

Les jeunes et le suicide

Les jeunes sont confrontés à des agents stressants internes et externes considérables, notamment des changements sociaux, physiologiques et neurologiques. L'adolescence peut entraîner son lot de défis. Certaines personnes pourraient se sentir prises au piège et avoir besoin d'aide pour retrouver espoir en l'avenir. Les pensées suicidaires et les tentatives de suicide sont des signes précurseurs alarmants. Si une jeune personne manifeste ces signes, il est crucial de la soutenir et de la mettre en contact avec une ressource d'aide le plus rapidement possible (Bennett et coll., 2015).

En 2019, chez les jeunes
de 15 à 19 ans,

129 garçons
(11,9 par
100 000)

&

71 filles
(6,9 par 100 000)

sont décédés par suicide
(Statistique Canada, 2019)

Les jeunes sont hospitalisés à la
suite de tentatives de suicide plus
souvent que tout autre groupe
d'âge (jusqu'à une hospitalisation
sur quatre) (Kutcher et Szumilas, 2008).

Le suicide est responsable de

25 %

des décès chez les personnes âgées
de 15 à 24 ans (Statistique Canada, 2019)

Pourquoi les jeunes sont-ils à risque?

Divers facteurs peuvent augmenter le risque suicidaire chez une personne, et lorsque de multiples facteurs de risque pèsent plus lourd que les facteurs favorisant la résilience, il est plus probable que la personne envisage le suicide (Sharam et coll., 2021).

Certains facteurs entraînent un risque suicidaire chez les jeunes :

- Les agents stressants internes, comme la souffrance émotionnelle accablante, le sentiment de désespoir, la maladie mentale, les traumatismes, l'impulsivité et les difficultés liées à l'identité de genre et l'orientation sexuelle
- Les agents stressants externes, comme l'intimidation, l'exposition au suicide, l'itinérance et les événements stressants récents (particulièrement les pertes réelles ou perçues)
- La tendance à adopter une vision étroite qui les empêche de porter leur regard sur l'avenir, au-delà des difficultés vécues aujourd'hui
- La vulnérabilité à la « contagion du suicide » (ou l'imitation de celui-ci), qui pourrait entraîner un risque en réaction au suicide d'un proche, d'une célébrité ou d'un personnage de fiction auquel ils s'identifient fortement (Zenere, 2009)

Signes précurseurs

Tout changement important dans le comportement ou l'humeur d'une personne pourrait être un signe révélant qu'elle envisage le suicide. Dans les exemples suivants, certains comportements caractéristiques affichés par un jeune pourraient témoigner d'un problème de santé mentale émergent, notamment les pensées suicidaires :

- **Manifester d'importants changements d'humeur :**
 - › sentiment de grande tristesse alors qu'il est généralement joyeux, ou sentiment de joie intense alors qu'il est habituellement déprimé ou mélancolique
 - › se montrer fâché, agacé ou frustré rapidement
- **Prendre des risques ou adopter des comportements impulsifs hors de l'ordinaire :**
 - › consommation d'alcool ou de drogue plus élevée qu'à l'habitude
 - › désir de s'enfuir de la maison
- **Avoir des discussions ou faire des déclarations traduisant du désespoir, de la souffrance psychologique, un sentiment d'inutilité ou l'impression d'être un fardeau :**
 - › « À quoi bon faire des efforts? »
 - › « Personne ne se soucie de moi. »
- **Parler de suicide ou faire des plans en ce sens**
- **Manifester des changements de comportement marqués ou des comportements inquiétants :**
 - › retrait (d'activités qu'il aime habituellement, des réseaux sociaux)
 - › changement dans les habitudes de sommeil
 - › colère ou hostilité
 - › augmentation récente de l'agitation ou de l'irritabilité (Suicide Awareness Voices of Education et coll., 2015)
- **Atteindre un stade où l'automutilation (lésions auto-infligées non suicidaires) n'est plus un mécanisme d'adaptation efficace (Whitlock et Knox, 2007)**

Dans le passé, les filles adolescentes ont fait beaucoup plus de tentatives de suicide que les garçons. Alors que ces derniers étaient plus nombreux à décéder, cet écart rétrécit de plus en plus parce que les filles se tournent progressivement vers des moyens de suicide plus létaux (Skinner et McFaul, 2012).

Quels facteurs peuvent réduire le risque?

Le risque suicidaire chez les jeunes peut être réduit de quatre façons fondamentales : atténuer la souffrance psychologique, nourrir l'espoir, raffermir les liens sociaux et réduire la capacité de mettre fin à ses jours (Klonksy, communication personnelle, 2020).

D'autres facteurs pouvant atténuer le risque :

- Des liens familiaux étroits
- Un environnement scolaire positif
- Des relations d'entraide solides (avec des amis, des adultes de confiance)
- Une bonne estime de soi
- L'espoir face à l'avenir
- La reconnaissance que les émotions ne sont pas immuables et que l'état émotionnel est en perpétuel changement
- La participation à des activités positives en dehors des heures de classe (p. ex., du bénévolat, des activités culturelles, des sports) (Armstrong et Manion, 2015)

Le suicide est la deuxième plus grande cause de décès chez les jeunes de 15 à 19 ans, après l'ensemble des blessures non intentionnelles (accidents) combinées, incluant les surdoses accidentelles (Statistique Canada, 2019).

Que pouvons-nous faire collectivement pour réduire le risque suicidaire chez les jeunes?

Si vous connaissez un jeune qui présente des signes avant-coureurs de suicide, parlez-lui.

