



Prévention du Suicide :

Ressources pour les parents et proches de jeunes

Centre de
Prévention
du Suicide



www.preventionsuicide.be
0800 32 123

Le suicide est la première cause de décès chez les jeunes.

Dans la tranche d'âge 15-24 ans, plus d'un décès sur quatre est du à un suicide (Sciensano). Au Centre de Prévention du Suicide, les jeunes (enfants, adolescents et jeunes adultes) sont de plus en plus présents sur la ligne d'écoute 0800 32 123 et dans les consultations pour accompagner la crise suicidaire. Ils peuvent élaborer le scénario d'un potentiel passage à l'acte suicidaire (c'est-à-dire savoir comment, où et quand se suicider) à un très jeune âge.

Il est pourtant possible de prévenir le suicide.

C'est pourquoi le Centre de Prévention du Suicide souhaite sensibiliser les parents et les proches afin de permettre aux jeunes d'obtenir un accompagnement et de favoriser, de la sorte, la possibilité d'envisager l'avenir autrement.

Dans cet outil ressource, nous expliquons comment communiquer avec un·e jeune en détresse, comment questionner la présence d'idées suicidaires et surtout, comment relayer le/la jeune vers une ressource spécialisée.





Prévenir le suicide ?

Ouvrir la parole et permettre à la souffrance de s'exprimer pour la soulager est indispensable à une meilleure prévention du suicide.

Mais d'où viennent les idées suicidaires ?

Les idées suicidaires s'installent quand la souffrance au quotidien devient trop grande. Il ne s'agit pas, à ce moment, d'en finir avec la vie mais bien de faire taire une souffrance devenue insupportable.

Chaque personne vit avec différents facteurs de protection et facteurs de risque. Un facteur de risque est un élément qui fragilise l'équilibre mental et physique d'une personne. À ce titre, leur multiplication peut participer à l'apparition d'une crise suicidaire. À l'inverse, un facteur de protection va constituer un filet de sécurité et ainsi favoriser une meilleure santé physique et mentale.

Le suicide étant multifactoriel, augmenter les facteurs de protection et réduire les facteurs de risque contribue, dès lors, à une meilleure prévention du suicide.

Facteurs de risques

- troubles mentaux (dépression, anxiété, etc.)
- abus de substance
- conflit, isolement dans la famille ou dans une communauté
- absence de liens sociaux
- histoire de traumatisme ou d'abus de tous types
- antécédents avec le suicide (tentatives passées ou suicide dans la famille)
- expérience de racisme, discrimination, sexisme, etc.
- accès à des moyens léthaux
- etc.

Facteurs de protection

- liens étroits avec la famille et soutien de la communauté
- accès à des soins de santé
- accès réduit à des moyens léthaux
- situation financière stable
- soutien dans la recherche d'aide
- etc.

Les signes de détresse chez un·e jeune

Les signes changent d'une personne à une autre. Il est important, dès lors, de se fier à ce que l'on voit, ce que l'on entend et ce que l'on sent. **Cela peut être, par exemple, un changement de comportement qui nous alerte car on ne reconnaît plus entièrement le/la jeune.**

Tous ces signes ne veulent pas forcément dire que le/la jeune est à risque de suicide, mais ils peuvent indiquer une détresse qui mérite discussion.



- parler de vouloir mourir et de se suicider
- s'isoler de sa famille et de ses amis
- changements d'humeur extrêmes, irritabilité
- se rabaisser ou parler de soi-même comme étant un échec
- dons d'objets
- difficultés à trouver des raisons de vivre ou un sens à la vie
- expérience d'harcèlement, discrimination, rejets
- retrait d'activités qui étaient appréciées
- abus de substances
- conduites à risque
- etc.

Être attentif au comportement du/de la jeune est essentiel pour comprendre ce qui est habituel ou non.

Il faut donc se poser la question : "Quel changement de comportement m'alerterait ?".

Est-ce un surinvestissement soudain concernant l'école ou, à l'inverse, une chute soudaine de notes ?

Si le/la jeune ne veut plus fréquenter ses amis, pourquoi ?



Quelles attitudes adopter ?

Avant même d'aborder la présence de signes de détresse ou de facteurs de risque, il est important de parler d'un **environnement sain où le/la jeune a la possibilité de discuter de ce qui ne va pas, où il/elle se sent écouté·e et où les discussions ouvertes sont encouragées.**

Au Centre de Prévention du Suicide, nous entendons beaucoup de jeunes nous dire "*Je n'ose pas en parler à mes parents*".

Les raisons sont nombreuses, mais incluent la peur d'être un "poids" ou un "fardeau". Certains jeunes ont aussi peur qu'on ne les comprenne pas et surtout qu'on ne prenne pas au sérieux leur détresse. Un sentiment de honte peut être associé au fait de ressentir de la souffrance physique et ainsi freiner sa verbalisation.

