

# Soutien aux parents de jeunes suicidaires : Accéder aux services



Les informations proposées ci-dessous sont le fruit d'un projet mené par des parents qui a réuni des parents et des jeunes ayant vécu une expérience de suicide, des cliniciens et des experts en prévention du suicide dans le but d'offrir des conseils en matière d'aide et d'espoir basés sur leur expérience de première ligne.

## **PARTIE A - Ce qui peut aider les parents en se fondant sur l'expérience**

**Renseignez-vous sur la disponibilité des différents services et organisez un soutien pour votre enfant dès que vous vous rendez compte qu'il est en difficulté** (par exemple, médecin de famille, conseiller, programme d'aide aux employés, cliniques sans rendez-vous, Jeunesse J'écoute, orientation vers un hôpital pour enfants local). Le cas échéant, procédez à une évaluation psychoéducatrice pour déterminer si une difficulté d'apprentissage est à l'origine du comportement. Une évaluation psychoéducatrice est souvent longue à obtenir auprès de l'école, mais les régimes d'assurance santé peuvent couvrir une partie des frais pour la faire faire en privé. Trouvez un traitement adapté aux besoins/diagnostics/expériences de votre enfant (par exemple, traumatisme, troubles alimentaires, automutilation). N'oubliez pas l'importance du soutien psychologique pour établir une stabilité à long terme, particulièrement dans les cas de maladie mentale grave.

**Rechercher des services durables au moins sur le moyen terme.** Il existe de nombreuses possibilités à court terme, mais il est difficile d'accéder à des services durables, de sorte qu'une rechute soit probable. Soyez proactif et posez des questions afin de savoir comment le ou les professionnels concernés vont participer au plan de gestion de la situation par votre famille. Renforcer les services tels que le contact régulier avec un travailleur social ou un intervenant dans le système qui peut assurer un suivi adéquat.

**Nous sommes passés par là, nous comprenons et nous pouvons vous aider. Appelez PLEO maintenant  
1.855.775.7005**

**Obtenez l'accord de votre enfant pour solliciter du soutien.** Dressez une liste de services dans la région que votre enfant peut tenter de contacter (c'est-à-dire [ementalhealth.ca](http://ementalhealth.ca), lignes d'écoute téléphonique / crise mobile, suivi psychologique, professionnels de la santé mentale, groupes de soutien, établissements de santé mentale, informations diffusées par le système scolaire). Accordez à votre enfant un certain contrôle ou une participation au processus de sélection des services. (C'est-à-dire être au courant des listes d'attente sur lesquelles il a été placé, de la longueur des listes d'attente, de ce qu'il pourrait ou devrait faire en attendant, des changements.) Permettez à votre enfant de choisir son thérapeute et offrez-lui un soutien financier si possible.

**Soyez conscient des signes** qui permettent de distinguer les jeunes qui ont besoin d'une aide immédiate en cas de crise de ceux qui ont besoin du soutien provenant d'autres sources, afin qu'ils reçoivent les bons services au bon moment (hôpital, lignes d'assistance téléphonique, groupes de soutien, suivi psychologique).

**N'oubliez pas que votre enfant sera obligé de faire le « gros du travail »** pour lui-même - il est peu réaliste de s'attendre à une solution rapide. Pour cela, il leur faut apprendre à gérer les situations, à se connaître, à s'enraciner et à se développer progressivement. Découvrez comment guider votre enfant dans ses stratégies d'adaptation, ce qui est particulièrement utile lorsqu'il est dans le feu de l'action et qu'il a besoin d'aide pour se contrôler et penser de manière rationnelle. Vous pouvez lui proposer des ressources, mais si votre enfant ne veut pas participer, vous devez prendre du recul. Ils peuvent changer d'avis si on leur donne suffisamment de temps pour examiner les options.

**Rappelez-vous qu'il n'y a pas de réponse unique** et pas d'unique bonne solution, chaque enfant est unique.

**Sachez que certains enfants sont très sensibles et qu'ils ne sont pas résistants.** Ils doivent apprendre à faire preuve de résilience.

**La participation des amis de l'enfant** peut être très utile, dépendant de leurs relations.

**Votre participation totale est l'investissement le plus précieux de votre temps,** votre enfant a besoin de vous.

**Vous devrez peut-être les aider à trouver un sens et une raison de vivre** pendant que vous êtes sur les listes d'attente pour les services.

**L'éducation est la clé.** En tant que parents, nous ne sommes pas toujours conscients de ce qui se passe dans la vie de notre enfant : intimidation, identité sexuelle, divorce, abus, etc. Utilisez vos outils et compétences d'observation pour mieux comprendre et soutenir votre enfant.

**Connaissez ce qui fonctionne pour votre enfant** et suivez ces conseils, en les adaptant si nécessaire. Il faut parfois revenir à l'essentiel avec les jeunes, c'est-à-dire leur enseigner des activités manuelles, des compétences ou des choses à faire pour les occuper.

