

LE CONTEXTE

Pour de nombreux parents, le mot « suicide » fait frissonner. Il est synonyme de mortalité et personne n'aime penser à une telle éventualité dans sa propre famille. Autrefois, le suicide était un sujet tabou. Il n'était pas acceptable d'en discuter et l'envisager l'était encore moins. Il fallait taire le sujet à tout prix.

De nos jours, le suicide est un sujet bien connu de nos adolescents, malheureusement du fait qu'ils y sont exposés. Ils le vivent dans leur entourage, ils en entendent parler dans les journaux et en discutent entre eux. C'est un sujet sur lequel ils ont souvent plus d'informations que nous.



Même moi, je ne veux plus de moi!

Apprivoisons notre propre peur du suicide.

Face au suicide, il peut y avoir tout un fossé de connaissances et d'émotions qui sépare les parents et les adolescents. Dans bien des cas, les parents doivent tout d'abord affronter leur propre peur du suicide car s'ils ne le font pas, il leur sera difficile d'aborder le sujet avec leurs jeunes. La clé de la réussite, c'est de *s'instruire*, car la peur du suicide provient d'un manque d'information non pas sur l'inconnu que représente la mort elle-même, mais plutôt sur l'acte suicidaire. Il faut donc lire et

s'informer, mettre à profit les actualités dans les médias pour en discuter avec nos adolescents et les laisser nous en apprendre sur le sujet sans se scandaliser de leurs propos. Rappelons-nous que notre *ouverture d'esprit* et notre *désir d'apprendre* sont importants pour discuter de ces sujets controversés avec eux.

Obtenons des informations justes et à jour.

Il existe de nombreux mythes sur le suicide et pour ne pas les alimenter, il faut disposer d'une information juste et à jour. Ainsi, le suicide peut frapper toutes les classes de la société. Il n'existe pas de profil pour prédire si une personne sera suicidaire ou pas. Dans 70% des cas de suicide, l'un des motifs cachés est une maladie dont on entend parler de plus en plus aujourd'hui : la dépression. En fait, 50 à 60 % des gens qui se suicident ont des antécédents de dépression grave. Les adolescents qui envisagent de se suicider souffrent moralement, mentalement et intérieurement, à un tel point qu'ils désirent mettre fin à leurs *souffrances*, mais non à leur vie. Malheureusement, s'enlever la vie leur semble être la seule solution pour mettre un terme à d'affreux tourments insoutenables.

On ne sait pas vraiment pourquoi des personnes qui se trouvent dans un même état se suicident tandis que d'autres ne le font pas. Toutefois, nous savons que de nombreux facteurs peuvent exister, qui peuvent être de nature psychologique, sociologique et même biologique. 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. On estime que 10 à 15 % des personnes qui vivent une

dépression grave vont se suicider. À noter que dans 70 % des cas de suicide, l'alcool et la drogue y sont mêlés, mais *ne constituent pas* toutefois la cause.

On peut prévenir le suicide. Les adolescents qui vivent cette détresse psychologique ont nettement besoin d'une aide professionnelle : médecin de famille, psychiatre ou psychologue. Il ne faut donc pas hésiter à consulter ces professionnels et surtout encourager notre adolescent à se faire suivre de près. Il faut aussi le *rassurer* en lui disant qu'il s'agit la plupart du temps d'une maladie *traitable* et qu'il n'est aucunement responsable de son état.



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

Reconnaissons les signes avant-coureurs du suicide.

Puisque la dépression est à l'origine du suicide, il faut en connaître les signes afin de la détecter le plus rapidement possible. On remarquera, entre autres, que notre adolescent est devenu triste ou au contraire, très irritable. Depuis quelque temps, il a peut-être perdu intérêt dans des activités qu'il aimait dans le passé. Il peut passer beaucoup de temps seul, s'isoler et s'éloigner de ses amis et des membres de sa famille et avoir de la difficulté à dormir. Il peut perdre subitement du poids ou à l'inverse, en prendre. Il peut manifester une

nette perte d'énergie qui se traduit par une fatigue constante. Des tâches simples et banales exigent maintenant de gros efforts. Notre adolescent peut éprouver un vif sentiment de culpabilité et sa pauvre estime de soi fera en sorte qu'il s'abaissera lui-même. Il ne sent jamais à la hauteur de la situation. Il a des difficultés à se concentrer sur une même tâche; pendant une simple émission de télévision ou en faisant un devoir, il pensera à plusieurs autres choses. Finalement, il risque de penser souvent à la mort.

