Parler du suicide

Les signes avertisseurs indiquent qu'ils veulent communiquer. Les réponses franches et directes sont les plus efficaces. Demandez à l'individu s'il a l'intention de se suicider; quoi qu'en soit la réponse, efforcezvous de ne pas juger, ni de réagir comme si vous étiez scandalisé ou en colère. Ne communiquez pas vos opinions personnelles envers le suicide; offrez plutôt soutien et rassurance que les ruminations suicidaires ne sont qu'épisodiques. Obtenez l'aide d'un professionnel compétent aussitôt que possible.

L'école fréquentée par votre enfant dispose peut-être de protocoles à suivre en cas d'une tentative suicidaire ou d'un suicide. Le suicide ne doit absolument pas être romancé ni starisé. Les enseignants sont plutôt encouragés de discuter avec les élèves des caractéristiques et des événements pouvant mener au suicide et d'explorer avec eux toutes les autres alternatives possibles. Cependant, l'école ne devrait pas être la seule source d'assistance. Une tentative suicidaire ou un suicide au sein du cercle d'amis de leur enfant, donne aux parents l'occasion de constater les niveaux de stress de leur enfant et ses habiletés d'adaptation. Il incombe aux parents d'éviter de ponctuer leur horreur et crainte du suicide.

Plus efficace encore est d'exprimer une disposition à en parler et de fournir l'appui nécessaire, sans égard à ce qui se déroule présentement dans la vie de l'enfant.

Où obtenir de plus amples renseignements

Un grand nombre de publications sont disponibles auprès de votre bibliothèque locale pour vous aider à mieux comprendre le suicide. Internet aussi offre des ressources utiles, notamment :

Le **Réseau canadien de la santé** :
www.reseau-canadien-sante.ca

L'**Association canadienne pour la santé mentale** :
www.cmha.ca

Suicide Information and Education Centre :
www.siec.ca (**Centre d'information et de documentation sur le suicide**)

La filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale située dans votre quartier peut vous fournir des renseignements relatifs à l'intervention en cas d'urgence, la prévention du suicide et aux autres services professionnels disponibles dans votre communauté.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse **www.acsm.ca** dès aujourd'hui.

Personnes mentalement saines dans une société saine

© Association canadienne pour la santé mentale, bureau national, 1993.
Imprimé au Canada. Also available in English.

Réflexions sur « Le suicide chez les jeunes »

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

L'adolescence est une période pendant laquelle de nombreux changements marquants se manifestent. Le passage de l'enfance à l'adultéité peut parfois s'avérer complexe et intimidant. Pour les jeunes la pression de réussir à l'école, à la maison et au sein de groupes sociaux est souvent énorme. D'autre part, ils n'ont peut-être pas encore accru assez d'expérience de la vie pour savoir que les situations difficiles ne durent pas éternellement. Les troubles mentaux généralement associés aux adultes, comme la dépression, affectent également les jeunes. N'importe lequel de ces facteurs, ou une combinaison de ceux-ci, pourrait provoquer une souffrance tellement insupportable qu'ils cherchent à se suicider pour ne plus avoir à l'endurer.

Le suicide est la deuxième plus fréquente cause de décès chez les jeunes, la première étant les accidents de véhicules automobiles. Malgré cela, les gens hésitent souvent d'en parler, soit à cause du stigmate rattaché au suicide ou parce qu'ils éprouvent des sentiments de culpabilité ou de honte. Bien souvent, le sujet rend les gens mal à l'aise. Malheureusement, cette coutume de garder le silence perpétue des mythes et attitudes malsaines. Elle peut également empêcher les gens de parler ouvertement de la souffrance qu'ils éprouvent ou d'obtenir l'aide dont ils ont besoin.

Le plus important premier pas en vue d'aider les jeunes susceptibles de se suicider, est la communication. Venir à connaître tous les faits au sujet du suicide peut instaurer la confiance d'un parent et lui donner le courage d'aborder ce pénible sujet.

