

# OSER EN PARLER dans votre milieu jeunesse

À l'attention des professionnels qui travaillent auprès de jeunes âgés entre 12 et 17 ans.

La Semaine de prévention du suicide est une occasion en or pour poser des gestes concrets afin de prévenir le suicide dans votre milieu! Pour savoir comment bien s'adresser aux adolescents lorsqu'il est question de ce sujet et pour vous aider dans l'organisation de vos actions de sensibilisation, voici quelques lignes directrices.



## L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION

Pour prévenir le suicide à court, moyen et long terme chez les jeunes, privilégiez des actions qui agissent **en amont des difficultés**. Cette approche permet de favoriser le développement de compétences personnelles et sociales saines ainsi que d'éviter l'apparition d'une détresse psychologique ou d'idées suicidaires.

Par exemple, vous pouvez traiter des sujets suivants :

- La résolution de problèmes;
- La régulation des émotions;
- La gestion du stress;
- La gestion de conflits;
- L'importance de la demande d'aide.

Par ailleurs, pour sensibiliser votre milieu, vous pouvez installer des affiches portant sur la santé mentale et la prévention du suicide ainsi que distribuer du matériel faisant connaître les ressources d'aide.

## LE THÈME DU SUICIDE

Il est recommandé d'**éviter de proposer aux jeunes** des discussions de groupe, des travaux scolaires ou des activités sur le thème du suicide<sup>1</sup>. Aborder ce sujet directement aurait des effets plus négatifs que préventifs.

### Pourquoi?

- Une discussion en groupe ne permet pas toujours de reconnaître les jeunes pour qui ce thème fait vivre des émotions difficiles.
- Une activité pédagogique effectuée à la maison ne permet pas d'assurer un traitement préventif du sujet, comme éviter la glorification du geste suicidaire, démystifier certaines croyances erronées sur le suicide, etc.

<sup>1</sup> Selon les recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec et du ministère de la Santé et des Services sociaux.