Une souffrance qui ne s'exprime pas peut s'accroître jusqu'à devenir insupportable. Il est donc important de pouvoir offrir au jeune une écoute bienveillante et lui faire comprendre que **partager une difficulté pour obtenir de l'aide est une preuve de force et non de faiblesse.** Il est également essentiel de prendre la détresse du/de la jeune au sérieux, sans chercher à la dédramatiser, à la banaliser.



L'importance de nommer et évoquer les idées suicidaires

Nommer le suicide peut créer beaucoup de peurs.

C'est pourquoi nous souhaitons vous rassurer : **nommer le suicide auprès d'une jeune ne va pas provoquer un geste suicidaire, il s'agit d'une idée reçue.**

Il est essentiel de nommer et évoquer les idées suicidaires.

Si les idées suicidaires ne sont pas présentes, le/la jeune ne va pas en développer suite au simple fait de les évoquer. Par contre, si elles sont bien présentes, le fait de les nommer et de les évoquer lui montrera qu'il/elle **peut en discuter avec vous, que le sujet n'est pas tabou.**

Ce faisant, vous allez pouvoir envisager avec lui/elle de faire appel aux ressources existantes et **bénéficier d'un accompagnement psychologique propice à soulager la souffrance et à augmenter les facteurs de protection.**

Comment poser la question ?

Parler d'un tel sujet n'est pas facile, nous en sommes conscients. C'est pourquoi nous vous encourageons à **trouver un moment propice à la confiance avec le/la jeune**.

Beaucoup de parents ont des conversations avec un·e jeune dans la voiture, mais cela peut tout aussi bien être en marchant ensemble, seuls dans le salon, etc.

Quand vous sentez qu'une discussion est possible, commencez la conversation en y allant **pas à pas**.

De manière générale, soyez calme et bienveillant·e. Évitez les jugements et les interruptions. Laissez le/la jeune s'exprimer.

Nous vous conseillons de **commencer par une observation**, une impression que le/la jeune ne va pas bien. Ne mettez pas des mots forts ou jugeants dans vos propos. Ne dites pas "Tu es trop en colère ces derniers temps" mais "Je ressens de la colère de ta part. Est-ce que tu veux m'en parler ?".



Il est possible que vous ayez une amorce et que vous deviez ensuite avancer dans la conversation en **posant de plus en plus de questions, jusqu'à interroger la présence d'idées suicidaires**.

"J'ai l'impression que tu ne vas pas bien, est-ce que c'est bien le cas ?"

"Quand tu dis que ça ne va plus et que tu n'en peux plus, est-ce que tu penses au suicide ?"



Etre prêt·e à entendre la réponse

Le/la jeune doit sentir que vous pouvez aborder la question ouvertement et que vous êtes prêt·e à entendre la réponse.

Si vous avez des difficultés à dialoguer avec le/la jeune, ne restez pas seul·e. Essayer de trouver une ressource (comme le Centre de Prévention du Suicide) pour vous aider et vous guider.

Que se passe-t-il quand le/la jeune confirme qu'il/elle pense au suicide ? **Cela peut être très bouleversant ou confrontant, c'est pourquoi il est important de s'y préparer.**



Ne dédramatisez pas et, à l'inverse, ne réagissez pas avec panique.

Il n'est pas facile pour le/la jeune de se confier et d'admettre qu'il/elle a des pensées suicidaires. Même si vous avez besoin de vous rassurer, ne lui dites pas qu'il s'agit d'une petite dépression ou d'un petit passage à vide qui passera vite. Il est important de prendre au sérieux ce que vous entendez. De même, ne paniquez pas. Rester bien calme et à l'écoute.



Validez la souffrance du/de la jeune et remerciez-le/la de la confiance qu'il/elle vous porte.

Pour le/la jeune, voir sa souffrance reconnue et validée telle qu'elle est peut déjà apporter un grand soulagement.

"Merci de te confier à moi. Je comprends que tu souffres beaucoup."

Orienter vers un accompagnement spécialisé

**Un·e jeune qui a des idées suicidaires peut être aidé·e.
Des ressources existent pour prévenir le suicide.**

Il est important de pouvoir orienter le/la jeune.

Nous conseillons un accompagnement spécialisé, c'est-à-dire des consultations auprès de psychologues spécialisés dans l'accompagnement de la crise suicidaire. Ces psychologues comprennent bien la souffrance suicidaire et toutes ses spécificités. Ils pourront aider le/la jeune à parler de sa souffrance et voir avec lui/elle comment envisager l'avenir autrement et réouvrir l'espace des possibles.

