

Soutien aux parents de jeunes suicidaires : Gestion des crises



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

Lorsque les parents sont formés à reconnaître les signes de la maladie mentale avant une crise, ils sont mieux préparés à faire face à une crise. Il existe de nombreux cours, mesures de soutien et programmes tels que NAMI, Premiers soins en santé mentale Safetalk et PLEO, et il peut également être intéressant de connaître la loi sur la santé mentale et l'article 17 sur les appréhensions.

Parfois, un enfant a tout simplement besoin de quelqu'un de confiance pour lui dire que tout va bien se passer. Ils peuvent être complètement effrayés et ne pas se sentir en sécurité. Ils peuvent se sentir paniqués par le fait qu'ils ne peuvent plus fonctionner. Rassurez votre enfant en lui disant que son état va s'améliorer. Il est parfois ennuyeux de l'entendre, mais, honnêtement, votre enfant va commencer à l'internaliser.

Certaines situations ne nécessitent pas d'appeler la police ou de se rendre aux urgences de l'hôpital. Le fait d'avoir mis en place un plan conjointement et à l'avance, ou d'expliquer vos actions ou décisions à propos du moment où vous demandez ou non cette aide supplémentaire peut aider à établir la confiance avec votre enfant. Il est bénéfique pour eux de savoir qu'ils peuvent venir vous voir ou compter sur vous, sans craindre que vous ne les écoutiez pas vraiment, ou que vous « surréagissiez ».

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

Lorsque vous gérez une crise, il peut être utile d'avoir un partenaire, un ami proche ou un membre de la famille avec vous pour ne pas être seul. Cette personne peut vous aider à rester calme et à garder les pieds sur terre, à obtenir un deuxième avis ou peut vous rassurer et soutenir vos décisions. Et bien sûr, vous fournir un soutien pour que vous puissiez ensuite assurer le bien-être de votre enfant.

Essayez de rester calme, concentré et rationnel. Considérez cela comme une urgence médicale. Vous pouvez vous étonner de la clarté, de la force et de l'énergie que vous avez dans ces moments difficiles, alors que l'adrénaline et votre instinct de parent deviennent plus forts. N'oubliez pas que c'est votre enfant qui est en crise, pas vous.

Aussi impossible que cela puisse sembler, essayez d'accepter la possibilité que votre enfant puisse mourir. Le but n'est pas d'abandonner, mais de faire face à la peur et de continuer à faire de son mieux pour les aider à survivre. Si votre enfant se suicide avec succès, vous aurez fait de votre mieux et, avec un peu de chance, vous pourrez vous rappeler que, parfois, une bonne conclusion n'est tout simplement pas possible et que ce n'est pas votre faute.

Il est normal de constater que la peur de la mort de votre enfant est si grande et que les parents ont eux aussi besoin d'aide. Vous n'avez pas besoin de le faire tout seul. Demandez le soutien de vos amis ou de votre famille, de vos pairs et des professionnels.

Faites confiance à votre instinct et à votre connaissance de votre enfant - vous êtes en mesure de savoir quand il est en détresse, comment vous assurer qu'il est en sécurité et quand appeler à l'aide sans aggraver la crise. Vous êtes un expert en matière de votre enfant.

Défendez votre enfant. Si l'hôpital veut libérer votre enfant suicidaire, expliquez que vous craignez qu'il se suicide à sa sortie de l'hôpital. Vous pouvez leur demander de mettre leur décision par écrit en expliquant comment ils y sont parvenus. Montrez à votre enfant que vous êtes à ses côtés. S'ils doivent parfois rester quelques jours à la maison, autorisez-les (mais pas régulièrement, pour éviter l'isolement). Les défendre à l'école afin qu'ils disposent des ressources nécessaires. Peut-être leur permettre de prendre une charge de cours allégée si cela est nécessaire aussi.