Notons qu'il n'est pas nécessaire qu'un jeune manifeste tous ces symptômes pour que nous commencions à nous inquiéter. En fait, s'il présente *deux* de ces symptômes pendant deux semaines ou plus, cela est suffisant pour que nous soyons incités à consulter notre médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue.

Le suicide est un problème de société car on ne sait jamais à qui va s'adresser le jeune dépressif. Le meilleur moyen de prévention consiste à en parler ouvertement. Nous pouvons faire face à notre adolescent malade, ou notre adolescent lui-même peut faire face à un ami malade. On a donc tous avantage à connaître les signes avant-coureurs de la dépression et à savoir comment intervenir. Les parents devraient aborder la question du suicide au même titre que s'ils abordaient la prévention des risques de maladie cardiaque.

Sachons entendre les cris du coeur du malade.

Les adolescents se suicident souvent parce qu'ils n'avaient personne vers qui se tourner. La plupart du temps, ils avaient déjà

tenté de faire comprendre à certains membres de leur entourage, de façon plus ou moins évidente, qu'ils vivaient une détresse intense. Ils sont impuissants à remédier par eux-mêmes à leur malheureuse situation, non pas parce qu'ils sont lâches mais parce qu'ils ne possèdent pas la force morale nécessaire pour s'en sortir.

En général, les adolescents s'adressent à leurs amis, aux membres de la parenté ou aux enseignants. Sur un ton des plus sérieux, ils feront à plusieurs reprises des remarques du genre : « Je serais aussi bien morte »; « Je n'en peux plus de vivre »; « Je dois devenir fou »; « À quoi ça sert de réussir? »; « Pourquoi vivre? C'est l'enfer ici! ».

D'autres se préparent peu à peu au suicide : ils règlent les derniers détails de leur vie et font discrètement des adieux. Les ennemis du passé deviennent tout à coup de bons amis. Ils lisent sur le suicide ou écrivent de la poésie noire. Le premier de la classe affiche des comportements de plus en plus délinquants et ses résultats scolaires chutent. L'élève sportif qui participait à des activités parascolaires perd tout intérêt et les abandonne l'une après l'autre.

Certains de ces adolescents ne peuvent plus tolérer le stress normal de tous les jours. Ils deviennent irritables au point de manifester pour la première fois de leur vie de l'agressivité. Ils peuvent s'isoler et devenir des solitaires qui ruminent leurs tourments pendant de longues heures. À la maison, ils s'enferment dans leur chambre ou dans un autre lieu quelconque. Ils ne veulent plus aller à l'école et n'ont plus aucun plaisir à vivre.

* * * * *

Soyons davantage à l'écoute.

Lorsque les adolescents parlent de suicide, cela peut susciter chez nous de la peur. Cependant, parler de suicide est un *appel à l'aide* et si on sait aborder la situation, on sera fier d'avoir pu sauver une vie. Notre rôle consiste avant tout à être à *l'écoute de leur souffrance*. On peut leur demander ce qui les rend triste ou malheureux et les laisser parler, sans juger si leurs opinions sont acceptables ou pas. Ils voudront sans doute parler de leur désespoir et de leur impuissance face à la vie. Il faut éviter de changer de sujet, de nier leurs sentiments ou de banaliser ce qu'ils disent par des commentaires du genre : « Voyons donc, tu vas être correct! »; « Tu dois rêver. Prends-toi en main et tu vas t'en sortir ». En fait, il faut toujours prendre au sérieux les adolescents qui pensent au suicide.



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

Contentons-nous d'écouter, puis rassurons-les en leur disant qu'ils souffrent probablement d'une maladie guérissable. Finalement, encourageons-les à consulter immédiatement un professionnel de la santé, par exemple leur médecin de famille.

COUP D'OEIL!

- * Avons-nous besoin d'appivoiser notre propre peur du suicide afin d'en parler ouvertement?
- * Possédons-nous des informations à jour sur le suicide afin de dissiper les mythes?
- * Serions-nous capables de détecter les signes de la dépression chez nos adolescents?
- * Que dirions-nous à notre jeune qui affirmerait qu'il projette de se suicider?

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

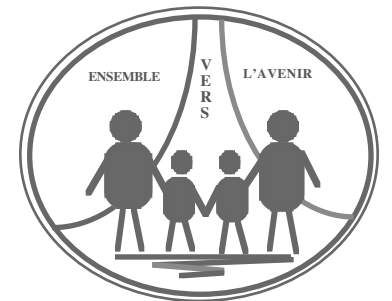
Expiration: Janvier 2013

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

*Savons-nous
rompre le silence
sur le suicide avec
nos adolescents?*



*Ados n° 9
Version pour les parents*