

Soutien aux parents de jeunes suicidaires : Signes et sensibilisation



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

Observez et soyez attentif à tout changement dans le comportement de votre enfant :

tenez compte d'une aggravation, d'un comportement inhabituel, extrême ou impulsif. Voici quelques changements spécifiques à rechercher :

- Intensification de l'automutilation, de la consommation de substances ou d'autres comportements à risque
- Isolement accru ou désengagement
- Perte d'intérêt pour les activités ordinaires qu'ils apprécient normalement
- Envie de dormir plus que d'habitude, ou ne pas dormir du tout
- Une hygiène médiocre ou qui se dégrade
- Perte d'appétit

Si votre enfant a tendance à être introverti et passe beaucoup de temps dans sa chambre, trouvez des occasions de le rencontrer pour vous faire une idée plus précise de son état de santé.

Si votre enfant est victime de plus d'« accidents » que d'habitude (entorses, bleus, coupures) sans explication, n'oubliez pas qu'il est peut-être lui-même responsable.

Pour certains enfants, lorsqu'ils sont en crise, ils deviennent assez apathiques (les yeux perdent leur éclat, et le visage perd toute trace de sourire). En général, à ce stade, ils n'ont pas beaucoup d'intérêt à parler et le sommeil prend le dessus. Si vous en arrivez là, il est nécessaire de consulter un psychologue ou un médecin de famille.

Tenez compte de son comportement passé pour déterminer s'il y avait des signes à surveiller dans le futur (c'est-à-dire une voix légèrement aiguë avant des actions suicidaires, même si votre enfant dit que tout va bien). Après une crise, demandez à votre enfant s'il y a des signes particuliers qu'il pourrait identifier. Élaborez ensemble un plan d'action afin d'être préparés si la situation devait se reproduire.

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

Consultez une liste de signes et d'éléments à surveiller dans les ressources en ligne (par exemple, le site web de Crisis Services Canada [Services d'urgence Canada]).

Suivez votre instinct - n'oubliez pas que vous connaissez votre enfant mieux que toute autre personne. Rappelez-vous que votre enfant ne vous dira pas toujours s'il a un plan. Sachez que vous êtes un expert concernant votre enfant et la plupart du temps, les parents perçoivent des signes subtils qui indiquent que les choses sont en train de changer. Nous pouvons voir et percevoir des différences chez nos enfants - interrogez-les à ce sujet.

Notez si votre enfant passe de l'état suicidaire à un état d'esprit où il dit que tout va bien, remet les choses qu'il a empruntées, nettoie sa chambre après ne l'avoir jamais fait, envoie des cartes, règle ses comptes, achète des cadeaux ou remercie quelqu'un de l'avoir aidé alors qu'il ne l'a pas fait depuis un certain temps - ce sont peut-être des signes qu'il pense à faire une tentative de suicide.

Soyez vigilant pendant la phase de « lune de miel » qui suit la sortie de l'hôpital, car il s'agit d'une période où le risque de suicide est élevé. Un accident est possible parce que votre enfant revient à la réalité et ne se trouve plus dans un environnement protégé. Ils peuvent avoir adopté de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes nuisibles grâce aux autres personnes présentes à l'hôpital. Si la personne vient de sortir de l'hôpital suite à des pensées suicidaires, soyez prudents et réduisez graduellement la surveillance et les limites, surtout si votre enfant dit qu'il se sent mieux et qu'il n'a pas besoin d'être surveillé. Vous pouvez expliquer que vous les croyez, mais que vous voulez aller lentement, au profit de vous deux.

Essayez d'apprendre à vivre avec le chagrin de tout ce qui est imprévisible. Rétrospectivement, les choses sont toujours parfaitement claires. Ne vous reprochez pas si vous ne reconnaissez pas les signes après le début d'une crise.

Discutez, parlez et écoutez. Soyez objectif et ne vous contentez pas d'inventer des réponses commodes simplement parce que la croyance générale est que certains comportements (par exemple, claquer les portes) sont typiques des enfants et des jeunes en colère ou contrariés. Les indications de risque de suicide peuvent varier d'une personne à

l'autre. Écoutez votre enfant et si vous pensez qu'il vous en parlera, demandez-lui ce que vous pouvez rechercher pour savoir si son état s'aggrave. Utilisez une échelle de l'intensité de l'humeur. En sachant comment ils se sentent, sans les mettre mal à l'aise pour leur expliquer ce qui se passe, vous pouvez évaluer le degré d'implication dont vous avez besoin autour d'eux. Faites savoir à votre enfant qu'il est normal d'avoir des pensées suicidaires, mais qu'il est aussi important de faire savoir aux autres si ces pensées se transforment en plans, même si ces plans sont simples. Exprimez vos inquiétudes, observez la façon dont ils agissent, réagissent et se comportent.

N'oubliez pas que votre enfant peut ne pas être conscient de sa propre souffrance, qu'il peut manquer de perspicacité et de communication. Parfois, tout ce dont ils ont besoin, c'est une personne qui est là pour eux, qui les comprend, qui les regarde dans les yeux et qui est à leurs côtés face à leur douleur. Ils ont besoin d'être vus, entendus et respectés. Il est possible que votre enfant veuille faire confiance à quelqu'un, et ce n'est peut-être pas vous, même si cela fait mal. Mais il est extrêmement important d'avoir quelqu'un qui écoute ainsi qu'un endroit sûr pour avoir du soutien, même si ce n'est pas vous. Rappelez-leur de toutes les raisons pour justifier pourquoi ils sont nécessaires dans ce monde, même s'ils ne veulent pas y vivre. Votre enfant peut être motivé à vivre dans le souci des personnes qu'il aime lorsqu'il a l'impression de ne pas pouvoir continuer à vivre pour lui-même.

Si votre enfant essaie d'attirer votre attention, écoutez. Prenez le temps de bien écouter. Certains enfants et jeunes ayant une expérience vécue ont trouvé particulièrement utile d'être accueillis avec une oreille empathique et une réaction plus neutre et pragmatique. La résolution des problèmes n'est pas toujours la réponse appropriée, mais il est utile de les faire participer à la planification.

Prenez les menaces au sérieux.

**Pensez-vous au suicide?
Posez-leur la question
directement.**

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

Réalisez qu'au fil du temps, vous apprenez à reconnaître les signes de dépression et de crise chez votre enfant.

En sachant que l'éducation en matière de santé mentale est de plus en plus répandue pour les enfants et leurs familles, cela signifie que de plus en plus de personnes sont capables d'aider et de comprendre.

Le fait d'avoir accès à l'information, à la communauté et aux services par l'intermédiaire des médias sociaux et du site web de Crisis Services Canada, par exemple.

En vous rappelant que les choses n'ont pas toujours été comme ça, et qu'elles ne le seront pas comme ça pour toujours. Certains jours sont bons, d'autres sont mauvais.

Faire des choses concrètes pour favoriser le soutien de votre enfant.

Repérez les personnes dans les réseaux d'amis et de soutien de votre enfant qui se soucient de lui et qui peuvent ou voudraient intervenir et signaler à quelqu'un si votre enfant est en danger.

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)

