

Soutien aux parents de jeunes suicidaires : Communication



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

Gardez les liens de communication ouverts

cherchez des moments pour parler et soyez prêt à parler des questions de santé mentale. Même si vous n'êtes pas toujours à la disposition de votre enfant en raison d'autres engagements, essayez de leur donner l'occasion de parler lorsque vous avez du temps ensemble. Il peut être utile d'utiliser des phrases avec « je » pour ouvrir des conversations difficiles avec votre enfant. Ceci peut aider à éviter les accusations ou les hurlements, et vous permet d'exprimer vos sentiments et ce que vous souhaiteriez ou ce dont vous avez besoin de la part de votre enfant. Si votre enfant est à l'aise, il peut utiliser la même méthode pour exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il veut/besoin de votre part ou de celle des autres. Cela peut vous sembler légèrement robotique ou gênant au départ, mais dès que vous êtes à l'aise, cela peut être utile. Les deux parties seront plus aptes à comprendre ce que l'autre ressent, leurs besoins et leurs désirs.

Adoptez une attitude positive, exempte d'émotions ou de jugements négatifs, écoutez et faites preuve d'empathie - cela vous aidera à développer un lien de confiance entre vous et votre enfant, afin que vous puissiez être mieux préparé à une crise éventuelle. Évitez de dire tout ce qui pourrait laisser entendre à votre enfant que vous êtes insatisfait de lui, déçu, etc. Confirmez que ce qu'il vit est terrible, même si vous ne pouvez pas comprendre son expérience, et que vous vous engagez à 100 % à le soutenir. Le simple fait d'entendre : « Je suis conscient de l'impact dévastateur que cela doit avoir, je comprends ce que tu partages avec moi, et je suis désolé que

tu traverses cette épreuve », peut permettre à votre enfant de se sentir valorisé sans être obligé de se rétablir aux yeux de quelqu'un d'autre. Cela peut les aider à se sentir en sécurité de ressentir leurs sentiments avec vous - pas de pression, pas de questions, simplement ressentir leurs sentiments, et avoir l'impression que quelqu'un s'en soucie. N'oubliez pas que les comportements de votre enfant - gestes, manipulations, etc. - peuvent être dus au fait qu'il ne sait pas comment réagir à ses émotions extrêmes. La souffrance peut sembler très importante, comme s'il n'y a pas de solution. Si les émotions sont intenses, donnez à votre enfant l'espace et le temps de décompresser. Il est normal de ne pas avoir les solutions ou les réponses.

Il est essentiel de prendre les sentiments de votre enfant au sérieux.

Ce qui peut sembler banal pour un parent (rompre avec un petit ami ou une petite amie, ne pas être invité à une fête, quelqu'un passe à côté de lui dans le couloir sans leur dire bonjour), peut être vraiment dévastateur pour un enfant. Il est important que les parents ne banalisent pas leurs sentiments, mais les écoutent simplement et les soutiennent. Leur cerveau est surchargé, notamment à l'adolescence. Entre l'étalement des connexions neurales et la formation de nouveaux réseaux neuronaux, et les hormones ou le manque de fonctionnement du lobe frontal, les années d'adolescence sont difficiles! Efforcez-vous de faire preuve de compassion et de soutien face à leurs sentiments, de résoudre les problèmes et de repenser la situation (par exemple, ton ami ne t'a peut-être pas salué dans le couloir

parce qu'il était concentré sur sa destination au lieu d'être en colère contre toi...). En gros, les parents doivent servir de lobe frontal à leur adolescent.

Aidez votre enfant à se parler à lui-même

car sa santé mentale en dépend énormément. Tout ce que les gens se disent à eux-mêmes a un impact direct sur leur humeur et donc sur leur comportement (la thérapie cognitive-comportementale (TCC) en bref). Si les parents peuvent aider leur enfant à transformer ce qu'il se dit à lui-même, ils peuvent modifier son humeur et, en fin de compte, son comportement.