**Soyez persévérant.** Profitez de toutes les connexions possibles afin d'accéder aux services dont vous avez besoin. Le fait de se rendre aux urgences n'entraîne pas toujours la continuité des services. La persévérance est une compétence ! Si vous avez une expérience très positive ou négative, faites une plainte ou déposez un éloge.

**Soyez patient** - il peut être long de trouver les bons professionnels pour aider votre enfant et votre famille. N'oubliez pas que le temps change tout. Les solutions rapides n'existent pas, surtout en cas de maladie mentale grave.

**Installez-vous avec votre enfant lorsqu'il n'est pas en crise** pour établir un plan de sécurité en faisant appel aux services et aux stratégies qui ont fonctionné dans le passé.

- Remarquez les **outils/stratégies d'adaptation qui ont fonctionné à différents degrés de crise** (c'est-à-dire sur une échelle de 1 à 10, ajoutez un outil/une stratégie d'adaptation à chaque degré d'intensité afin de savoir comment aider votre enfant selon la stratégie d'adaptation).
- Préparez une **boîte à outils/stratégies** pleine d'activités, de distractions (c'est-à-dire la concentration sur les cinq sens, les images réconfortantes, les sons, les goûts, le toucher, les odeurs, les bonnes techniques de base pour diminuer l'intensité des sentiments), et des fiches de repérage pour votre enfant afin de l'aider à commencer une conversation difficile sur ce qu'il ressent.
- Établissez un **système de communication** entre l'enfant et le parent afin de pouvoir travailler ensemble, par exemple en utilisant des mots de code ou en vérifiant à intervalles réguliers à quel chiffre d'intensité il se situe sur l'échelle.
- La dernière étape à entreprendre doit être de se présenter aux **urgences** lorsqu'il y a un danger imminent pour votre enfant ou d'autres personnes, ou lorsqu'elles expriment le besoin de se rendre aux urgences.

## PARTIE B - Quelles sont les sources d'espoir pour les parents ?

**En comprenant** que vous et votre enfant acquérez plus de connaissances et êtes mieux équipés après chaque crise.

**En espérant qu'avec le temps, votre enfant aura suffisamment compris** son état et aura évolué au point de reconnaître ses propres éléments déclencheurs, et qu'il aura développé de bonnes et solides capacités d'adaptation qui lui permettront de s'autoanalyser, d'établir un plan et de le suivre.

**Reconnaître que le public est de plus en plus sensibilisé** au fait que le bien-être mental ne devrait pas être différent de la manière dont nous prenons soin de nous-mêmes de manière régulière (hygiène, repas nutritifs, sommeil, visite chez le dentiste, examen annuel chez un médecin). Il convient notamment de promouvoir l'importance de se renseigner sur la façon dont nous nous sentons et de consulter régulièrement une personne de confiance pour parler de notre bien-être mental.

**Reconnaître que votre enfant a survécu aussi longtemps et qu'il fait des efforts.** Il n'y a aucune garantie concernant le temps qu'il leur reste à faire semblant, mais c'est un jour à la fois qui nous concerne tous.

**Sachez qu'il existe des programmes qui aident** votre enfant à développer des compétences et des méthodes pour soulager son angoisse de manière saine, comme la thérapie comportementale dialectique, et l'aide entre pairs.

**Sachez que la plupart des personnes suicidaires ne veulent pas nécessairement mourir**, mais souhaitent simplement que la douleur cesse.

**Reconnaître que les prestataires de services se préoccupent** de votre enfant et de votre famille, et qu'ils sont à l'écoute. Valoriser leur expérience et leur sagesse.

**Croyez que cette expérience peut renforcer les liens familiaux** à long terme.

**Reconnaître la détermination, la persistance et la force** remarquables que votre enfant et votre famille possèdent et démontrent alors que vous traversez cette tempête, et aussi toutes les fois et toutes les façons dont cela a été fructueux.

**Nous espérons que vous apprécierez ces informations pratiques, utiles et encourageantes.**

**La sagesse collective n'est pas un substitut aux conseils ou aux avis médicaux adaptés aux besoins de votre famille. C'est une pièce du puzzle auquel vous êtes confrontés, de la part de ceux qui sont passés par là, et qui l'ont compris, et qui veulent que vous sachiez que vous n'êtes pas seul.**

Ce projet a été rendu possible au moyen de la générosité de nos parents, de nos jeunes, de nos cliniciens et de nos partenaires en prévention du suicide, ainsi que du Fonds communautaire Bell Cause pour la cause, de la Fondation RBC et de la Fondation du CHEO. Pour de plus amples renseignements ou pour parler à un pair aidant aux familles :

● **pleo.on.ca**  
 ● **613.321.3211** (Ottawa)  
 ● **1.855.775.7005** (sans frais)

**pleo**  
 Soutien aux Parents