Si vous n'êtes pas certain, demandez de l'aide. Les lignes téléphoniques de crise et les équipes de crise mobiles peuvent se révéler très utiles, tout comme la police si votre enfant est très agité ou s'il a quelque chose qui peut lui faire du mal ou à quelqu'un d'autre. Si vous appelez la police, n'oubliez pas de préciser les problèmes de santé mentale de votre enfant et la nature de l'aide dont vous avez besoin - cela peut aider à donner le bon ton à son arrivée et, dans certains cas, un agent spécialement formé fera partie de votre équipe d'intervention.

Le soutien se présente sous diverses formes, et l'aide de pairs et d'autres services de soutien (comme PLEO) pour vous aider à naviguer parmi toutes les options et à sortir des sentiers battus peut être incroyablement utile. Aucun parmi nous n'est préparé à ce genre de parentage. La courbe d'apprentissage est assez exigeante et il n'est pas nécessaire de se débrouiller seul. Vous pouvez assembler toutes les pièces du puzzle qui répondront aux besoins spécifiques de votre famille, comme les médicaments, les groupes de soutien, la formation psychoéducative, etc.

Pour votre enfant, il peut être utile de savoir qu'une personne sur cinq souffrira de sa santé mentale ou aura des pensées suicidaires à un moment donné de sa vie. Le but n'est pas de minimiser ou d'ignorer leurs sentiments, mais de les aider à se sentir moins effrayés, seuls ou impuissants.

La résolution de problèmes n'est pas toujours la bonne approche. Parfois, votre enfant n'a pas besoin de vous pour essayer de le « réparer », mais plutôt d'être présent et de l'accompagner dans sa souffrance. C'est toujours un bon point de départ.

Demandez à votre enfant ce qu'il considère comme utile pour lui en ce moment

et demandez s'il souhaite que vous lui apportiez de l'aide. Si votre enfant dit non, respectez leur choix, mais rappelez-lui que lorsqu'il est prêt, vous êtes là. Soyez prêts à donner suite à leurs demandes. Sachez que votre enfant n'est peut-être pas en mesure de vous entendre ou de tenir compte de vos suggestions et qu'il peut avoir l'impression que tout est sombre et sans importance. C'est bon aussi. Vous pouvez les accompagner dans ce processus, et cela passera.

Essayez de comprendre ce qui provoque la détresse

(votre enfant a-t-il récemment commencé à prendre de nouveaux médicaments qui pourraient contribuer à une tendance suicidaire ? Est-ce que votre enfant ne dort pas bien ?) Sachez que le degré, l'intensité et les forces motrices des pensées suicidaires peuvent souvent être liés au stade de développement du cerveau d'un patient, à son tempérament et à sa capacité à réguler ses émotions. Dites-leur comment et pourquoi des pensées suicidaires peuvent surgir à la suite de leur détresse. Faites-leur savoir dans quelle mesure ils peuvent vous faire confiance et que vous vous investissez complètement pour essayer de les aider à sortir de leur situation actuelle et à se mettre dans une situation plus sûre. Aidez-les à reconnaître leurs points forts et à comprendre comment ceux-ci peuvent contribuer à réduire leur détresse.

Observez et prenez note

des comportements et de la gravité du problème à chaque fois qu'ils expriment des pensées suicidaires. Y a-t-il déjà eu des tentatives dans le passé ? Est-ce qu'ils agissent de manière dangereuse pour eux-mêmes ou pour les autres dans ce contexte ? Sont-ils calmes, agités ou isolés ? En identifiant ces tendances, vous pourrez mieux trier et prendre des décisions quant à l'intervention appropriée pour la prochaine fois, par exemple si des services d'urgence sont nécessaires.

Arrêtez tout et mettez votre enfant au centre de vos préoccupations autant que possible pendant la période immédiatement après la fin de la crise.

Accordez-vous un congé, si vous le pouvez, pour vous rétablir tous les deux. L'assurance emploi peut rembourser une partie du salaire perdu.

