

Ce que les parents doivent savoir sur le suicide chez les jeunes

- Le suicide n'est pas un sujet facile à aborder, mais le fait d'être capable d'en parler ouvertement est bénéfique et préventif. C'est peut-être encore plus difficile d'en parler à des enfants, mais il est important qu'ils soient imbus de ce sujet et qu'ils comprennent qu'il ne s'agit en aucun cas d'un sujet tabou.
- Et surtout, ils doivent savoir qu'ils peuvent vous en parler (ou à un autre adulte de confiance) s'ils ressentent des sentiments de dépression, de tristesse ou s'ils ont des pensées suicidaires.
- Les pensées suicidaires ne sont pas inhabituelles chez les enfants et ne doivent être ni ignorées, ni sous-estimées. Avec de l'empathie et de l'attention, ainsi qu'une aide pertinente, votre enfant peut devenir plus forts et s'épanouir.

Conseils pour faciliter la discussion

Reconnaître les signaux d'alerte

- **Changements d'humeur** : sentiments de désespoir, d'inquiétude, d'anxiété, de colère ou le fait de se sentir inutile.
- **Changements de comportement** : désintérêt pour les activités habituelles, changement des habitudes du sommeil ou alimentaires, changement de groupe d'amis ou recours à l'alcool ou d'autres drogues.
- **Menace de suicide et automutilation** : parler de mort ou souhaiter la mort ; publier des messages en ligne sur le souhait de mourir ou de se suicider ; recherches sur les manières de mourir ; donner ses effets personnels ; se mutiler ou acquérir une arme.
- **Situations de déclenchement** : par exemple, la mort d'un proche, le stress, une rupture, avoir des ennuis ou être obnubilé(e) par les notes à l'école, des événements marquants ou des vacances.

Reconnaître les facteurs de risque

- Un suicide peut survenir dans n'importe quelle famille. Il s'agit du résultat conjugué et complexe de nombreux facteurs qui peuvent parfois entraîner un passage à l'acte impulsif.
- Le risque est d'autant plus fort quand d'autres facteurs aggravants auxquels un enfant peut être confronté sont pris en compte (p. ex., la sexualité, le harcèlement, l'identité de genre, les difficultés face à un traumatisme, les pressions sociales et scolaires). Ce risque concerne également les jeunes qui sont des élèves brillants.
- Il peut ne pas exister de signes ou de symptômes évidents et les parents ou tuteurs ne sont pas toujours immédiatement informés de certains facteurs, tels que le changement d'amis ou les ruptures. Des conversations régulières pour faire le point sont une bonne pratique et facilitent la discussion quand les choses ne se déroulent pas de la meilleure des manières.

Avoir un plan

- **Planifier** : le fait de savoir ce que vous voulez dire peut grandement faciliter la transition vers une discussion ouverte. Anticipez une certaine opposition et envisagez la manière dont vous pourriez y répondre.

- **Choisissez un moment pour discuter. Consultez la page Internet :**
<https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>
- Choisir le bon moment peut affecter la disposition d'une personne à vouloir se confier. Voici quelques opportunités potentielles pour démarrer la discussion :
 - Pendant un trajet en voiture.
 - Lorsque vous entendez ou voyez un programme sur le suicide à la télévision.
 - Si un suicide se produit dans votre communauté.

Être sincère et direct(e)

- Il est normal d'admettre qu'il peut être difficile de parler du suicide. Parler de votre ressenti sur ce sujet aidera votre enfant à se confier également. Si votre adolescent(e) éprouve encore des difficultés à en parler, n'hésitez pas à lui poser des questions directes, comme :
 - « As-tu un de tes amis qui a été confronté à un suicide ? »
 - « As-tu déjà vu quelqu'un publier sur ce genre de sentiments en ligne ? »
 - « Connais-tu quelqu'un qui a déjà fait une tentative de suicide ? »
 - « T'es-tu déjà senti(e) submergé(e) par tes émotions ? »

Encourager

- Dites à votre enfant que vous serez toujours là pour lui apporter amour et assistance. Dites-lui qu'il peut venir vous voir à tout moment, quelle que soit la situation qu'il traverse. Informez votre enfant sur le fait qu'il existe un certain nombre d'autres ressources vers lesquelles il peut également se tourner, notamment :
 - les responsables de l'école, les professeurs ou les conseillers d'orientation,
 - la famille proche,
 - des médecins, infirmières et autres professionnels de santé,
 - la ligne téléphonique 988, par message texte et tchat (disponible 24/7).
- Demandez à votre enfant d'enregistrer dans son téléphone le numéro d'assistance par téléphone et message texte et placez ce numéro chez vous sur le réfrigérateur, par exemple.
- Assurez-vous que votre enfant sache qu'il n'aura aucun ennui s'il demande de l'aide.

