

# Les adolescents et le suicide : ce que les parents doivent savoir

---

**En tant que parent, vous pouvez aborder la prévention du suicide de la même manière que vous abordez d'autres questions de sécurité ou de santé pour vos enfants. Informez-vous pour connaître les raisons qui augmentent le risque suicidaire chez les enfants, ainsi que les meilleurs moyens de les protéger.**

## **Les parents d'adolescents doivent-ils se préoccuper du suicide ?**

Plus que jamais, le sujet du suicide se retrouve dans les médias et dans la culture populaire, particulièrement en lien avec les adolescents. Vous pouvez contribuer au développement de la santé mentale de votre enfant simplement en prenant conscience des facteurs de risque et des signes qui peuvent conduire au suicide, en vous rendant disponible pour votre enfant, en vous entraînant à avoir des discussions bienveillantes et en sachant qu'il est possible d'obtenir de l'aide.

## **Que puis-je faire pour protéger mon ado ou mon pré-ado contre le risque suicidaire ?**

En tant que parent, vous pouvez montrer l'exemple et enseigner des habitudes saines pour la santé mentale, tout comme vous le faites pour la santé physique. Prendre soin de sa propre santé mentale, en parler ouvertement et suivre une thérapie lorsque cela est justifié constituent des pratiques saines.

Si votre enfant vous voit aborder vos propres défis et apprendre de vos propres erreurs de manière ouverte, il comprendra qu'il est normal d'être confronté à des difficultés et d'apprendre de ses erreurs. Il développera alors une certaine flexibilité et compassion par rapport à ses propres faux pas, et peut-être même de l'empathie pour les autres en vous voyant surmonter vos difficultés. Il comprendra également que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et que chacun traverse des moments difficiles.

Entretenez-vous régulièrement avec votre enfant, pas seulement pour les tâches quotidiennes comme les devoirs. Les conseils énumérés sur cette page vous apprendront comment initier des conversations plus profondes.

Si votre enfant a des antécédents de dépression, d'anxiété, de pensées suicidaires, d'automutilation ou de consommation de substances psychoactives, il est important de le surveiller de près et d'envisager de faire appel à un professionnel, soit à des moments clés, soit à plus long terme pour les maladies plus chroniques.

## **Comment savoir si mon enfant se comporte comme un adolescent normal (c'est-à-dire s'il est d'humeur changeante, etc.) ou si quelque chose ne va pas ?**

Lorsque les enfants atteignent la puberté, leur corps et leur cerveau subissent des changements qui peuvent entraîner des changements de comportement. Ces changements de comportement, tout à fait normaux, peuvent se manifester par des sautes d'humeur, de l'irritabilité et un rejet des parents. Ceci fait partie du développement naturel de l'adolescent. Si vous remarquez des signes de désespoir ou de dévalorisation, un retrait des cercles d'amis et des activités, ou des pensées ou comportements suicidaires, il y a lieu de s'inquiéter. Ces manifestations ne font pas partie des changements normaux qu'un adolescent peut rencontrer à la puberté.

Vous connaissez votre enfant. Vous connaissez ses habitudes, comment il réagit face à la frustration et aux défis, et vous savez à quoi ressemblent ses bons et ses mauvais jours. Faites confiance à votre instinct si l'attitude de votre enfant diffère de son comportement habituel. Cela pourrait révéler des changements plus profonds dans sa santé physique ou mentale. Engagez la conversation pour mieux comprendre ce qu'il vit afin de pouvoir lui apporter du soutien et d'avoir une meilleure idée de la gravité de la situation.

Si le sommeil, l'énergie, l'appétit, la motivation, la consommation de substances et la frustration de votre adolescent ou pré-adolescent ne reviennent pas à la normale après quelques jours, consultez son médecin ou un professionnel de la santé mentale.

## **Comment aborder les sujets de la santé mentale et du suicide avec mon adolescent ?**

N'ayez pas peur de discuter de la santé mentale et du suicide avec votre enfant. Demandez à votre enfant comment il va, ce qui se passe dans sa vie en ce moment et quelles sont ses préoccupations. Vous pouvez commencer en posant une simple question comme « Est-ce que tu vas bien ? ».