Faites ce qui convient pour vous et votre enfant.

Certains parents préfèrent dormir devant la porte de la chambre de leur enfant ou sur le sol de leur chambre, pour des raisons de sécurité. Les distractions peuvent faciliter le passage des moments difficiles - un film, une

promenade en soirée avec quelqu'un, de la musique, de l'artisanat ou du thé par exemple. Leur dépression peut leur donner envie de continuer à être tristes et à souffrir, mais chaque distraction peut les tirer un peu plus loin de cet état dangereux.

Croyez en votre enfant et demandez à une personne de confiance de rester près de lui jusqu'à la fin de la crise.

Il se peut que vous ne soyez pas cette personne, et c'est normal.

Aidez votre enfant à découvrir des alternatives.

Ils peuvent être confrontés à une ambivalence concernant la décision de se suicider, et en reconnaissant ce fait et en en parlant, la famille peut les aider à commencer à reconnaître d'autres options et raisons de vivre.

Après une crise, établissez un plan de sécurité

en prévision d'une prochaine fois. Dialoguez avec votre enfant afin de savoir ce que le suicide signifie pour lui, ce qui était bénéfique et ce qui n'était pas bénéfique et pour quelles raisons. Il est possible que votre enfant ne puisse identifier ce qui l'a aidé, et c'est normal. Faites participer votre enfant à la mise en place du plan de sécurité, avant qu'il ne soit à nouveau en crise. Il s'agit, par exemple, de définir quand ils auront le choix entre certaines choses et quand ils ne l'auront pas. Cela peut les aider à avoir un plus grand sentiment de contrôle.

Prenez soin de vous.

Parlez à quelqu'un de confiance pour votre propre bien-être. Cette personne doit être capable d'écouter et digne de confiance pour ne pas vous juger. N'oubliez pas que vous n'avez qu'une seule vie à vivre. Même quand c'est vraiment horrible, essayez de trouver un petit quelque chose de bon - le goût du thé ou la sensation d'une chemise confortable peuvent vous aider à passer la journée. Les soins personnels au quotidien peuvent être des choses simples qui ne prennent pas de temps, mais qui font une grande différence dans votre capacité à faire face aux situations et à vous rétablir.

Toutes les crises ne signifient pas qu'il y aura une tentative de mort ou de suicide.

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

Tirer des conclusions des formations spécifiques pour les parents, telles que SafeTalk ou la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST), afin de savoir quoi faire et quoi dire en cas de crise.

Reconnaissance des progrès. Avec plus d'expérience, les épisodes sont susceptibles de diminuer ou d'être moins chaotiques.

Se sentir appuyé par la disponibilité des services, tels que les services d'urgence et les lignes de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

En sachant que la possibilité de choisir le bon médicament peut aider votre enfant à acquérir suffisamment de résilience pour poursuivre d'autres activités de soutien psychologique et de guérison.

En sachant que la confiance entre le parent et l'enfant offre un environnement dans lequel l'enfant peut se sentir en sécurité pour communiquer et demander de l'aide.

En reconnaissant que la grande majorité des enfants survivent. Le suicide chez les enfants et les jeunes est un problème sérieux, mais moins fréquent que les médias le décrivent.

Un sentiment d'appartenance au fait qu'on apprend aux enfants et aux autres personnes ayant la possibilité d'aider (comme les enseignants, les soignants, les prestataires de services) à repérer les comportements des autres.

En aidant votre enfant à savoir qu'il existe des ressources et des options (c'est-à-dire des soutiens au sein de l'école ou des lignes de crise) pour l'aider à rester en sécurité et en vie quand il ne veut pas ou ne peut pas entrer en contact avec un parent.

En sachant que les pensées suicidaires ont tendance à être de courte durée dans la plupart des cas. Les familles doivent donc trouver un moyen pour affronter la tempête, apporter validation et encouragement, et aider leur enfant à trouver un endroit plus stable et plus sûr.

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