

# Soutien aux parents de jeunes suicidaires : La sécurité à la maison



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

### **N'oubliez pas que la responsabilité revient ultimement à votre enfant.**

Encouragez votre enfant à être autonome en matière de sa santé et de sa sécurité. Les parents ne peuvent pas rester à la maison en permanence. Un enfant suicidaire va trouver un moyen - même si vous sécurisez la maison, il peut acheter des choses dangereuses. C'est peut-être la question la plus effrayante à laquelle il faut répondre. Le fait est qu'il y a tant de façons différentes de faire une tentative de suicide, et certains enfants se montrent très débrouillards. C'est un peu comme si on mettait une maison à l'épreuve pour un bébé. Même si vous faites du bon travail, ils parviendront toujours à trouver ce qui vous échappait.

**Éliminez les dangers** qui peuvent menacer votre enfant. Réfléchissez aux expériences passées de votre enfant en ce qui concerne tout ce qu'il a exprimé comme méthode pour se suicider - retirez de la maison ou de la vue tout objet ou substance en rapport avec le suicide qu'il a mentionné (par exemple, si une surdose fait partie de leur plan, mettez les médicaments sous clé). Votre enfant peut avoir l'impression qu'on ne lui fait pas confiance en le surveillant, et il peut être plus utile de l'inclure dans un dialogue, par exemple : «Je vais enfermer des objets tranchants, des médicaments, etc. non pas parce que je n'ai pas confiance en toi, mais parce que je t'aime et que je m'inquiète pour toi. Y a-t-il autre chose que tu veux que je retire? Pouvons-nous inspecter ta chambre ensemble ? Y a-t-il autre chose que

tu as besoin de faire pour te sentir en sécurité ou me donner la tranquillité d'esprit? » Les jours où il n'y a pas de crise, entamer une conversation sur leurs habitudes d'automutilation pour savoir vers quoi ils sont impulsifs peut également aider à sécuriser la maison. Tout le monde est différent, donc des objets dangereux différents peuvent être un élément déclencheur (par exemple, comme un jeune qui a participé à ce projet, dans le passé, il aurait eu des pensées fugaces sur l'utilisation des produits d'entretien ménager, mais même dans ces moments de crise, il savait qu'il ne les utiliserait jamais, donc il n'a jamais ajouté ces articles à la contrôle de sécurité).

**Limitez les contrôles de sécurité et la surveillance** aux périodes où votre enfant est activement en situation de crise. C'est en ces moments qu'on en a le plus besoin et que cela devient une priorité. Le fait de constamment vérifier et surveiller la sécurité peut représenter

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

une source de tension et de stress pour tout le monde. La communication et la confiance vont diminuer énormément, et il se peut que vous communiquiez à votre enfant que vous ne lui faites pas confiance pour pouvoir guérir.

## Si votre enfant travaille, il peut être utile de créer un compte bancaire commun

pour pouvoir savoir comment il dépense son argent, et il peut également être utile de garder sa carte bancaire en sécurité en période de crise. Cela contribuerait à prévenir les achats nuisibles.

**Soyez francs** dans vos conversations et essayez de ne pas porter de jugement. Par exemple, vous pouvez dire « Est-ce que c'est vraiment ce que tu veux faire? Tu me manquerais énormément, et je ne sais pas comment je supporterais quelque chose comme ça. Tu vas me manquer infiniment. Je me sens incapable de survivre ». Ils doivent être informés du niveau d'inquiétude d'un parent et de la raison pour laquelle ils sont inquiets. Posez des questions et discutez de la sécurité, comme vous le feriez pour un plan d'évacuation en cas d'incendie. C'est un autre type de feu. Établir un moyen efficace de communiquer et de développer la confiance.

## Permettez à votre enfant de se sentir indépendant

dans le cadre de ce processus. Ils auront l'impression d'avoir plus de choix dans leur vie quand tout semble être un chaos, cela les aide à apprendre à prendre soin d'eux-mêmes (même si vous le souhaitez, vous ne serez pas toujours là pour sécuriser la maison ou veiller à leur sécurité), et enfin, cela peut aussi les aider à comprendre qu'ils ont le contrôle de leur vie et qu'ils peuvent apprendre à se faire confiance.

## C'est peut-être la chose la plus difficile à réaliser

, mais ce dont ils ont besoin, c'est de quelqu'un qui prenne place à leurs côtés, qui ressente leur douleur, qui fasse partie du processus. Souvent, les mots se perdent dans la spirale que constitue la pensée suicidaire. Souvent, la présence se fait sentir malgré tout dans cette spirale. Le fait d'être présent, d'être ouvert et d'être courageux à travers elle peut être une ligne de sécurité. Vous montrez que vous êtes là, que vous êtes présent. Souvent, nous sommes noyés dans la peur, et la peur est valable dans ces cas, mais la peur n'aide pas la situation. En leur rappelant qu'ils ne sont pas isolés, qu'il y a de l'espoir, qu'il y a une solution qui n'est pas le suicide.