Essayez de comprendre ce que cela signifie quand ils se disent suicidaires

- ce n'est pas la terminologie qu'ils utiliseront souvent. Certains diront qu'ils ne veulent pas vivre, qu'ils estiment que leur vie ne vaut pas la peine d'être vécue, qu'ils préfèrent simplement ne pas être présents, être morts, etc. - quoi qu'il en soit, essayez de vous rapprocher de votre enfant pour vous assurer qu'il a bien compris que vous êtes à l'écoute.

Posez des questions. Quand votre enfant dit qu'il veut mourir :

- Peux-tu me dire à quoi tu souhaite mettre fin?
- Que la mort t'apporte-t-elle?
- Comment la mort peut-elle t'aider?
- En me disant que tu veux mourir, tu me dit que tu éprouves des sentiments ÉNORMES, peux-tu me dire lesquels? (Un sentiment ne peut pas te tuer. Une pensée ne peut pas te tuer. Ce que tu fait avec l'un ou l'autre pourrait... discutons des sentiments qui t'amènent à penser ainsi.)
- Quels sont les différents choix que tu ou nous pouvons faire pour t'aider à te sentir plus en contrôle lorsque tu te retrouve dans une situation aussi difficile?
- Comment puis-je t'aider pour que tu puisses choisir de ne pas mourir maintenant, même si tu as l'intention de mettre fin à ta vie?
- Oui, il est possible que tu essaies de mettre fin à ta vie et cela serait dévastateur pour moi, comment puis-je/ pouvons-nous t'aider à choisir de ne pas mourir?

Si un enfant est capable d'exprimer ses sentiments, demandez-lui :

- Peux-tu décrire ce que tu ressents?
- Parle-moi de la douleur que tu ressents.
- Quelle est la seule chose que nous pouvons faire pour aider à faire baisser la douleur de quelques degrés?

- Peux-tu me raconter un moment où tu ne ressentais pas (le sentiment) aussi fortement?
- Si tu pouvais avoir une baguette magique en ce moment et faire réaliser 3 vœux, quels seraient tes souhaits ?
- Parfois, nous pouvons sentir x ET aussi sentir y - par exemple... Je peux me sentir hyper triste et me sentir réconforté quand je mange une crème glacée, ou quand je me blottis contre un chien/chat, même quand je pleure.
- Essayons de trouver les moments/activités/personnes où l'on se sent un peu mieux.
- Utiliser une roue des sentiments - disponible en ligne - pour aider à nommer et articuler les sentiments

Essayez de demeurer calme et rappelez-vous à quel point vous aimez votre enfant!

Il y aura des moments où vous serez en colère, frustré, etc. Vous aurez peut-être l'impression que votre enfant a un comportement autodestructeur. etc. Pensez aux sentiments que vous ressentiriez si cette personne n'était plus dans votre vie. Cette réflexion donne généralement à réfléchir et, dans la plupart des cas, vous aidera à mettre en perspective tout comportement frustrant.

Essayez de ne pas oublier comment c'était quand vous étiez enfant.

À quoi ressemblait votre enfance? Quelles sont les sources de stress que vous avez rencontrées? Avez-vous aimé l'école? Comment avez-vous interagi avec vos pairs? Avez-vous déjà eu peur? Avez-vous déjà été intimidé? Pour la plupart d'entre nous, en tant que parents, nous avons peut-être tendance à laisser le passé derrière nous et à oublier les difficultés rencontrées en cours de route. Nous avons développé des capacités d'adaptation et c'est ce que nous voulons développer chez nos propres enfants.

Évaluez rapidement les humeurs

et demandez si un câlin ou un peu de temps ensemble serait le bienvenu - cela peut être un bon moyen d'entamer une conversation.

Même si vous détestez le comportement de votre enfant,

vous devez lui faire savoir que vous voulez l'aider.

Suivez votre instinct pour évaluer la situation de votre enfant et déterminer les mesures à prendre.

Continuez à communiquer. Faire preuve de courage et explorer, même si vous ne voulez vraiment pas entendre les réponses! Si la communication orale ne fonctionne pas pour votre enfant, vous pouvez écrire une lettre ou envoyer un courriel pour maintenir la communication ouverte.

