

TA SITUATION

Le mot « suicide » en effraie plus d'un, car il est synonyme de mort tragique. Il est fort possible que tu aies côtoyé une personne qui a parlé de mettre fin à ses jours. Si c'est le cas, tu as une idée des émotions que ce genre de discussion peut soulever et tu as entendu un cri de détresse. Il est important de savoir que le suicide est généralement associé à une maladie qu'on appelle la dépression. La personne qui projette de se suicider ne veut pas réellement mourir, mais plutôt mettre fin à une souffrance intérieure intolérable, une souffrance cachée, mais qu'on peut arriver à comprendre si l'on est véritablement à l'écoute.



Même moi, je ne veux plus de moi!

La dépression est une maladie. Parce qu'une personne est dépressive, cela ne signifie pas qu'elle soit faible, qu'elle manque de volonté ou encore, qu'elle se soit retrouvée dans cette situation « par sa propre faute ». On peut prévenir le suicide en décelant les symptômes de la dépression. Il faut donc s'instruire et s'informer. Tout comme il est important de prodiguer les premiers soins à un malade, il est tout aussi important d'avoir des connaissances générales sur la dépression afin de diriger le malade vers un médecin, car le projet de suicide peut engendrer la mort.

On ne sait pas vraiment pourquoi des personnes qui se trouvent dans un même état se suicident tandis que d'autres ne passent pas à l'acte. Toutefois, nous savons que plusieurs facteurs entrent en jeu. Ainsi, dans les familles où il existe des maladies mentales comme la dépression et la schizophrénie, il faut être vigilant, car ces maladies ont des composantes héréditaires. À noter que dans 70 % des cas de suicide, l'alcool et la drogue interviennent, mais ne constituent pas toutefois la cause.

Le suicide est souvent un sujet tabou. Pourtant, on ne craint pas de parler d'une personne atteinte d'un cancer terminal ou qui a succombé à une maladie du cœur. Il devrait en être de même pour la dépression.

RÉFLEXIONS

Mets à l'épreuve tes connaissances sur le suicide à partir de la liste des énoncés ci-dessous.

Vrai ou faux???

- ___ a) Les dépressifs peuvent s'en tirer tout seul.
- ___ b) La dépression est une maladie qui se soigne.
- ___ c) Les tentatives de suicide sont plus fréquentes chez les garçons que chez les filles.
- ___ d) Le suicide est plus fréquent chez les gens pauvres et défavorisés.
- ___ e) La dépression est une maladie mentale.
- ___ f) L'alcool et la drogue sont à l'origine de certains suicides.
- ___ g) Les dépressifs doivent être incités à rechercher l'aide d'un professionnel.
- ___ h) Malgré eux, les dépressifs perdent le goût de vivre.

- ___ i) Quand les dépressifs nous parlent de leur vie misérable, ils ont besoin avant tout qu'on les écoute.
- ___ j) Le comportement suicidaire est héréditaire et se transmet de génération en génération.
- ___ k) Le candidat au suicide souffre généralement d'une grave dépression.
- ___ l) La personne suicidaire a tendance à s'isoler et à s'éloigner de ses amis et de sa famille.

Réponses

- a) Faux - La dépression est une maladie qui se soigne au moyen de médicaments et/ou de la psychothérapie. Il n'est plus nécessaire de souffrir pendant des mois en attendant que les symptômes disparaissent.
- b) Vrai - Il existe de nombreux médicaments pour soigner les différents types de dépression. Ils sont efficaces à 70 %.
- c) Faux - Les tentatives de suicide sont aussi fréquentes chez les filles que chez les garçons. Parce que les garçons utilisent des moyens plus violents que les filles pour se suicider, les statistiques sur le suicide mettent davantage l'accent sur les garçons.



Vraiment, il n'y a plus rien qui clique!

- d) Faux - Le suicide est répandu dans toutes les classes de la société. Personne ne peut se dire à l'abri de la maladie mentale.
- e) Vrai - La dépression est une maladie mentale réelle que l'on connaît de mieux en mieux. Nous savons aujourd'hui que la dépression est un

déséquilibre chimique au niveau du cerveau, qui a des répercussions sur l'humeur et la façon de penser d'une personne.

- f) Faux - L'alcool et la drogue ne sont pas à l'origine des suicides; c'est l'état mental fragile de la personne qui est en cause. Toutefois, la drogue et/ou l'alcool interviennent dans la plupart des cas.
- g) Vrai - Il n'est pas facile de communiquer avec une personne dépressive. À moins d'avoir les connaissances nécessaires pour intervenir efficacement, il est toujours préférable d'encourager la personne malade à aller consulter son médecin. À noter que plusieurs dépressifs sont réticents à aller chercher cette aide. Il convient aussi que les membres de l'entourage immédiat de la personne malade s'informent et s'instruisent sur les meilleures façons d'agir avec elle.
- h) Vrai - Ce n'est pas une question de volonté ni de nonchalance. C'est la maladie qui entraîne ce résultat : les dépressifs perdent le goût de vivre. Cette perte de jouissance de la vie est un symptôme important : par exemple, une personne passionnée de musique ou de sports en viendra à perdre tout intérêt dans ses activités préférées.
- i) Vrai - L'écoute est essentielle face à une personne dépressive. Il faut éviter de la juger, de la critiquer ou de banaliser ce qu'elle vit. Cette personne est très vulnérable et souffrante sans que cela paraisse. Elle a besoin de compassion et de compréhension. Elle a également besoin d'être rassurée et de savoir qu'elle n'est pas responsable de son état et qu'elle est en fait malade.
- j) Faux - Le comportement suicidaire n'est pas héréditaire; c'est la dépression qui a des composantes héréditaires. Ce n'est pas tous les dépressifs qui seront tentés de se suicider car plusieurs facteurs interviennent dans le suicide, la dépression n'étant que l'un d'eux.
- k) Vrai - On estime que plus de la moitié des personnes qui se suicident ont des antécédents de dépression grave. Il est donc important de reconnaître les symptômes de la dépression pour être en mesure d'intervenir.

