

PRÉVENIR LE SUICIDE CHEZ LES JEUNES

Le suicide parmi les personnes de 15 à 24 ans est un problème sérieux au Canada. L'adolescence peut être un temps de confusion et de stress. Bien que la plupart des jeunes gens survivent ces années sans problèmes majeurs, d'autres se sentent tellement impuissants et sans espoir qu'ils s'enlèvent la vie. Les raisons pour lesquelles les jeunes gens commettent le suicide varient, mais les facteurs de risques communs sont :

- L'attentat au suicide une fois, ou plus.
- S'ils sont très déprimés. Les sautes d'humeur sont normales chez les adolescents, mais les signes que quelqu'un souffre de dépression peuvent inclure qu'il est déprimé pendant une longue période de temps, qu'il perd intérêt dans les activités quotidiennes, qu'il abandonne ses amis, qu'il perd son énergie et sa motivation, qu'il n'est plus intéressé à rien, qu'il se sent mal vis-à-vis lui-même, qu'il perd soudainement du poids et qu'il voit des changements dans ses habitudes de sommeil.
- Si leur comportement est extrêmement aigri, destructeur et impulsif ou ils abusent l'alcool ou les drogues.
- S'il y a de sérieux problèmes de famille, par exemple, une famille violente, abusive, une famille qui n'offre aucun support, ou une famille qui protège à l'excès et a trop de restrictions.
- Des conflits dans les rapports avec les amis ou la famille. Ceux-ci sont normaux pendant l'adolescence, mais peuvent devenir sérieux s'ils persistent.
- D'autres facteurs de risques incluent la maladie mentale telle que la dépression sévère ou la schizophrénie, le chômage chronique, un deuil, l'abus sexuel, l'échec scolaire, ou des inquiétudes sur la sexualité. Des jeunes gens qui pensent être homosexuels, par exemple, peuvent se sentir très seuls parce qu'ils ont peur d'aborder le sujet avec qui que ce soit. Ou ils sont malmenés ou agacés à cause de leur sexualité.
- Des jeunes gens qui ont vécu la guerre, la persécution, ou un traumatisme avant de venir au Canada, peuvent sombrer dans la dépression et sentir qu'ils n'ont aucun espoir.

Les facteurs qui font que les jeunes gens sont moins disposés de commettre le suicide incluent : la présence d'une personne qui les supportent dans leur vie – un parent, un professeur, un ami proche ou un travailleur de jeunes, par exemple; la capacité de surmonter les problèmes – une jeune personne qui est ingénieuse et qui peut faire face aux situations de stress peut plus facilement faire face aux difficultés de la vie; avoir une famille qui offre un support et qui s'intéresse. Des familles qui offrent une bonne communication, une stabilité et des conseils ont beaucoup d'importance pour les jeunes gens.

Comment les parents peuvent-ils aider à prévenir le suicide chez les jeunes gens?

- Établissez un bon rapport avec les adolescents. Les façons d'établir un bon rapport est de passer du temps avec eux et en faisant des activités qu'ils aiment; en étant un soutien sans toutefois s'imposer dans leur vie privée. Être compréhensif s'ils sont vexés, par exemple, mais accepter qu'ils ne veulent pas vous donner tous les détails de leurs problèmes.
- Écoutez ce que les adolescents ont à dire. Les jeunes gens se plaignent souvent que les parents donnent vite leur avis, mais n'écoutent pas leur point de vue.
- Soyez un soutien dans les situations tendues, comme dans les séparations de famille, des problèmes avec les amis, des troubles avec la police, des examens importants, des problèmes ou des désappointements à l'école ou avec un emploi. (Les conseillers de l'école peuvent être disponibles pour aider les jeunes gens et leurs familles s'il y a des problèmes.)
- Cherchez de l'aide si vous soupçonnez qu'une jeune personne souffre d'une maladie mentale. Plusieurs maladies mentales commencent durant l'adolescence. Une détection tôt permet qu'ils soient traités avec plus de succès.
- Prenez une menace de suicide sérieusement. C'est un cri pour obtenir de l'aide, plutôt qu'un signe que quelqu'un a l'intention de commettre un suicide tout de suite. Mais ne prenez pas de chance.

Certaines familles et communautés trouvent difficiles de parler de sujets tels que le suicide, ou de toutes difficultés qu'ils ont rencontré dans le passé. Mais garder ces émotions en dedans peut aggraver les situations. Parler à quelqu'un spécialement qualifié pour aider dans ces domaines, cependant, peut être la première étape pour résoudre les problèmes et pour affaïser la douleur.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by SNW Multicultural Health Communications Service
This brochure can be reproduced as required.
(Le matériel dans cette brochure a été adapté des documents produits par le Service de Communications de la Santé NSW Multiculturelle.
(Cette brochure peut être reproduite tel que requis.)