Il s'agit d'un équilibre délicat - il y a un moment où le fait de demander des informations ou de demander continuellement si votre enfant est suicidaire est excessif, et peut l'amener à se retirer. En attendant qu'ils expriment leurs sentiments suicidaires, ils se sentiront plus à l'aise pour communiquer avec vous et pourront vous faire confiance dans les moments difficiles. Des expressions telles que « la vie s'améliore » ou « tu as tout ce que tu pourrais vouloir/tu as tout pour vivre » ne sont pas efficaces. Il faut respecter leur vie privée autant que possible. Votre enfant ne vous fera pas confiance si vous prenez l'habitude de fouiller dans son téléphone/ordinateur/tableau/journal ou si vous essayez de convaincre ses amis de vous parler à son sujet. Parfois, ces choses se révèlent nécessaires, mais ne le faites pas sans raison. Attendez-vous à des réactions négatives de la part de votre enfant si vous faites ces choses.

Posez-vous la question : « Et si ce n'était pas mon enfant ? » Et si je ne connaissais pas toutes les ruses et les manigances qu'ils ont déjà essayées? Est-ce que je m'assiérais et écouterais en leur laissant un moment pour s'exprimer? » Cela peut vous aider à regagner votre compassion et votre perspective.

Il faut beaucoup de patience et parfois elle se dégrade. Il est acceptable de leur dire que vous avez besoin de faire une pause. La recherche d'un soutien extérieur pour compenser le choc émotionnel que subit un parent peut vous rendre plus efficace en tant que communicateur et personne de soutien. Utilisez les ressources pour vous-même autant que possible afin que vous ayez des réserves pour continuer à revenir chaleureusement, avec amour et encouragement. Engagez une gardienne. Expliquez à votre enfant pourquoi - que c'est pour votre tranquillité d'esprit, ce que vous devez faire pour vous gérer dans cette terrible situation. N'oubliez pas que vous n'avez pas toutes les réponses. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et que beaucoup de familles sont en difficulté, que si vous êtes prêt à faire preuve de transparence, vous bénéficierez d'un soutien extraordinaire dans des endroits où vous ne vous attendez peut-être pas (famille, amis, collègues). L'amour envers votre enfant vous aidera à traverser cette épreuve.

Il se peut que votre enfant veuille ou non parler à sa mère ou à son père au sujet de ses difficultés. Acceptez cela et faites savoir à l'enfant qu'il peut refuser de vous en parler, mais qu'il doit en parler à QUELQU'UN.

Élaborez avec votre enfant un plan de sécurité et un système de communication.

Il est essentiel de renforcer les liens entre les parents et les enfants. Aidez votre enfant à comprendre que ses sentiments sont importants, et qu'ils sont essentiels.

Respectez votre enfant et ses idées. Renseignez-vous sur leurs passe-temps. Aidez-les à reconnaître et à explorer les alternatives à la mort. Nous pouvons aider en semant les graines de l'espoir que les choses peuvent s'améliorer. N'oubliez pas que la réparation de toute relation qui nous est importante prendra du temps. Le temps guérit tout.

Gérez vos attentes à l'égard de votre enfant. Ne les accablez pas avec vos rêves pour leur avenir. Il se peut qu'ils ne soient pas en mesure de faire certaines des choses que vous souhaitez (par exemple, l'université) dans le cadre de votre échéancier et ils peuvent ne pas partager vos valeurs ou croyances religieuses. Respectez leur individualité et aidez-les à réaliser leur plein potentiel.

