

Faire face aux idées suicidaires: Édition jeunesse

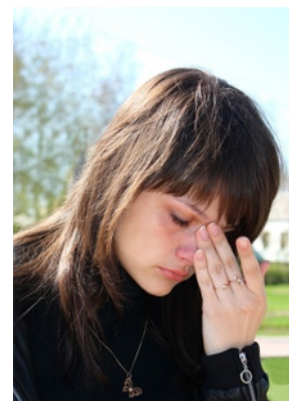


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La mauvaise nouvelle c'est que quand les gens se sentent accablées, elles se tournent parfois vers des pensées de suicide comme une solution. La bonne nouvelle c'est qu'il y a toujours des alternatives et des solutions.

Trois points clés à retenir :

1. Le suicide est permanent, alors que notre douleur et nos luttes sont temporaires.
2. Tu peux obtenir de l'aide, il suffit d'un message ou d'un coup de téléphone...
3. Tu n'es pas seul!

De nombreux jeunes auront à un moment ou un autre de leur vie des idées suicidaires. Celles-ci peuvent se manifester par le simple désir d'en finir avec la souffrance, jusqu'au désir de porter atteinte à sa vie. Les personnes qui ont des idées suicidaires luttent souvent pendant longtemps contre le désespoir. La mort leur apparaît comme une solution pour mettre fin à leur souffrance. Pour certaines d'entre elles, cela se manifeste par le besoin soudain d'en finir lorsqu'elles vivent un moment douloureux qu'elles ont du mal à accepter.

Nous avons interrogé des jeunes hommes sur le suicide et voici ce qu'ils nous ont répondu :

- 1 jeune homme sur 7 ou 8 a avoué avoir déjà eu des idées suicidaires.
- Environ 1 jeune sur 15 a indiqué avoir récemment des idées suicidaires.
- Environ 1 jeune sur 14 a déjà fait une tentative de suicide (Youth Net/Réseau Ado Ottawa, 2010)

Voici ce que les jeunes femmes interrogées nous ont répondu :

- Près d'une jeune femme sur 3 a avoué avoir eu des idées suicidaires.
- 1 jeune femme sur 7 ou 8 a indiqué avoir récemment des idées suicidaires.
- Un peu plus d'une jeune femme sur 6 a déjà fait une tentative de suicide (Youth Net/Réseau Ado, 2010)

Bien que comparativement aux jeunes hommes, les jeunes femmes soient deux fois plus susceptibles de faire une tentative de suicide, les jeunes hommes sont trois fois plus susceptibles de se suicider. Ces statistiques sont effrayantes, et doivent changer.

Le suicide est un acte irréversible, mais votre souffrance et vos difficultés sont passagères. Il est important de vous rappeler que vous pouvez obtenir de l'aide et que vous n'êtes pas seul(e)!

7 façons de faire face aux suicidaires

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour maîtriser des pensées suicidaires. Même si cela peut vous

sembler difficile à imaginer aujourd'hui, la situation peut réellement s'améliorer.

1. Respirer

On a souvent tendance à sous-estimer cette première étape, mais elle est très importante. Si vous avez des idées suicidaires, interrompez vos activités et chassez vos pensées en prenant des respirations lentes et profondes.

2. Obtenir de l'aide

Les autres peuvent vous aider de nombreuses façons. Confier ses problèmes à un membre de la famille ou à un ami vous permettrait peut-être d'apaiser vos tensions. Savoir quel type d'aide demander peut faciliter les choses. Pensez aux personnes de votre entourage qui peuvent :

- simplement passer du temps avec vous, vous aider à vous distraire et vous tenir occupé (comme passer un moment ensemble, aller voir un film ou faire une promenade);
- vous aider à réaliser des activités pratiques comme préparer des repas, faire la lessive ou vous accompagner chez le médecin;
- vous écouter parler de vos sentiments et vous apporter un soutien émotionnel.

Qu'est-ce qui caractérise une personne qui a le sens de l'écoute?

