



*Fondation canadienne  
de la recherche en psychiatrie*

Quand  
ça ne va  
pas  
à

*Aide aux familles*



Suicide

# Suicide

# Suicide

Le suicide est l'action de causer volontairement sa propre mort. Les spécialistes dans le domaine estiment qu'une personne suicidaire vit une situation tellement douloureuse que la seule issue est de s'enlever la vie. En fait, elle peut même voir le suicide comme la solution à ses problèmes, puisque qu'elle a l'impression d'être un fardeau et que son départ sera mieux pour tout le monde. Les idées et les actes suicidaires résultent souvent d'une désorganisation de la pensée ou de l'humeur typique des troubles mentaux. En traitant le trouble, les tendances suicidaires disparaissent. La plupart des personnes qui envisagent le suicide ne veulent pas mourir; donc, si les gens autour d'elles leur font réaliser qu'il y a une autre option, le premier pas est fait.

**Toute mention de suicide ou conduite suicidaire doit être prise au sérieux. En cas de comportement suicidaire, il faut consulter sur-le-champ un spécialiste de la santé mentale. Si vous ne savez pas à qui vous adresser, ou si votre enfant menace de se blesser ou de blesser les autres, amenez-le à l'urgence de l'hôpital le plus proche.**

Plus de 3500 personnes au Canada s'enlèvent la vie

chaque année; le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les personnes de moins de 35 ans, après les accidents. Les tentatives de suicide sont plus répandues chez les femmes mais les suicides réussis sont trois fois plus fréquents chez les hommes.

Il y a plusieurs facteurs qui prédisposent au suicide, la maladie mentale occupant une place prépondérante. Les autres facteurs favorisants sont : tentatives précédentes, perte ou deuil (surtout en cas de suicide d'un ami ou d'un membre de la famille), alcoolisme ou toxicomanie, expérience de mauvais traitements ou de violence, problèmes d'identité sexuelle, antécédents familiaux de suicide, accès à des armes à feu, invalidité ou maladie chronique, conflit relationnel persistant, sentiment d'échec ou d'infériorité, ou tout événement qui déclenche une douleur insoutenable. Avec une bonne information et de la pratique, n'importe quel membre de la famille ou enseignant peut aider, efficacement et avec compassion, une personne à risque de suicide. Souvenez-vous qu'il n'existe pas de « type » suicidaire. Des suicides se produisent sans égard à l'âge, à la classe et à la culture.

## Caractéristiques comportementales

La plupart des personnes qui pensent au suicide donnent des indices, exprimés directement ou indirectement, et captés par des gens différents. Par exemple, un parent ne saura peut-être pas déchiffrer un signal chez son enfant, mais un ami intime remarquera un changement étrange ou brusque du comportement. Il est important de travailler en équipe pour aider une personne à tendance suicidaire; si vous avez des raisons de vous inquiéter, parlez-en à quelqu'un. Tendez la main car la personne ne demandera pas votre aide. Voici quelques indices à rechercher :

- Dépression (consulter la section *Troubles de l'humeur*)
- Incapacité à se concentrer
- Manifestations d'impuissance ou de désespoir (p. ex. phrases du genre « Je suis au bout du rouleau. », « Ça n'aura plus d'importance bientôt. », « Il vaudrait mieux que je sois mort. », « Personne ne va s'ennuyer de moi. », « Vous seriez mieux sans moi. »).
- Expressions persistantes de dépréciation ou de honte
- Isolement ou repli sur soi-même

## Stratégies proposées

- Une **intervention précoce** est essentielle pour prendre en charge le trouble et prévenir la détérioration des capacités fonctionnelles.
- **Cherchez de l'aide** auprès d'un professionnel de la santé et obtenez un diagnostic formel pour éviter que votre enfant se fasse « cataloguer ».
- **Demandez** un deuxième avis au besoin.
- **Trouvez** un groupe de soutien pour vous et votre enfant, et échangez des stratégies.
- **Renseignez-vous** le plus possible sur la maladie et informez votre enfant et les membres de votre famille.
- **Évitez de comparer** votre enfant à ses frères et sœurs ou aux autres enfants. Traitez-le comme un être unique.
- **Réévaluez** vos stratégies et modifiez-les au besoin. Travaillez en étroite collaboration avec l'enseignant, le médecin et l'équipe d'intervenants en milieu scolaire.
- **Consultez** les sections *Gestion des problèmes de comportement chez l'enfant*, *Alliance avec votre professionnel de la santé* et *Ressources* de ce guide.

