

# Que faire si un enfant est en souffrance et vous pensez qu'il peut avoir des idées suicidaires ?

## 1 OBSERVEZ

Concentrez-vous sur ce que l'enfant dit et ses signes de détresse, soyez attentif à ses émotions et croyez-le !



## LES SIGNES DE DÉTRESSE

C'est souvent l'accumulation des signes observé dans leur contexte qui peut être révélatrice d'une détresse. Voici des exemples de signes associés à la détresse suicidaire :

- Paroles directes « ce serait mieux si j'étais mort » ou indirectes « vous seriez mieux sans moi »
- Utilisation des médias sociaux : « Like » ou autres réactions sur des publications parlant de mort
- Dessins ou mimes d'un acte violent ou d'un geste suicidaire
- Comportements dangereux comme essayer de s'enfoncer un objet dans la peau, avaler des pilules, se jeter devant un véhicule, sauter d'un endroit élevé
- Isolement, demande d'aide accrue, refus d'aide
- Tristesse, colère, anxiété, peurs, dévalorisation, découragement
- Perte d'appétit, moins d'énergie, difficulté à dormir
- Apparition ou augmentation de symptômes physiques : maux de ventre ou de tête, insomnie
- Difficulté de concentration, confusion, indécision

## 2 ASSUREZ

Assurez la sécurité de l'enfant

En ce moment, craignez-vous pour la sécurité immédiate de l'enfant ou celle d'autres personnes ?

Ex. : il est évident que l'enfant a l'intention ou qu'il risque de se blesser gravement ou de blesser gravement d'autres personnes.

### Oui

Vous devez communiquer avec le service des urgences (911). Restez avec l'enfant ou assurez-vous qu'une personne de confiance assure sa surveillance constante jusqu'à sa prise en charge.

### Non

Orientez l'enfant vers une ressource avec une compétence d'intervention en prévention du suicide qui pourra prendre en charge l'analyse du risque suicidaire et la suite de l'intervention\*.

\*Guide de soutien pour intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003071/>

### Personne identifiée dans votre milieu

(ayant une compétence d'intervention ou pouvant faire le lien rapidement avec une telle personne)

Nom : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

### Ressources locales

Centre de prévention du suicide et centre de crise : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Autres ressources : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ressources provinciales

**Prévention du suicide** 1 866 APPELLE (277-3553) + Texto : 535353

**Suicide.ca** Information et clavardage

**Info-Social** Téléphone : 811, option 2

**Tel-jeunes** Clavardage : teljeunes.com + 1-800-361-5085

**LigneParents** 1-800-361-5085

## 3 PARTAGEZ

Notez les signes de détresse et les mots de l'enfant et partagez ces renseignements avec la personne identifiée dans votre milieu ou une ressource en prévention du suicide.

Ce que vous avez observé  
(signes de détresse)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ce que l'enfant a dit  
(mots)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Votre nom : \_\_\_\_\_ Date(s) des observations : \_\_\_\_\_

Votre lien avec l'enfant : \_\_\_\_\_ Date du jour : \_\_\_\_\_

REPERER POUR PREVENIR LE SUICIDE  
CHEZ LES ENFANTS DE 5 À 13 ANS :  
C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

OUTIL POUR PASSER À L'ACTION  
S'ADRESSANT À TOUTE PERSONNE EN CONTACT  
AVEC DES ENFANTS DE 5 À 13 ANS



MOI, lorsque je repère un enfant...

Je me sens  
inconfortable

C'est normal !  
Soyez bienveillant  
envers vous-même  
et acceptez cette part  
d'inconfort. Un enfant  
qui présente un risque  
suicidaire peut susciter  
chez vous différentes  
pensées et émotions.  
Il est donc important  
d'en parler et d'aller  
chercher le soutien  
dont vous avez besoin.

J'ai l'impression  
que je dois agir  
dans l'urgence

Votre propre stress lorsqu'un  
enfant présente des signes  
de détresse suicidaire peut  
vous donner cette  
impression. Prendre le  
temps de solliciter des  
ressources en prévention  
du suicide et recueillir les  
informations favorisent des  
actions qui soutiendront  
efficacement l'enfant.

J'aimerais qu'on  
me dise quoi faire

Malheureusement,  
il n'y a pas de recette  
magique. Les outils  
vous informent et  
peuvent vous guider.  
Il peut arriver que  
certaines situations  
soient plus difficiles. Ainsi,  
n'hésitez pas à solliciter  
l'avis de ressources  
professionnelles pour  
vous aider.

Je me sens seul(e)

Il est important de ne  
pas rester seul et de  
respecter votre niveau  
d'aisance face à la  
situation. S'il n'est pas  
possible pour vous d'aider  
l'enfant, il faut l'orienter vers  
une ressource qui pourra le  
faire. L'important est de  
toujours s'assurer que  
quelqu'un de compétent  
prenne le relais.

PARLEZ AVEC L'ENFANT

Si l'enfant vous parle ou si vous êtes à l'aise d'aller lui parler

- Choisissez un lieu calme et discret
  - Communiquez de manière naturelle, mais en adaptant votre langage à l'enfant
  - Rassurez l'enfant : « C'est courageux de ta part d'être venu me parler et maintenant je vais pouvoir t'aider »
  - Vérifiez ce que vous avez compris en reformulant ou en posant des questions : « Je vois que tu as de la peine, veux-tu me dire ce qui se passe ? » « Tu as dit que tu voulais mourir, veux-tu me raconter à quoi tu penses quand tu dis ça ? »
- Poser des questions à l'enfant sur sa souffrance et ses idées suicidaires lui permet de sentir qu'il est entendu et accepté.

Si vous avez  
un doute,  
communiquez  
vos inquiétudes  
à une personne-  
ressource.