



Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

Le suicide chez nos adolescents :

Savoir reconnaître

LES FACTEURS DE RISQUE

Le suicide, les tentatives de suicide et les idées suicidaires représentent une problématique grave dans notre société. Dans la région des Laurentides, une moyenne de 80 suicides par année est observée. Que dire du nombre de tentatives et d'idéations suicidaires... Bref, des milliers de personnes sont touchées de près ou de loin par la détresse d'un proche.

Parmi l'ensemble des facteurs de risque associés au suicide, notons : le sexe masculin, être âgé entre 15 et 40 ans, être homosexuel, vivre avec un trouble de santé mentale, avoir des problèmes avec la justice, l'absence d'un sens à sa vie, avoir peu de ressources personnelles (comme une très faible confiance en soi) et présenter des dépendances (alcool, toxicomanie et/ou jeux compulsifs).



Par Josée E. Caron, psychologue



« Les intervenants scolaires sont proches et sur le terrain au quotidien. »

www.csrndn.qc.ca

AGIR
POUR
réussir

Pour bien comprendre le comportement suicidaire, il est important de tenir compte d'un ensemble de facteurs :

Les facteurs prédisposants

L'histoire familiale, l'entourage, l'isolement, la dépression et autres troubles mentaux.

Les facteurs contributants

Comportements ou événements accentuant le niveau de risque présent comme l'abus de substances, une faible capacité d'adaptation et le manque de ressources.

Les facteurs précipitants

Déclencheurs de la crise comme l'échec, l'humiliation, le rejet, la peine d'amour ou tout autre événement récent de la vie.

LES FACTEURS DE PROTECTION

Conditions qui réduisent l'impact des facteurs contributants et précipitants (filet de sécurité).

La présence de modèles sains, la disponibilité de ressources dans l'entourage, de bonnes habiletés sociales et des stratégies d'adaptation adéquates sont quelques-uns des facteurs qui protègent la personne, en élargissant son éventail d'alternatives devant les situations difficiles. C'est ici que la communication efficace avec votre adolescent(e), la présence et l'écoute sans juger prennent toute leur place.

LES SIGNES PRÉCURSEURS

Il s'agit de messages subtils ou gestes reflétant le désespoir.

Citons par exemple, les messages verbaux directs et indirects tels « je ne m'en sortirai jamais », « la vie n'en vaut pas la peine », « je suis vraiment écoeurée », etc., ou des comportements tels que le retrait ou l'isolement, donner des objets qui lui sont chers, la consommation abusive, la désorganisation cognitive, les éclats d'émotions fréquents et soudains. Tout comportement inhabituel chez votre enfant exprime un message. Il est important d'en discuter, surtout d'écouter.

Les symptômes psychologiques s'observent par une baisse importante de l'estime de soi, de la tristesse, de l'ennui, de l'irritabilité, de la difficulté à prendre des décisions, des pertes de mémoire et l'incapacité de prendre plaisir aux activités habituellement agréables.

Enfin, il y a les symptômes biologiques parmi lesquels nous pouvons observer un désordre du sommeil, un désordre de l'appétit, des symptômes de stress en général et parfois des plaintes de maux physiques.

Comme parent, on souhaite toujours le bonheur de nos enfants, peu importe leur âge. Pour se faire, on peut les aider dans la façon de percevoir les épreuves, les difficultés et les chagrins. La pensée réaliste et constructive est toujours aidante au niveau de la santé mentale. Si malgré votre soutien, vous êtes inquiets de l'état psychologique de votre jeune, n'hésitez pas à demander de l'aide. Les intervenants scolaires sont proches et sur le terrain au quotidien. De plus, la ligne d'intervention 24/24 heures du centre de prévention suicide Faubourg est une ressource spécialisée pour vous ou une personne de votre entourage : 1 866 277-3553.