## Caractéristiques comportementales

- Désintérêt de tout, de l'apparence jusqu'aux activités scolaires, y compris pour des choses qui étaient importantes auparavant
- Comportement autodestructeur et risqué, p. ex. consommation excessive d'alcool ou de drogue ou activité sexuelle sans protection
- Changements des habitudes de sommeil ou des habitudes alimentaires associées à un trouble mental
- Hantise de la mort
- Mention ou planification d'un suicide; préparation à la mort, par exemple rédaction d'un testament, don des biens et des objets de valeur, appels pour dire adieu
- Tentative(s) précédente(s) de suicide (le risque d'une prochaine tentative s'en trouve considérablement accru)

## Stratégies proposées

- Faites preuve de vigilance et sachez discerner les indices de comportement suicidaire. Écoutez votre intuition et faites confiance à votre jugement.
- Surveillez les sites internet que consulte votre enfant et ses séances de clavardage. Les enfants se servent parfois de l'ordinateur pour communiquer leurs pensées négatives et leurs inquiétudes, ce qui peut créer un effet contagieux ou empirer l'état d'une personne présentant un trouble.
- N'hésitez pas à confronter votre enfant; demandez-lui s'il a déjà pensé au suicide. S'il répond par l'affirmative, faites-le parler pour déterminer le niveau de risque, d'après les tentatives précédentes, un deuil récent ou les problèmes qu'il vit actuellement.
- Demandez aux gens de votre entourage s'ils ont perçu des signaux.
- Offrez le plus de soutien et de respect possible. Écoutez attentivement votre enfant, prenez ce qu'il dit au sérieux, sans porter de jugement, pour le mettre en confiance.

## Stratégies proposées

- Ne dites pas à une personne suicidaire qu'elle devrait être reconnaissante pour tout ce qu'elle a, et ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir; ces attitudes risquent de renforcer le comportement suicidaire si elle ne trouve aucune raison d'éprouver de la gratitude ou si vous ne tenez pas parole.
- Déterminez des endroits où votre enfant peut obtenir de l'aide s'il en a besoin, par exemple, un ami ou un membre de la famille, une ligne téléphonique ou un site web. Affichez les numéros de téléphone bien en vue.
- Soyez ferme et tenace dans vos efforts pour que votre enfant demande de l'aide, mais ne paniquez pas. Un ton calme aura un effet apaisant.
- Si votre enfant est à risque élevé de suicide, ne le laissez pas seul.
- Sécurisez votre demeure de façon à réduire les risques de suicide (par exemple, interdisez l'accès aux médicaments, drogues, couteaux, armes à feu, cordes).

## Stratégies proposées

- Découvrez ce qui donne un sens à la vie de votre enfant et aidez-le à faire les changements nécessaires pour atténuer la douleur et la peur.
- Si vous vous inquiétez de la sécurité de votre enfant et avez l'impression de pas être en mesure de le protéger, emmenez-le à l'urgence ou appelez le 911.
- Sachez qui votre enfant fréquente. Surveillez surtout les amis qui ont des comportements autodestructeurs ou ont déjà tenté de se suicider.
- S'il y a des antécédents de suicide dans votre famille ou si votre enfant a un trouble mental, faites preuve d'une extrême vigilance.

Suicide

# Suicide : Traitement et ressources

## TRAITEMENT

Le suicide est un problème complexe. La prévention repose sur une variété d'approches, dont la thérapie individuelle et la thérapie familiale et la médication, une fois le diagnostic établi. Une intervention et un diagnostic précoces sont la pierre angulaire de la prise en charge d'une personne suicidaire.

Préoccupez-vous particulièrement du risque accru de suicide si votre enfant commence à prendre des médicaments ou passe d'un médicament à l'autre.

Suicide

## RESSOURCES

### **L'Association canadienne pour la prévention du suicide**

Réseau de soutien  
#301-11456 Jasper Avenue  
Edmonton (Alberta) T5K 0M1  
(780) 482-0198  
casp@suicideprevention.ca  
www.suicideprevention.ca

### **Centre for Suicide Prevention**

(Information et ressources disponibles; service d'orientation vers les organismes et services municipaux et provinciaux et lien avec les centres de détresse-secours)  
Suite 320, 1202 Centre Street S.E.  
Calgary (Alberta) T2G 5A5  
(403) 245-3900  
www.suicideinfo.ca

### **Jeunesse, j'écoute**

Service de counseling par téléphone ou internet, permettant aux jeunes de s'exprimer et de poser des questions et d'obtenir plus d'information sur les problèmes auxquels ils font face. Le service est accessible 24 heures sur 24 et est entièrement confidentiel et anonyme.  
**1-800-668-6868**  
www.kidshelpphone.ca

### **Assistance Parents**

Service qui offre aux parents et aux aidants information, soutien et orientation et ce, 24 heures sur 24 tous les jours de l'année. Service anonyme, bilingue et gratuit de partout au Canada. La banque de messages en ligne permet des échanges d'information avec d'autres parents et aidants.  
**1-888-603-9100**  
www.parentsinfo.sympatico.ca

Consultez également le répertoire de ressources à la fin du livret.



*Fondation canadienne  
de la recherche en psychiatrie*

Pour obtenir plus d'information  
ou faire un don, prière de contacter :

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie  
2, rue Carlton, bureau 1007  
Toronto (Ontario) M5B 1J3

Téléphone : 416-351-7757  
Télécopieur : 416-351-7765  
Courriel : [admin@cprf.ca](mailto:admin@cprf.ca)  
Web : [www.cprf.ca](http://www.cprf.ca)

ISBN 0-9734947-2-7