Une personne qui possède cette qualité vous écoutera exprimer vos sentiments sans vous juger, vous critiquer, ni vous donner des conseils non désirés. N'ayez pas peur de dire à un parent, à un membre de votre famille ou à un ami de quelle façon ils peuvent vous aider.

Vous pourriez leur dire :

- "Pouvons-nous parler? Je traverse une période vraiment difficile..."
- "Pour le moment, j'ai seulement besoin que tu m'écoutes... Je n'ai pas besoin de conseils. Je te le ferai savoir si c'était le cas.. J'ai juste besoin de parler à quelqu'un..."
- "Si je suis triste et si je me mets à pleurer, ne fais rien, serre-moi juste dans tes bras..."
- "Accepte-moi comme je suis, ne me juge pas - tu n'as vécu la même..."
- "Dis-moi simplement que tu es là pour moi"

Pensez aux personnes qui peuvent vous apporter un soutien.

- Quelqu'un avec qui vous pouvez passer du temps pour vous changer les idées.
- Quelqu'un qui peut vous aider de façon pratique
- Quelqu'un qui sait écouter

Si une conversation en tête à tête vous semble difficile, vous pouvez essayer de :

- d'écrire une lettre;
- d'envoyer un courriel;
- de dialoguer en ligne par messagerie instantanée;
- de communiquer par texto.

3. Obtenir de l'aide

Si vous éprouvez des difficultés à confier vos pensées à une personne de votre connaissance, songez à faire appel à des professionnels qui ont l'habitude d'aider des personnes au défi avec le suicide, par exemple :

- votre médecin de famille;
- le personnel des cliniques sans rendez-vous;
- les préposés des services d'assistance téléphonique;
- les sites Web qui offrent un soutien en ligne (voir la section des ressources pour plus d'info).

4. Se protéger

Si vos idées ou vos pulsions suicidaires s'intensifient, vous pouvez préserver votre sécurité de la manière suivante

:

- entourez-vous de gens que vous appréciez;
- demandez à d'autres personnes d'éliminer de votre environnement tout ce qui pourrait représenter un danger pour votre vie, ou qui pourrait vous tenter dans un moment difficile;
- ne consommez pas de drogues ou d'alcool;
- prenez uniquement les médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin;
- appelez une ligne de crise. Les préposés à ces lignes peuvent vous apporter un soutien sans vous juger, et vous aider à établir un plan d'urgence si vous pensez être en danger (voir le plan d'action d'urgence à la page 4 pour les numéros de téléphone).

5. Se distraire

Si des idées ou pulsions suicidaires vous envahissent, cherchez à vous distraire pour vous aider à traverser le moment présent. Vous pouvez pratiquer des activités qui vous changeront les idées, vous aideront à maîtriser vos émotions et à modifier votre comportement. Dressez une liste des activités que vous préférez et qui vous aident à focaliser toute votre attention. Essayez l'une d'elles pendant au moins 30 minutes.

- Relaxation : prenez un bain ou une douche, méditez, faites une sieste, offrez-vous un massage, pratiquez le yoga ou la pleine conscience méditative.
- Exercice physique : tout ce qui vous permet de bouger comme marcher, courir, danser, faire du vélo, faire du patin à roues alignées, nager. C'est encore plus efficace si vous pratiquez cette activité à l'extérieur.
- Activité mentale : lisez, regardez un film, essayez de résoudre un casse-tête ou de faire des mots croisés, construisez quelque chose, faites de la pâtisserie.
- Communication : parlez à quelqu'un, rencontrez quelqu'un, connectez-vous sur
- Internet ou sortez simplement dans la foule.

Quelles autres activités peuvent vous aider à vous distraire lorsque vous êtes en situation de crise?

6. Se détendre

Détendez-vous en vous adonnant à une activité qui stimule agréablement vos sens.

