes de régler? »

Si votre jeune ne sait pas exactement ce qui le dérange, vous pourriez tout simplement poser des questions à propos des facteurs de stress habituels, notamment l'école, les amis, la pression exercée par les pairs, l'intimidation, les relations (chum ou blonde), les enseignants ou les devoirs.

Obtenez de l'aide professionnelle.

Vous pouvez être une excellente source de soutien, mais vous n'êtes pas thérapeute. Et même si vous êtes thérapeute formé, votre rôle consiste à être le parent ou le tuteur de votre enfant, et non son thérapeute. Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, vous devez consulter un professionnel si votre enfant a l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Veillez aussi à obtenir le soutien dont vous avez besoin, par l'entremise de votre réseau d'amis ou de votre famille. Vous pouvez aussi consulter votre propre thérapeute. Il peut être extrêmement stressant de prendre soin d'un enfant qui est déprimé ou suicidaire. Il est important pour vous d'avoir du soutien pendant cette période difficile afin que vous puissiez continuer d'avoir l'énergie nécessaire pour prendre soin de votre enfant.



« Sens-tu parfois que les choses vont tellement mal que tu as l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue? »

Si c'est oui

« Penses-tu parfois à mettre fin à tes jours? »

Si c'est oui

Obtenez de l'aide professionnelle dès que possible. possible.

Aidez votre enfant ou votre adolescent à rester à la maison en toute sécurité

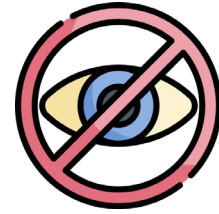
Lorsqu'un enfant ou un adolescent a des pensées suicidaires, il est important de rendre votre maison plus sécuritaire et de prendre des précautions spéciales.

**Retirez :**

armes à feu, alcool, cordons, cordes et couteaux tranchants

**Mettez sous clé :**

armes à feu, médicaments

**Cachez :**

clés pour l'armoire des armes à feu et des médicaments

Aidez votre enfant à élaborer un plan de sécurité et demandez-lui de le partager avec son fournisseur de soins de santé mentale.

Visiter cheo.on.ca et recherche « mon plan de sécurité »

Portez attention aux éléments déclencheurs et aux périodes de risque élevé

Déterminez les situations et les moments qui peuvent être particulièrement difficiles pour votre enfant ou votre adolescent et établissez des plans appropriés. Pendant les périodes de risque élevé (comme les jours fériés, les anniversaires ou les moments pendant lesquels les sources de soutien proches sont absentes), faites preuve d'une plus grande vigilance. De plus :

- Communiquez souvent avec votre enfant pour savoir comment il va
- Ne laissez pas votre enfant ou adolescent seul pendant de longues périodes. Si vous devez sortir, demandez à votre enfant de vous accompagner. Si vous n'arrivez absolument pas à convaincre votre jeune de vous accompagner, demandez à quelqu'un de rester avec lui.

Retirez les armes à feu et les autres armes.

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'armes à feu, de munitions ou d'autres armes dans votre maison. S'il y en a, veillez à ce qu'elles soient rangées sous clé dans une armoire et gardez les clés chez un voisin, au travail ou à un autre endroit où votre enfant ne peut pas les trouver facilement. Dans une situation de crise, vous pouvez aussi appeler votre poste de police local pour savoir s'ils peuvent les entreposer temporairement.

Retirez l'alcool.

L'alcool est un facteur de risque pour le suicide. L'alcool nuit à la pensée rationnelle et peut rendre les enfants et les jeunes plus impulsifs. Retirez l'alcool de votre maison ou gardez seulement de petites quantités.

Protégez les médicaments.

Rangez les médicaments sous clé, même ceux en vente libre. L'acétaminophène (Tylenol^{MC}), l'acide acétylsalicylique (AAS ou Aspirin^{MC}) peuvent être très dangereux en cas d'une surdose. Les personnes qui sont déprimées font souvent une surdose de leurs médicaments antidépresseurs. Heureusement, de nombreux médicaments plus récents pour le traitement de la dépression (Fluoxetine/Prozac^{MC}

Fluvoxamine/LuvoxMC, Sertraline/ZoloftMC, Paroxetine/PaxilMC, Citalopram/CelexaMC) sont beaucoup plus sécuritaires que les plus anciens médicaments, même en cas de surdose. Malgré tout, il demeure important de garder ces médicaments sous clé.

Demandez à votre médecin de prescrire seulement des quantités de médicaments sécuritaires. Lorsque vous allez chercher les médicaments à la pharmacie, demandez au pharmacien de vous remettre des quantités sécuritaires. Cela limite les risques de surdose pour votre enfant ou votre adolescent.

