

Conseils aux parents pour la sécurité de leurs enfants

QUE DOIS-JE SAVOIR AU SUJET DU SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS ?

Définitions :

- **Facteurs de risque du suicide** : certaines caractéristiques associées à un risque accru de suicide.
- **Signes d'avertissement** : trait, attribut ou caractéristique de l'élève, « signe » de pensées suicidaires. Comportements observables signalant des pensées suicidaires possibles.
- **Facteurs de résilience** : facteurs aidant les personnes à gérer le stress. La présence de facteurs de résilience peut diminuer le potentiel de facteurs de risque susceptibles d'engendrer des idées ou des comportements suicidaires.

Données des Écoles publiques de Denver relatives aux élèves de la 6^e à la 12^e année (HKCS) pour l'année 2011-2012 :

- 25 % des élèves déclarent s'être sentis déprimés au cours de la dernière année.
- 13 % des élèves ont sérieusement envisagé de se suicider au cours de la dernière année.
- 8 % des élèves ont tenté de se suicider au cours de la dernière année.

Il est important de garder à l'esprit que les signes et facteurs de risque présentés sont généraux. Ce ne sont pas tous les élèves qui ont eu des envies de suicide qui présenteront ces signes, et les élèves qui affichent ces comportements n'ont pas tous des comportements suicidaires. Les élèves de toute origine sociale peuvent devenir suicidaires. Le risque de décès par suicide est plus élevé chez les garçons, bien que le nombre de tentatives soit plus élevé chez les filles.

Facteurs de risque du suicide

- Perte d'un être proche
- Difficultés scolaires ou sociales
- Stress familial ou personnel
- Abus d'alcool ou d'autres drogues
- Dépression et problèmes de santé mentale
- Suicide ou tentative de suicide antérieur d'un camarade ou d'un membre de la famille
- Accès à des armes/moyens de se faire du mal
- Difficultés concernant l'orientation sexuelle

Signaux d'alerte possibles

- Changements importants dans le comportement, l'apparence, les notes, l'appétit ou le sommeil, ou distance vis-à-vis des amis
- Menaces de suicide : soit directes (« Je veux mourir. »), soit indirectes (« Tout irait mieux si je n'étais pas là. »)
- Notes et plans de suicide
- Comportement suicidaire antérieur
- Semble triste ou désespéré
- Semble en colère et irritable
- Comportement imprudent
- Blessures auto-infligées

Rôle de l'école dans la prévention du suicide

Il est peu probable qu'un élève suicidaire cherche de l'aide directement. Toutefois, les parents, le personnel scolaire et les autres élèves peuvent reconnaître les signaux d'alerte et prendre des mesures immédiates pour empêcher l'élève de se faire du mal.

Les enfants passent une grande partie de leur journée à l'école sous la supervision du personnel de l'école. Des professionnels de la santé mentale (psychologue scolaire, travailleur social, conseiller et/ou infirmière scolaire) formés pour intervenir en cas d'identification d'un élève à risque sont présents à l'école. Ces professionnels mènent une évaluation du risque de suicide, avertissent/informent les parents, donnent des informations sur les services communautaires et, à votre demande, offrent un soutien psychologique et des conseils à l'école.

Conseils aux parents pour la sécurité de leurs enfants

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DE MON ENFANT ?

DEMANDER : Parler du suicide ne rend pas un élève suicidaire. Demander à un élève s'il a des pensées suicidaires lui offre la possibilité d'en parler. En posant la question, vous lui montrez que vous êtes inquiet et que vous voulez l'aider.

PRENDRE LES SIGNES AU SÉRIEUX : des études ont montré que plus de 75 % des individus qui se suicident ont présenté certains des signaux d'alerte au cours des semaines ou des mois qui ont précédé leur décès.

DEMANDER DE L'AIDE : si vous êtes inquiet pour votre enfant, demandez immédiatement de l'aide auprès d'un professionnel de la santé mentale. Les élèves suicidaires doivent être évalués par un expert de l'évaluation des risques. Les parents peuvent obtenir un soutien auprès des psychologues scolaires, des travailleurs sociaux, des conseillers ou des infirmières. Les parents peuvent également demander à leur assurance une liste de professionnels de la santé mentale pris en charge dans leur contrat. En cas d'urgence, vous pouvez emmener votre enfant à l'hôpital le plus proche ou composer le 911.

RESTREINDRE L'ACCÈS : limitez l'accès aux armes, médicaments, objets tranchants et matériaux qui pourraient être utilisés pour se pendre.

NE PAS LAISSER SON ENFANT SEUL : intensifiez la surveillance des adultes. Il est important que les parents s'entourent d'amis ou de membres de leur famille qui peuvent les soutenir et proposer leur aide en cas de besoin.

RASSURER SON ENFANT : un grand nombre de personnes suicidaires ont perdu tout espoir quant à une vie meilleure. Elles peuvent avoir des difficultés à résoudre les problèmes, même les plus simples. Rappelez à votre enfant que, peu importe la situation dans laquelle il se trouve, il existe toujours une solution. Offrez votre aide.

ÉCOUTER SANS JUGER : évitez de dire « Je sais ce que tu ressens » ou « Je comprends ». Au lieu de cela, vous pouvez lui dire : « Aide-moi à comprendre ce qui se passe dans ta vie en ce moment ».

Facteurs de résilience

- Cohésion et soutien de la famille, y compris une bonne communication
- Soutien des autres élèves et proximité d'autres amis
- Implication à l'école et dans la communauté
- Croyances culturelles ou religieuses dissuadant de commettre un suicide et encourageant une vie saine
- Compétences en matière de résolution des problèmes et d'adaptation, y compris résolution de conflits
- Satisfaction générale par rapport à sa vie, bonne estime de soi, motivation
- Facilité d'accès à des ressources médicales et de santé mentale efficaces

Ressources

- Safe2Tell : Ligne d'assistance anonyme : <https://safe2tell.org/> (877)542-7233
- * Colorado Crisis Services : Soutien en santé mentale (844-493-8255 et www.ColoradoCrisisServices.org
- * National Suicide Prevention Lifeline: <http://suicidepreventionlifeline.org/> et (800)273-8255
- The Trevor Project- <http://www.thetrevorproject.org/> et (866)488-7386

Même si votre enfant ne présente aucun changement d'ordre affectif, émotionnel ou comportemental, il peut néanmoins être touché par le décès d'un élève. Encouragez-les à enregistrer le numéro Safe2Tell (ou à télécharger l'application !) sur leur téléphone. Cet acte pourrait sauver sa vie ou celle d'une personne qu'il connaît.