Pour bien vous préparer, ayez en tête les ressources afin de pouvoir en parler concrètement au jeune durant la discussion.



Centre de
Prévention
du Suicide

LA PRÉVENTION
DU SUICIDE
EST L'AFFAIRE DE TOUS

Nous offrons un soutien à toute
personne confrontée de
près ou de loin par
la question du
suicide.

NOS SERVICES :

- Une ligne d'écoute 24/7 assurée par des citoyens bénévoles dans l'anonymat.
- Des formations et sensibilisations pour

**Proposez de contacter ensemble
une ressource spécialisée.**

Vous pouvez lui dire :

*"Si tu es d'accord, on peut appeler le
Centre de Prévention du Suicide
ensemble pour obtenir un rendez-vous
avec un psychologue qui pourra
t'aider".*



Prévention du suicide : Les ressources pour le/la jeune



Consultations psychologiques

avec un psychologue spécialisé du Centre de Prévention du Suicide

Les rendez-vous se prennent via le secrétariat au 0476/53.00.84.

Une fois votre demande enregistrée, un psychologue spécialisé prendra contact endéans les 72h.



0800 32 123

Ligne d'écoute gratuite et anonyme du Centre de Prévention du Suicide

La ligne d'écoute du Centre de Prévention du Suicide est tenue par des bénévoles formés et supervisés par des psychologues. Ils écouteront attentivement le/la jeune avec bienveillance et sans jugement.



www.preventionsuicide.be/forum

Forum en ligne de prévention du suicide (gratuit et anonyme)

Ce forum permet à chacun et chacune de parler de ses souffrances et d'obtenir un soutien.

Pour un·e jeune qui éprouve des difficultés à s'exprimer au téléphone, le forum est une alternative utile. Il est modéré par des psychologues.



Une prévention du suicide complète et complémentaire

Fort d'une expérience de bientôt 55 ans, le Centre de Prévention du Suicide propose une prévention du suicide complète et complémentaire : il intervient avant, pendant et après une crise suicidaire. C'est cette vision à 360° qui renforce l'expertise du CPS et l'accompagnement qu'il propose à chaque étape de la crise suicidaire.

N'hésitez pas à vous renseigner sur le site du Centre de Prévention du Suicide.

Vous y retrouverez, entre autres :

- des explications sur le processus suicidaire, les signaux d'alerte, les facteurs de risque et les facteurs de protection
- une liste d'attitudes recommandées et d'attitudes à éviter
- **des outils de prévention du suicide**
- une liste d'idées reçues
- **une page spécifique consacrée aux jeunes :**
www.preventionsuicide.be/jeunes





Ne restez pas seul·e

Il n'est pas facile d'être confronté à un·e jeune en détresse. Cela peut générer de la peur, de l'angoisse, de la souffrance.

C'est pourquoi nous vous conseillons de ne pas rester seul·e avec votre inquiétude.

Car ce qui vaut pour un·e jeune vaut aussi pour vous : exprimer une souffrance pour ne pas qu'elle s'accroisse est essentiel.

Ne négligez pas votre santé physique et mentale. Il est important de prendre soin de vous, également.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter pour nous en parler. Le Centre de Prévention du Suicide reçoit régulièrement des demandes de proches de personnes en crise suicidaire.

Nous pouvons vous guider.

Vous pouvez également bénéficier de l'aide et du soutien de la part de personnes de confiance autour de vous ou de professionnels.

Notre message

Tout le monde peut penser un jour au suicide...

Des idées suicidaires peuvent se retrouver dans toutes les couches de la population, dans tous les niveaux socio-économiques ou dans tous les types de familles.

Pour rappel, le suicide est multifactoriel.

Vous pouvez être un parent ou proche aimant et avoir autour de vous un·e jeune qui a des idées suicidaires.

Il est possible de créer un environnement aimant et proposer au jeune de discuter avec vous sans tabou. Malgré tout, le/la jeune peut avoir des difficultés à en parler.

Chaque personne est différente.

Ce que vous pouvez faire, c'est continuer à vous renseigner, écouter le/la jeune et le/la relayer vers une ressource spécialisée pour qu'il/elle soit accompagné·e.



Autres ressources

Outre le Centre de Prévention du Suicide, vous pouvez faire appel à d'autres ressources spécialisées en prévention du suicide comme Un pass dans l'Impasse en Wallonie et le Centrum ter Preventie van Zelfdoding en Flandre.

Il existe également des lignes d'écoute gratuites et anonymes générales auxquelles le/la jeune peut faire appel :

103 - Ligne pour les enfants et adolescents

107 - Ligne d'écoute pour toute personne ayant besoin de parler

PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS

Centre de
Prévention
du Suicide



www.preventionsuicide.be
0800 32 123

Avec le soutien de :