Vous pouvez engager la conversation en lui faisant part de vos inquiétudes et en lui posant des questions directes non dirigées : « J'ai remarqué que tu te sentais plus frustré face à tes travaux scolaires dernièrement. Comment vas-tu? » Prenez le temps de l'écouter et laissez-le s'exprimer sans le sermonner. Faites preuve de patience si sa réponse ne vous semble pas raisonnable ou décodable sur-le-champ. Gardez son point de vue en tête et validez ses sentiments. Sachez qu'il pourrait également s'exprimer au moyen de son langage corporel.

Si vos inquiétudes persistent, demandez-lui : « Est-ce que tu songes au

suicide? ». S'il répond par l'affirmative, évitez de vous montrer choqué ou en colère ou d'essayer de résoudre ses problèmes. Demandez-lui s'il a un plan pour mettre fin à ses jours. Si c'est le cas, demandez-lui s'il a les moyens de mettre son plan à exécution. Si oui, obtenez immédiatement de l'aide et évitez de le laisser seul. Amenez-le aux urgences ou appelez une ligne d'écoute téléphonique pour obtenir des conseils. Autrement, vous pourriez mobiliser l'aide d'autres personnes, par exemple un membre de sa famille, un ami ou un intervenant d'un centre de crise. Vous pouvez également l'aider en préparant un plan de sécurité (bit.ly/3qqfhoH).

À la maison et à l'école

Quelques moyens de prévenir le suicide chez un jeune de votre entourage :

- L'aider à bâtir des liens avec sa famille, avec d'autres adultes et avec des pairs afin de former un réseau de soutien
- Le guider en nommant ses forces
- Établir une relation ou raffermir votre lien avec lui
- Lui offrir du soutien, communiquer vos attentes positives et l'inviter à participer
- Exprimer des attitudes et des messages axés sur l'optimisme, la force et la résolution des difficultés
- Localiser et traiter tout trouble sous-jacent pouvant contribuer à ses problèmes de santé mentale
- Repérer et résoudre tout traumatisme en cours ou passé

Dans un établissement de soins de santé

Jusqu'à deux tiers des jeunes décédés par suicide n'avaient reçu aucun service de santé mentale. Les stratégies qui ont montré leur efficacité à réduire les taux de suicide, comme le traitement hâtif des problèmes de santé mentale, ne sont pas souvent disponibles (Kutcher et Szumilas, 2008). Comme ce sont les travailleurs de la santé qui voient les jeunes le plus souvent, ces établissements doivent se doter de meilleures pratiques de dépistage afin de repérer les jeunes qui envisagent le suicide (Wagner, 2009). Des formations en prévention du suicide devraient également être données à ces travailleurs. Notre objectif doit être de fournir aux jeunes les plus à risque l'aide dont ils ont besoin.

Qu'est-ce que les jeunes peuvent faire pour demeurer en bonne santé mentale?



Références

- Armstrong L. L. et I. G. Manion. « Meaningful youth engagement as a protective factor for youth suicidal ideation », *Journal of Research on Adolescence*, vol. 25, no 1 (2015), p. 20-27. bit.ly/3qIU5J4
- Bennett, K., A. E. Rhodes, S. Duda, A. H. Cheung, K. Manassis, P. Links, C. Mushquash, P. Braunberger, A. S. Newton, S. Kutcher, J. A. Bridge, R. G. Santos, I. G. Manion, J. D. McLennan, A. Bagnell, E. Lipman, M. Rice et P. Szatmari. « A youth suicide prevention plan for Canada: A systematic review of reviews », *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 60, no 6 (2015), p. 245-257. bit.ly/3towgLL
- Kutcher, S. P. et M. Szumilas. « Youth suicide prevention », *CMAJ*, vol. 178, no 3 (2008), p. 282-285. bit.ly/3Aa6frX
- Sharam, S., M. Smith, T. Kemp, B. Shelly et M. Feddersen. « Promoting “Zest for Life”: A systematic literature review of resiliency factors to prevent youth suicide », *Journal of Research on Adolescence*, vol. 31, no 1 (2021), p. 4-24.
- Skinner, R. et S. McFaul. « Suicide among children and adolescents in Canada: Trends and sex differences, 1980-2008 », *CMAJ*, vol. 184, no 9 (2012), p. 1029-1034. bit.ly/3rimn6l
- Statistique Canada. Décès et taux de mortalité par groupe d'âge, selon certains groupes de causes (tableau 13-10-0392-01 [anciennement CANSIM 102-0551]), 2019. bit.ly/3qo7ss4
- Suicide Awareness Voices of Education, American Association of Suicidology, Substance Abuse and Mental Health Services Administration et National Center for the Prevention of Youth Suicide. Youth warning signs. bit.ly/33wDlpF
- Wagner, B. M. *Suicidal behavior in children and adolescents*, Yale University Press, 2009. bit.ly/33zyu76
- Whitlock, J. et K. L. Knox. « The relationship between self-injurious behavior and suicide in a young adult population », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 161, no 7 (2007), p. 634-640. bit.ly/33x1V9C
- Zenere, F. J. « Suicide clusters and contagion », *Principal Leadership*, vol. 10, no 2 (2009), p. 12-16. bit.ly/33bRRTY

À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

Tout le monde peut apprendre à reconnaître une personne à risque de se suicider et lui trouver de l'aide.

Appelez-nous.

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 40 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils. Une éducation pour la vie.

À PROPOS DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle catalyseur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale.



Si vous êtes en crise, appelez
1.833.456.4566.
suicideprevention.ca/need-help

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SUICIDEINFO.CA



Commission de
la santé mentale
du Canada



centre de
prévention du suicide



Canadian Mental
Health Association
Association canadienne
pour la santé mentale



Avec le financement de
Financial contribution from

Santé Health
Canada Canada