Prenez toujours votre enfant au sérieux, même s'il n'a pas de solution et qu'il dit que tout va bien. S'ils ont déjà parlé de suicide, cela peut se transformer en une impulsion spontanée à tout moment. Obtenez leur confiance en quelque sorte pour qu'ils vous fassent savoir quand ils se sentent suicidaires. Lorsqu'ils vous disent qu'ils sont suicidaires, soyez assertifs et précis, devenez pragmatiques. Préparez la voiture, préparez un déjeuner, convainquez-les que la meilleure chose à faire est d'aller à l'hôpital. Je comprends que l'hôpital a ses avantages et ses inconvénients, mais c'est une excellente destination en cas de besoin. Cela montre que nous aimons tellement la personne que nous sommes prêts à prendre des décisions exécutives concernant sa vie. Amenez-les là-bas et trouvez des moyens d'y rester. Il est préférable de gérer cette situation seul, en tant que cellule familiale, car l'ajout d'étrangers supplémentaires pourrait potentiellement aggraver l'épisode et le rendre traumatisant. Soyez là pour vous asseoir avec l'enfant. Pour ce rôle, votre mission est d'être présent, de parler d'une voix basse, apaisante et calme. Vous pouvez être très effrayé à ce moment, mais il vaut mieux ne pas projeter cette énergie. Faites comme si vous saviez que votre enfant va s'en sortir. Ce n'est qu'un moment dans leur vie, il y a beaucoup plus de choses que cette personne va éprouver parce qu'elle ne va pas mourir aujourd'hui. Vous devez le croire. Vous êtes simplement là pour écouter, être observateur, rester détendu, répondre à toutes les questions qu'ils vous posent, et être là émotionnellement.

Essayez de les aider à comprendre que, en raison de l'intensité de leurs émotions et de leurs sentiments, ils ne peuvent pas voir plus loin que la douleur et la possibilité que les choses s'améliorent. Ces sentiments peuvent être légitimes, mais pas toujours fondés; ils peuvent avoir de bons moments au cours de cette souffrance et il peut y avoir des solutions même lorsqu'ils ne sont pas capables de les voir. Il peut être utile de faire ressortir les points positifs. Faites-leur savoir que vous voulez qu'ils restent ici parce que vous constatez que les choses peuvent encore s'améliorer, avoir de l'espoir, voir le changement...

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

Appréciation des bonnes lignes de communication, lorsque votre enfant est relativement ouvert avec vous.

Se rappeler que le cerveau de votre enfant est toujours en développement et qu'il essaie de se familiariser avec les mécanismes d'adaptation.

Se rappeler que le cerveau est une partie du corps qui peut tomber malade et être soignée comme n'importe quelle autre partie du corps.

En constatant que de plus en plus de gens parlent de suicide et que de plus en plus de personnes se présentent, on contribue à réduire la stigmatisation et à faciliter la recherche d'aide pour d'autres personnes, comme votre enfant et votre famille.

Quand les choses sont stabilisées, la construction de bons souvenirs est possible. Encouragez tout ce qu'ils veulent faire ou tout ce dont ils veulent témoigner en termes positifs. Essayez de vous imaginer que chaque sourire ou rire est un centime sur le compte bancaire que vous créez, ce qui vous aidera à traverser la prochaine période difficile.

Essayez d'organiser des événements positifs que votre enfant attend avec impatience.

En sachant que nous pouvons toujours améliorer nos relations grâce à la communication. Tout le monde

a besoin de se sentir utile et d'avoir un sentiment d'appartenance. Nous pouvons développer ces compétences pour nous améliorer et pour soutenir les autres. Nous avons tous la capacité d'écouter et de communiquer - il n'y a pas de limites.

En sachant qu'à un moment donné, votre enfant peut être capable de reconnaître et de faire preuve de sa reconnaissance pour être en vie, en disant des choses comme « merci d'être tout ce dont j'ai toujours eu besoin, quand j'en ai eu besoin ».

En trouvant une formation et un soutien pour s'améliorer dans ce domaine en tant que parent. En particulier, les parents ont proposé une formation à la thérapie comportementale dialectique (TCD), qui est utile, car elle enseigne comment réagir de manière à valider, même si vous ne comprenez pas ce que votre enfant est en train de vivre.

En observant votre enfant en train de développer de bonnes capacités de communication et d'adaptation, vous lui donnez les moyens de mieux se défendre.

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)


 Soutien aux Parents