

## Canoë INFOS

Mise à jour: 10/09/2008 07:45

Journée mondiale de la prévention du suicide

### Comprendre ce que vivent les jeunes pour contrer le suicide

(Canoë) Mélanie Tremblay

D'après les dernières données publiées en 2008 par l'Institut national de santé publique du Québec, le suicide est en baisse au Québec. Le taux est de 14,8 par 100 000 habitants. C'est le plus bas enregistré des 25 dernières années. Cette diminution s'observe d'une manière marquée chez les adolescents de 15-19 ans. Le taux a diminué de plus des deux tiers entre 1999 et 2006. Mais il n'y a pas lieu de se réjouir, l'inquiétude demeure puisque le suicide est un acte inacceptable, d'autant plus chez les jeunes. Et pour contrer cet acte, il faut comprendre ce que vivent les jeunes.



Bien qu'il n'existe peu d'études sur le suicide chez les moins de 15 ans, il n'en demeure pas moins qu'il est présent dès un très jeune âge. «Un enfant de six ou sept ans peut se suicider. On parle de suicide lorsqu'il y a une intention de mort. Et pour qu'il y ait cette intention, l'enfant doit être en mesure de comprendre ses gestes et les conséquences de ses gestes», lance Réal Labelle, professeur au département de psychologie de l'Université de Québec à Montréal (UQAM).

**Il faut comprendre ce que vivent les jeunes pour contrer le suicide.** Photo Mélanie Tremblay

#### Facteurs

Mais comment lorsqu'on a 6, 10, 12, 15 ou 17 ans peut-on déjà penser au suicide alors que la vie vient à peine de commencer? M. Labelle, qui est aussi psychologue à la Clinique des troubles de l'humeur, accueillant le tiers des adolescents de l'Île de Montréal ayant des tendances suicidaires, explique qu'il y a plusieurs facteurs.

Il y a les facteurs prédisposant qui sont d'ordre génétique ou biologique. «On pense au jeune vivant avec une mère dépressive, ou encore à un enfant qui a un tempérament compliqué en bas âge - il fait des crises, des cauchemars, on ne peut le laisser seul quelques instants - ou encore à un jeune né d'une mère toxicomane», énumère le psychologue.

Viennent ensuite les facteurs de risques tels que l'abus, la pauvreté, la perte d'un parent, l'hospitalisation prolongée ou encore les troubles de santé mentale. «Selon l'Organisation mondiale de la santé, près de 90% des personnes qui se sont suicidées avaient un problème de santé mentale. Et c'est aussi vrai chez les jeunes», précise Réal Labelle.

Il y a aussi les facteurs déclenchants, qui consistent en un événement brusque qui fait déborder la goutte du vase, tels qu'une chicane avec un parent, une suspension à l'école ou une rupture amoureuse.

Et finalement les facteurs de protection. «Ces facteurs peuvent faire en sorte que si un jeune va très mal, qu'il ne se suicidera pas: s'il est bien entouré par des proches, s'il a des raisons de vivre, des valeurs ou s'il est bien traité pour un trouble de santé mentale», informe le professeur de l'UQAM.

#### Comportements

«On remarquera de la détresse chez un jeune à risques d'avoir des tendances suicidaires. Chez la fille, cela se traduira souvent par de la déprime, tandis que chez le gars, par de l'hyperactivité, de l'anxiété et des gestes asociaux. La façon de fonctionner d'un jeune peut aussi changer du jour au lendemain: il ne dort plus, ne mange plus, il était bon à l'école et là il n'y va plus...», définit le psychologue.

«Ce qui désarme le plus et fait le plus peur, c'est que les jeunes sont très impulsifs. Avec un adulte, on a le temps de voir la fumée et d'éteindre le feu. Il faut donc être aux aguets et ne pas hésiter à demander de l'aide rapidement. Même si on se dit que le jeune a une bonne vie en général, on ne sait pas ce qu'il a vécu durant les dernières années», prévient M. Labelle.

Le professeur de l'UQAM note que régulièrement l'aide des proches par l'écoute et la discussion pourra être suffisante. Par ailleurs, il indique qu'il ne faut pas hésiter à contacter un médecin ou un psychologue ou encore un psychiatre si l'on a des doutes quant à la situation du jeune.

Pour demander de l'aide ou des conseils concernant le suicide chez les jeunes, contactez la Clinique des troubles de l'humeur de l'Hôpital Rivière-des-Prairies au 514 323-7260, ou téléphonez au 1 866-APPELLE (277-3553).

Copyright © 1995-2008 Canoë inc. Tous droits réservés