- Ouïe : écoutez un morceau de musique que vous aimez, ou un CD de relaxation, écoutez votre environnement ou la nature.
- Vue : regardez un film divertissant ou une émission de télé, lisez un livre, cherchez sur Internet des images qui vous inspirent ou de vieilles photos qui vous rendent heureux, contemplez une œuvre d'art que vous appréciez.
- Goût : savourez un de vos mets préférés, mâchez de la gomme, sucez une sucette, buvez du thé ou un chocolat chaud, ou prenez plaisir à laisser le chocolat fondre dans votre bouche.
- Odorat : respirez des odeurs agréables, comme votre parfum préféré, de l'encens, ou simplement les senteurs extérieures.
- Toucher : mettez-vous à l'aise dans votre pyjama favori, enlacez votre animal en peluche favori (ou votre animal de compagnie), prenez un bain chaud ou une douche fraîche.

7. Reconstruire sa vie

Vous pouvez traverser une période difficile, mais il est tout à fait possible de mener la vie que vous voulez vraiment vivre. Vous devez cependant procéder par étapes. Posez-vous d'abord certaines questions. Qu'est-ce qui a le plus d'importance à vos yeux? Que détesteriez-vous perdre? Qu'aimez-vous le plus dans votre vie? Qu'aimez-vous le moins?

Choisissez quelque chose que vous aimeriez posséder, réaliser ou améliorer (un but). Faites-vous aider pour atteindre votre but, et discutez des étapes qu'il vous faudra franchir pour y arriver. Voici quelques exemples :

- Relations : vous pouvez vous efforcer d'améliorer vos relations existantes, en tisser de nouvelles ou mettre fin aux relations destructrices. Investissez dans votre relation avec vous-même en prenant soin de votre corps et en refusant d'écouter vos pensées négatives.
- Activités ou passe-temps qui vous permettent de vous sentir bien et de vivre des expériences positives. Il

peut s'agir d'activités familiales. Mais vous pouvez également essayer quelque chose de nouveau, vous inscrire dans un club ou faire du bénévolat dans une groupe (une manière efficace de rencontrer des gens et de se faire des amis).

- Religion, foi et spiritualité. Quelles que soient vos croyances, explorer votre foi ou votre spiritualité peut vous aider à trouver un sens et un but à votre vie.

Rappelez-vous que dormir suffisamment et bien s'alimenter aident à affronter les difficultés quotidiennes. Si votre sommeil est perturbé, essayez d'adopter une routine qui vous permette de dormir au moins huit heures et demie par nuit.

Plan d'action d'urgence

La préparation d'un plan d'action d'urgence est utile et vous permettra de réduire vos efforts en cas de crise. Il ne faut pas attendre que la crise soit aiguë pour vous précipiter à la recherche d'informations ou de numéros de téléphone. Ajoutez les noms et numéros de téléphone suivants à votre liste de contacts sur votre cellulaire :

Noms et coordonnées de vos fournisseurs de soins de santé

Médecin :

.....

Conseiller/thérapeute :

Autres :

Hôpital (nom et numéro de téléphone) :

.....

Médicaments que vous prenez, y compris les doses :

.....

Pharmacie (nom et numéro de téléphone) :

.....

Noms des personnes que vous pouvez appeler à toute heure du jour ou de la nuit pour leur demander de l'aide (notez aussi leur numéro de téléphone) :

.....

Trouver de l'aide

Jeunesse, J'écoute

- 1 800 668 6868.
Ligne de soutien téléphonique disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an, dans tout le Canada.
- <http://www.jeunessejecoute.ca>
Service de clavardage également disponible à l'adresse

Authors:

Ce document a été révisé par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Merci aux membres du Comité consultatif sur la jeunesse de Youth Net/Réseau Ado (YN-RA) pour avoir révisé et commenté cette fiche info! Réseau Ado est un programme de promotion de la santé mentale géré par les jeunes, pour les jeunes. URL: <http://youthnet.on.ca>

Licence Creative Commons

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Avis de non-responsabilité :

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s'appliquer ou non à toi. Ton fournisseur de soins de santé constitue ta meilleure source d'information sur ta santé.