Quelques mythes relatifs au suicide

Mythe : Les jeunes pensent rarement à se suicider.
Réalité : Les adolescents et le suicide sont beaucoup plus étroitement liés que les adultes puissent le penser. Lors d'un sondage en Colombie-Britannique, auprès de 15 000 étudiants de 7e à la 12e année, 34 % d'eux connaissaient quelqu'un qui s'était suicidé ou avait tenté de le faire; 16 % avaient sérieusement considéré le suicide; 14 % avaient formulé un plan suicidaire; 7 % avaient tenté de se suicider et 2 % avaient eu besoin de soins médicaux en raison d'une tentative.

Mythe : Parler du suicide pourrait donner l'idée, ou la permission, à une jeune personne de considérer le suicide comme une solution à ses problèmes.
Réalité : Parler du suicide calmement, sans manifester de crainte ni porter jugement, peut réconforter quelqu'un qui se sent terriblement isolé. Être franchement disposé à écouter montre une sincère bienveillance; encourager quelqu'un à parler de leurs pensées suicidaires peut réduire le risque d'une tentative.

Mythe : Le suicide est subit et imprévisible.
Réalité : En fait, la plupart du temps, le suicide est une évolution et non pas un événement soudain. Des personnes qui se suicident, huit sur dix donnent certains, ou même de nombreux, signes de leurs intentions.

Mythe : Les jeunes qui sont suicidaires ne veulent qu'attirer l'attention ou essayer de manipuler les autres.
Réalité : On devrait toujours se soucier de ceux qui tentent de manipuler ou d'attirer l'attention. Il est difficile juger si une jeune personne est susceptible de se suicider. Toute menace de suicide doit être prise au sérieux.

Mythe : Les personnes suicidaires sont résolues à mourir.
Réalité : Les jeunes qui sont suicidaires sont souffrants. Ils ne veulent pas nécessairement mourir; ils veulent mettre fin à leur souffrance. Si leur capacité d'adaptation est mise à rude épreuve ou si des problèmes surviennent parallèlement à une maladie mentale, la mort semble être leur seul recours.

Mythe : Une personne suicidaire sera toujours vulnérable.
Réalité : La plupart des gens ont des pensées suicidaires à un certain moment durant leur vie. L'accablant besoin de mettre fin à la souffrance peut s'apaiser soit en remédiant le problème ou en soulageant la pression. Apprendre et mettre en pratique des techniques d'adaptation efficaces pour faire face aux situations stressantes peut s'avérer bénéfique.

Qui est susceptible ?

Au Canada, le suicide est la deuxième plus fréquente cause de décès chez les jeunes âgés de 10 à 24 ans. Chaque année, en moyenne, 294 jeunes se suicident. Un encore plus grand nombre tente de se suicider. Les adolescents autochtones, gays et lesbiennes sont probablement encore plus susceptibles, selon la communauté dans laquelle ils habitent et leur amour-propre.

Le suicide est un complexe processus. La cause peut parfois s'attribuer à un seul facteur, comme le suicide d'un rock star ou l'éclatement de la famille. C'est peut-être un événement banal ou très accablant qui surchargera les mécanismes d'adaptation d'une jeune personne déjà vulnérable. Les nouvelles recherches suggèrent qu'il pourrait y avoir une relation génétique liée au suicide. Il faudrait tenir compte des antécédents familiaux relatifs au comportement suicidaire, surtout si la jeune personne avait antérieurement été affectée par un tel comportement.

Les jeunes qui sont suicidaires expriment rarement qu'ils ont besoin d'aide. Mais la plupart manifesteront des signes avertisseurs. Voici quelques-uns de ces signes :

- Soudain changement de comportement (positif ou négatif)
- Apathie, replié sur soi-même, changement aux habitudes alimentaires
- Préoccupation inusuelle avec la mort ou mourir
- Faire don de ses précieux effets personnels
- Signes de dépression; instabilité émotive, désespoir
- Une ou plusieurs tentatives de suicide antérieures
- Récente tentative suicidaire ou mort d'un ami ou d'un membre de la famille qui s'est suicidé