Écoutez-le attentivement, sans porter de jugement. Posez des questions ouvertes, c'est-à-dire des questions auxquelles on ne peut pas répondre par oui ou non. Résistez à l'envie de proposer des solutions rapides à ses problèmes. Cela a tendance à bloquer tout dialogue ultérieur. Validez et encouragez ses sentiments.

Soyez à l'écoute de votre enfant et dites quelque chose comme : « Raconte-moi cela plus en détail. J'aimerais comprendre comment tu vis cela. Quand il t'a dit/fait ça, comment t'es-tu senti(e) ? »

## **Faut-il utiliser la même approche pour les différentes tranches d'âge, c'est-à-dire les pré-adolescents (8 à 12 ans) ou les adolescents (13 à 17 ans) ?**

L'approche est très similaire pour les pré-adolescents et les adolescents, mais un langage différent doit être utilisé en fonction de sa culture et de sa conscience de soi. Utilisez un langage que votre enfant comprend compte tenu de son âge, de son développement et de ce que vous savez de son mode de pensée.

Face à un jeune enfant, vous pouvez poser des questions sur des symptômes physiques, comme des maux d'estomac, et sur les changements d'émotions, comme le fait qu'il se sente plus contrarié ou en colère ces temps-ci. Si vous avez l'impression qu'il se sent désespéré, pris au piège ou dépassé, alors demandez-lui s'il a déjà pensé à se faire du mal ou à se suicider.

Aux enfants plus âgés, ou à ceux qui ont fait preuve d'une plus grande conscience de leurs pensées et de leurs émotions, demandez-leur leur avis sur leurs perceptions, ainsi que sur d'autres symptômes tels que les problèmes de sommeil, les changements d'humeur et la sensation de désespoir, ou le sentiment de se sentir pris au piège ou dépassé.

## **Et s'il n'a pas envie de parler ?**

Si votre enfant n'est pas prêt à parler, dites-lui que votre invitation à discuter reste valable : « Quand tu voudras en parler, je serai là pour t'écouter et te soutenir ». Vous pouvez ajouter : « Je ne te jugerai pas et je serai toujours là pour toi, quelles que soient les difficultés que tu rencontres. »

Il est probable que votre enfant s'ouvre au moment où vous vous y attendez le moins, alors qu'il est assis à côté de vous plutôt qu'en face de vous, alors que vous êtes dans la voiture ou en train de faire une autre activité ensemble.

Lorsque votre adolescent commence à s'ouvrir, veillez à ne pas tomber dans le piège en proposant hâtivement une solution ou en disant des choses comme « Tu devrais... » ou « Pourquoi ne fais-tu pas... ».

## **Et si je soupçonne mon enfant de penser au suicide ?**

Si votre enfant présente un quelconque niveau de détresse, n'hésitez pas à lui demander s'il ressent des changements dans son humeur ou son niveau de stress, ou s'il a des pensées suicidaires. Interroger directement votre enfant sur le suicide n'augmentera pas le risque de passer à l'acte, ni ne lui mettra l'idée dans la tête. Vous aurez ainsi l'occasion de lui offrir votre soutien et il verra que vous vous préoccupez suffisamment de lui pour lui poser la question.

Vous pouvez dire : « On dirait que tu traverses des moments difficiles en ce moment. Est-ce que tu te dis parfois que la vie est si difficile que tu préférerais y mettre un terme ? »

Si votre enfant vous indique avoir pensé au suicide (et même sans qu'il y ait déjà eu un acte d'automutilation), prenez-le au sérieux. Continuez à l'écouter en faisant preuve de compassion, d'attention et de soutien. Vous pouvez dire par exemple : « Peux-tu m'en dire plus à ce sujet ? Je suis vraiment désolé que tu ressenties cela. J'aimerais comprendre comment tu perçois les choses. Je serai toujours là pour toi, quoi qu'il arrive. Il n'existe aucun problème trop important que nous ne puissions résoudre en famille. Je te soutiendrai toujours et je veillerai à ce que tu reçoives toute l'aide dont tu as besoin pour que tu puisses te sentir mieux. »

Discutez avec votre enfant de la manière de demander de l'aide. Si vous craignez qu'il soit en danger, faites immédiatement appel à un professionnel.

Dites-lui que vous serez là pour lui quoi qu'il arrive, que votre amour est inconditionnel et que vous l'aidez à obtenir le soutien dont il a besoin pour traverser cette période difficile.