## Soulignez les bonnes raisons de vivre, et que les choix ont des conséquences

et certains peuvent avoir des effets dévastateurs. Les loisirs, la communauté, la connexion même avec une seule personne et la pratique spirituelle peuvent aider.

**Essayez de maîtriser votre peur** - « les moyens d'arriver à la fin » et la possibilité de rater quelque chose inquiètent inévitablement les parents. Sachez que les tentatives de suicide sont parfois réfléchies, mais qu'elles sont souvent impulsives et mal pensées.

## Demandez à votre enfant de souscrire à un plan de sécurité

et de mettre au point un système de classification qu'il pourra partager avec le parent (système de numéros, rouge/jaune/vert - 0 signifiant que l'enfant n'a pas de pensées suicidaires et 10 qu'il y en a). Planifiez ce qu'il faut faire en rapport avec le numéro que votre enfant vous donne. Les composantes d'un plan de sécurité comprennent :

- les premiers signes de danger - physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux
- des stratégies visant à distraire, à enraceriner, à apaiser
- identifier les personnes et les lieux où votre enfant peut se rendre pour apaiser, calmer, distraire
- identifier les personnes dans leur vie qui peuvent s'asseoir et être à ses côtés lorsque votre enfant ressent des sentiments horribles, tristes, misérables, le tout sans jugement
- identifier les professionnels utiles qui sont accessibles par internet, chat, téléphone, visites/rendez-vous
- créer une boîte de sécurité/confort qui contient des objets qui font savoir à l'enfant qu'il est aimé, qu'on se soucie de lui, qu'il a un sentiment d'appartenance (c'est-à-dire des photos, des cartes, des lettres, des souvenirs, inclure des favoris tels que son thé préféré, une activité ou un jeu auquel il peut participer lorsqu'il se sent moins en sécurité).

**Faites confiance à vos instincts**, faites confiance à votre enfant.

## Ne vous blâmez pas.

**Servez-vous des ressources**, c'est-à-dire appelez une ligne de crise, donnez à votre enfant les numéros des lignes téléphoniques, des informations en ligne et appelez le 911 si nécessaire.

## S'ils ne veulent rien avoir à faire avec vous, efforcez-vous de ne pas vous sentir offensé.

Il est possible qu'ils veuillent inviter un ami ou une personne de confiance qui puisse les distraire, mais vous serez plus à l'aise avec leur sécurité que s'ils étaient seuls. Il y a de fortes chances que leur ami peut les distraire, les faire rire et les éloigner encore plus de leurs émotions dangereuses. Mais soyez attentifs à ne pas faire inviter quelqu'un qui pourrait motiver ou introduire un comportement dangereux (consommation de drogue/alcool, paroles négatives/blessantes, etc.)

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

**En sachant que votre enfant est en danger et qu'il a survécu jusqu'à présent.** Ils ont des choses à résoudre, mais ils font tout leur possible.

**En reconnaissant** que votre enfant a la possibilité de se blesser lui-même et qu'il choisit de ne pas le faire.

**En sachant que votre enfant peut commencer à se responsabiliser** en ce qui concerne sa santé mentale et à développer des modes de pensée sains.

**En sachant qu'avec le temps et la maturité,** les pensées suicidaires de votre enfant cesseront de préoccuper ses parents.

**En entendant les jeunes parler de l'avenir,** que ce soit dans 5 minutes, dans 5 jours ou dans 5 ans. C'est important car cela veut dire que malgré leurs problèmes de santé mentale, ils pensent encore à l'avenir.

**Une plus grande accommodation et compassion de la part des employeurs** qui permet aux parents de s'occuper des besoins de leur enfant selon les besoins. La sensibilisation accrue à la santé mentale a rendu les employeurs plus sensibles.

**En sachant qu'il y a généralement quelque chose qui empêche un enfant de réaliser ses plans.** C'est dans la nature humaine de vouloir rester en vie. Même dans les moments les plus sombres de la vie d'un enfant, il y a une volonté de vivre. Elle est peut-être petite, hésitante, minime, mais elle existe. S'ils sont toujours en vie, cette volonté existe. Accrochez-vous à cet espoir. Il est possible que vous ne puissiez pas les empêcher de se faire du mal. C'est un fait. Mais se blesser et mettre fin à sa vie sont deux voies très différentes.

**En sachant qu'il y a de solides liens avec sa famille et ses amis, votre enfant peut se rendre compte à quel point il est aimé,** qu'on a besoin de lui et qu'il a un avenir prometteur. Votre enfant peut constater à quel point ses proches se sacrifient pour l'aider à se rétablir, ce qui peut lui donner la force de prendre soin de lui-même et de sa santé mentale.

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