

Le suicide : c'est quoi?

Le suicide est un phénomène complexe. Le comportement suicidaire doit être vu avant tout comme un appel à l'aide. La personne souffre et pense que la mort est une solution à ses problèmes.

Bien que le comportement suicidaire implique une certaine intention de mourir, la force et la clarté de l'intention peuvent varier. Les jeunes ayant des pensées suicidaires sont souvent ambivalents. Ils ont des raisons de vouloir mourir ainsi que des raisons de vouloir vivre.

N'importe qui, au cours de sa vie, pourrait avoir des pensées suicidaires. Les signes et les comportements peuvent varier d'une personne à l'autre.

Beaucoup de jeunes qui sont suicidaires manifestent des indices de détresse ou admettent avoir des idées suicidaires.

Ressources :

Pour les parents

ConnexOntario - Ligne d'aide sur la santé mentale : 1-866-531-2600

Pour les enfants

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868;
www.jeunessejecoute.ca

Pour les adolescents

Good2Talk : 1-866-925-5454

Numéros en cas d'urgence:

Police, Ambulance 911
Suicide and Crisis Hotline 1-800-448-3000

Références:

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>

LivingWorks – Applied Suicide Intervention Skills Training

Image:

<https://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health/Suicide.aspx>

Le suicide

Information pour les parents



Services cliniques



7515, promenade Forest Glade
Windsor (Ontario) N8T 3P5
téléphone : 519-948-9227
sans frais : 1-888-768-2219
télécopieur : 519-948-1091

www.cscprovidence.ca

Signes précurseurs

Événement(s) stressant(s) accompagné(s) d'un sentiment de perte

Modification du comportement de l'enfant face à ses études, à ses intérêts et à autrui :

- Isolement (s'éloigne de ses amis et de sa famille)
- Perte d'intérêt pour les activités sociales
- Refus d'être touché
- Baisse de la qualité du travail et du rendement scolaires
- Indifférence ou apparence personnelle négligée.

Comportements impulsifs ou dangereux :

- Utilisation excessive d'alcool ou de stupéfiants
- Gestes de rébellion violents ou inhabituels, comportement téméraire
- Attitude dangereuse au volant, qui prédispose aux accidents
- Absence de peur

Comportements suicidaires :

- Recherches sur la façon de se blesser ou de mettre fin à ses jours
- Abandon de ses biens préférés
- Planification de sa mort et de ses dernières dispositions
- Troubles du sommeil
- Tentatives répétées de suicide
- Actes d'automutilation (p. ex, se couper)

Symptômes et changements qui pourraient indiquer une dépression ou d'autres troubles de santé mentale :

- Irritabilité
- Changements dans les habitudes d'alimentation et de sommeil
- Perte d'intérêt pour les activités agréables ou les passe-temps préférés
- Sentiments de tristesse, de vide ou de désespoir (parfois exprimés dans les travaux écrits)
- Difficulté à se concentrer
- Problèmes de jugement et de mémoire
- Insomnie et troubles du sommeil
- Accès de colère et de rage
- Comportements problématiques
- Changement marqué de la personnalité ou sautes d'humeur

Si vous pensez que votre enfant a des pensées suicidaires ou risque de se suicider, voici ce que vous pouvez faire :

Établir le contact

- Soyez à l'écoute de votre enfant plutôt que de lui donner des conseils
- Évitez de banaliser ses sentiments ou de réagir de façon excessive
- Restez calme
- Demandez directement à votre enfant s'il a des pensées suicidaires ou s'il veut se suicider

Obtenir de l'aide

- Cernez les ressources (officielles ou officieuses) qui, dans votre collectivité, pourraient aider votre enfant
- Consultez immédiatement les services d'urgence au besoin (p. ex., composez le 911, allez à l'hôpital)
- Faites part de vos inquiétudes à la direction de l'école que fréquente votre enfant

Mesures de sécurité

- Ne laissez pas votre enfant seul lorsqu'il existe un risque imminent ou une inquiétude pour sa sécurité
- Empêchez tout accès aux objets