



# 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.

## Derrière la curiosité

Si les jeunes de votre milieu démontrent de l'intérêt à parler du suicide, tentez de **comprendre les motivations** qui se cachent derrière.

Par exemple, les déclencheurs pourraient être :

- Un besoin d'aide ;
- Un intérêt concernant une œuvre traitant du sujet (ex. : film, série, livre, etc.).

De votre côté, évitez de faire la promotion ou la diffusion d'œuvres traitant du suicide. Visez plutôt des œuvres favorisant une santé mentale positive.

Si vos jeunes veulent absolument avoir une discussion sur le sujet, communiquez **avec le centre de prévention du suicide de votre région** afin d'être accompagné par un professionnel de la prévention du suicide dans l'organisation de votre atelier.



## Si vous vous inquiétez pour un jeune

Privilégiez une **rencontre individuelle** dans un endroit qui favorise la confidence.

Nommez vos inquiétudes :

- « J'ai remarqué que... »
- « Ta situation m'inquiète... »

Vérifiez la présence d'idées suicidaires de manière directe, en évitant l'ambiguïté :

- « Est-ce que ce que tu vis t'amène à penser au suicide ? »
- « Avec tout ce qui se passe en ce moment, est-ce que cela t'amène à avoir des idées suicidaires ? »

Si le jeune pense au suicide, accompagnez-le **rapidement** vers une ressource en prévention du suicide.

« Je connais des ressources qui pourraient t'aider avec ce que tu vis. Ça pourrait faire en sorte que tes difficultés durent un peu moins longtemps et qu'enfin ta souffrance diminue. Préfères-tu clavarder, texter ou téléphoner ? Veux-tu que je leur parle en premier ou tu préfères le faire ? »

**Optez pour l'une de ces ressources 24/7 :**

Téléphone :  
**1 866 APPELLE (277-3553)**

Texto : **53 53 53**

Clavardage, information et outils :  
**suicide.ca**

Si le jeune refuse de communiquer avec une ressource d'aide, ou simplement pour que vous puissiez avoir du soutien dans cette situation, contactez vous-même ces ressources.

**Merci de contribuer à la**

**bonne santé mentale des jeunes !**