Proposer une écoute active

- Essayez d'écouter sans juger même si vous êtes inquiet/inquiète. Si vous réagissez de manière excessive, votre enfant est susceptible de ne pas revenir vers vous en cas de besoin. Si vous minimisez les faits, votre enfant pourrait penser que vous n'y prêtez pas d'importance. Répondez-lui de manière réfléchie, sensée et sincère.

SI vous suspectez que VOTRE enfant a des pensées suicidaires :

- **Composez le 988 et encouragez votre enfant à appeler le 988 ou à envoyer un SMS ; laissez votre enfant accéder au 988 à tout moment (24/7).**
- **Appelez le Centre de crise au (240)777-4000 ou allez-y sans rendez-vous (1301 Piccard Drive, Rockville) ou chez un professionnel de la santé mentale formé spécifiquement pour le suicide.**
- **Consultez le site BtheOne.Org et encouragez votre enfant à en faire de même.**

- Demandez-lui comment il se sent et écoutez-le (écoutez véritablement sans faire de commentaires en retour).
- Discutez en évitant toute situation de confrontation. Envisagez de parler pendant une promenade ou un trajet en voiture quand vous n'êtes pas face à face.
- Ne limitez l'accès au téléphone mobile ou à l'internet mais surveillez-le.
- N'agissez pas de manière choquée ou avec colère.

Ne dites pas :

- « Je comprends »
- « Quand j'avais ton âge... »
- « Ce n'est pas grave »

Dites plutôt :

- « Je suis là pour t'écouter »
- « Tu dois te sentir très mal »
- « Qu'as-tu déjà essayé de faire ? »
- « Comment puis-je t'aider ? »
- « Comment peut-on travailler ensemble pour t'aider à te sentir en sécurité ? »

Aidez votre enfant à se sentir plus fort en développant les compétences suivantes :

Capacités d'adaptation

- Donnez des modèles de capacités d'adaptation positive à vos enfants.
- Soulignez les méthodes d'adaptation saines et néfastes à la télévision et dans les films et/ou enseignez de nouvelles compétences comme le yoga, les exercices physiques, la méditation et l'utilisation de livres de coloriage pour se détendre.

Capacités pour surmonter les difficultés

- Parlez des erreurs et des échecs comme des expériences d'apprentissage.
- Parlez des moments où vous avez connu des revers et de la manière dont vous avez fait face.
- Parlez ensemble des problèmes et montrez comment il est possible de les subdiviser en petites parties gérables.

Parents : composez le 988 sur votre téléphone mobile ou fixe. Le 988 peut prodiguer des conseils et peut également parler à votre enfant avec vous.

La pandémie a été une période de vulnérabilité pour la jeunesse. Les jeunes qui ont perdu un parent ou un tuteur en raison de la COVID-19 peuvent être particulièrement à risque.

Pour plus de ressources de soutien pour votre enfant, veuillez consulter le site : [BtheOne.org](https://www.btheone.org)

POUR DES PRESTATAIRES DE SANTÉ MENTALE

L'ASQ est un outil validé d'évaluation du suicide chez les jeunes dès l'âge de 8 ans. Le DHHS dispose d'un financement pour former environ 150 personnels médicaux à l'ASQ dans le Comté de Montgomery.

Veillez utiliser le lien pour vous inscrire (ouvert à TOUS les personnels cliniciens, prestataires DHHS et communautaires).

<https://www.lifelineworkshops.com/md-training-info>

Le 988 peut également soutenir les prestataires de santé mentale.

Vidéos :

Entretien « What's Happening MoCo » avec Rachel Larkin, EveryMind/le centre local de ligne de vie 988

<https://www.youtube.com/watch?v=3gKogfmkiZ8>

Vidéo de validation

<https://www.youtube.com/watch?v=dab6adGBL2I>