- Supervisez les enfants et les adolescents lorsqu'ils prennent des médicaments. L'heure de la prise de médicaments peut être un bon moment pour faire le point avec votre enfant ou adolescent. Toutefois, discutez-en d'abord avec votre enfant ou adolescent.
- Apportez tous les médicaments non utilisés ou périmés à la pharmacie aux fins d'élimination.

Retirez tous les autres moyens de suicide

- Retirez et rangez sous clé les cordons, cordes, couteaux tranchants ou d'autres articles évidents qui pourraient servir à se blesser.
- Cachez les clés d'auto afin que votre jeune ne puisse pas utiliser la voiture pour se faire du mal.
- Si vous n'avez pas d'autres moyens de garder les choses sous clé, vous pouvez garder les armes à feu ou les médicaments dans votre voiture avec les portières verrouillées (de préférence dans le coffre).

Visite à l'hôpital : choses à envisager

Il y a quelques aspects importants à connaître lorsque vous amenez votre enfant ou adolescent à l'hôpital à la suite d'un épisode suicidaire ou violent.

- Une visite volontaire est préférable. Si vous n'arrivez pas à convaincre votre enfant ou adolescent

Si votre enfant présente un risque immédiat de suicide ou si vous craignez pour sa sécurité immédiate, composez le 911 pour obtenir des services d'urgence.

- Si votre enfant ou adolescent a moins de 18 ans, vous pouvez l'amener au Service des urgences de CHEO.
- Si votre jeune a plus de 18 ans, vous pouvez l'amener à n'importe quel hôpital.



Si vous découvrez votre enfant ou adolescent après une tentative de suicide :

- Appelez le 911 (ou les services ambulanciers) immédiatement.
- Administrez les premiers soins si vous avez la formation appropriée pour le faire.
- Téléphonnez à quelqu'un pour lui demander de vous accompagner à l'hôpital ou de rester avec vous à la maison.
- Assurez-vous de pouvoir parler avec des proches ou des amis. N'essayez pas de vous débrouiller seul. Envisagez de communiquer avec un groupe de soutien, un intervenant ou un thérapeute pour vous.

d'aller à l'hôpital, demandez à quelqu'un en qui votre enfant a confiance d'essayer de le convaincre. Le nom de cette personne devrait être inscrit dans le plan d'action d'urgence.

- Essayez d'offrir un choix, par exemple : « Veux-tu venir à l'hôpital avec moi ou préférerais-tu y aller avec (autre proche ou ami de confiance)? » Cela donne l'impression à votre enfant de faire partie du plan.

Résultats possibles.

La plupart des jeunes qui se rendent au Service des urgences à cause d'un problème de santé mentale ne sont pas admis. Vous devez être préparé à cette éventualité. La plupart du temps, les jeunes sont évalués et un plan de soins communautaires est établi.

Si vous vous rendez à CHEO...

À CHEO, les jeunes de 12 ans et plus peuvent exprimer leur consentement par rapport à leurs renseignements personnels sur la santé. Cela signifie que votre jeune pourrait demander de parler à un professionnel des soins de santé sans que vous soyez présent dans la salle. Si cela se produit, vous pouvez tout de même demander de parler au professionnel qui s'occupe de votre jeune. Cette personne pourra vous dire comment vous pouvez appuyer votre adolescent, sans nécessairement vous donner tous les détails.

Que faire si mon enfant ou adolescent obtient son congé alors que je suis d'avis que son admission sera préférable?

Il est important de communiquer au personnel du Service des urgences vos souhaits concernant le traitement de votre enfant ou adolescent, ainsi que vos préoccupations. Veuillez noter que, de nos jours, les fournisseurs de soins de santé mentale ne considèrent généralement pas l'admission à l'hôpital comme étant le meilleur moyen de traiter des problèmes de santé mentale.

Plan d'action d'urgence

En période de crise, ce n'est pas le moment de courir partout à la recherche de numéros de téléphone. Établissez un plan d'action d'urgence à l'avance. Il sera plus facile avec ce plan de savoir exactement quoi faire et comment obtenir de l'aide en cas d'urgence.

Besoin de plus d'information? Visiter cheo.on.ca

Utiliser notre outil de recherche pratique pour trouver des ressources de santé approuvés par CHEO, de l'information sur nos cliniques et beaucoup plus!



Type de contact	Noms et numéros de téléphone
Personnes que je peux appeler jour et nuit pour obtenir du soutien	
Professionnels des soins de santé (médecins ou autres thérapeutes)	
Hôpital	
Personnes utiles en qui mon enfant a confiance en cas d'urgence	
Service de garde d'enfant d'urgence (au cas où vous deviez laisser d'autres enfants à la maison)	
Nom du mandataire spécial, si le jeune est âgé de 16 ans ou plus	
Pharmacie	

Médicaments, y compris les doses

Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