- 1) Vrai - L'isolement est l'un des symptômes qu'on retrouve très souvent chez les dépressifs. Par exemple, ton meilleur ami s'éloigne de toi et des autres en demeurant pendant plusieurs heures dans sa chambre. La tristesse ou au contraire, l'irritabilité peuvent être d'autres symptômes. La personne peut souffrir d'insomnie, manquer d'énergie et se sentir fatigué et perdre du poids ou au contraire, en prendre. Elle peut se sentir très coupable face à ce qu'elle vit et son estime de soi peut s'effondrer. De plus, elle peut avoir beaucoup de difficulté à se concentrer sur des tâches simples comme regarder la télévision. Finalement, les idées de mort peuvent être souvent présentes à son esprit. Quand deux de ces symptômes se manifestent en l'espace de deux semaines, il y a lieu de consulter un professionnel.

EN JASANT AVEC TES AMIS

1. Entre amis, êtes-vous à l'aise de parler du suicide? D'après vous, pourquoi est-il si difficile pour certains personnes d'aborder un tel sujet tandis que pour d'autres, c'est un sujet de discussion comme un autre?
2. Quelle est la réaction commune des gens quand ils apprennent qu'un des leurs veut mettre fin à ses jours?
3. Avez-vous des amis qui semblent manifester certains des symptômes de la dépression? Si oui, que pouvez-vous faire pour eux?
4. Sur l'Internet, il y a un test de dépistage de la dépression. Allez le consulter et discutez de la façon dont ce test pourrait vous être utile. Vous le trouverez à l'adresse suivante : <http://depression-screening.org/>
5. Si cet état maladif te frappait, serais-tu capable d'aller chercher l'aide professionnelle dont tu aurais besoin?
6. Dramatisez une situation dans laquelle un jeune veut se suicider et son ami joue le

rôle de la personne qui doit écouter et essayer de comprendre la souffrance de l'autre.

ÉCHANGE AVEC TES PARENTS

1. Invite tes parents à répondre au questionnaire sur les énoncés vrais ou faux.
Mon résultat : _____
Le résultat de mon père : _____
Le résultat de ma mère : _____
2. Quels énoncés vous ont le plus étonné?
3. Demande à tes parents s'ils ont déjà rencontré des personnes suicidaires. Savaient-ils quoi faire? Feraient-ils la même chose aujourd'hui?
4. Discutez des raisons pour lesquelles les gens ont peur du suicide.
5. La dépression existe-t-elle dans votre famille? Si oui, quel impact cette maladie a-t-elle eu sur la personne malade? Sur sa famille? Sur ses amis?



*Quand la vie surchauffe et nous pourchasse
... on court où on peut.*

6. Il y a des sites Internet sur la dépression et le suicide. Trouvez quelques articles pour en savoir un peu plus sur les causes de ces maladies ou sur un autre sujet de votre choix. Vous trouverez l'un de ces sites à : www.cam.org/aqs/

Note importante

L'adolescence est une période de la vie très excitante, mais en même temps, elle est porteuse de questions, d'émotions et d'opinions sur la vie. Ces dépliants ont été écrits pour alimenter ta propre réflexion ainsi que les échanges avec tes amis et tes parents. À toi de choisir avec qui tu veux échanger! Toutefois, souviens-toi que face à des problèmes importants, ce n'est pas un signe de faiblesse d'aller voir un enseignant, un psychoéducateur, un psychologue ou un médecin de famille. C'est plutôt une preuve de courage pour changer des choses dans ta vie. N'hésite donc pas à consulter une personne de confiance face à tes soucis.

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud

Projet du comité de participation de parents
Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

Expiration: Janvier 2013

Pour commander vos séries personnelles de dépliants ou pour obtenir d'autres conseils, visitez notre site Internet à www.petitconseiller.com ou communiquez avec nous par téléphone au (613) 749-2392.

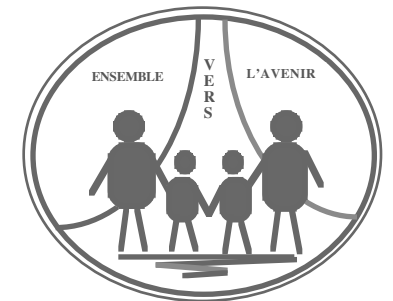
© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Le suicide, il

faut s'en parler

franchement!



Ados n° 9
Version pour les ados