



Comportement suicidaire chez l'enfant et l'adolescent

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le comportement suicidaire exprime une souffrance. Les personnes qui ont des pensées suicidaires cherchent un moyen de sortir d'une situation insupportable et sans issue.

Le comportement suicidaire est un processus. Il y a d'abord les idées suicidaires, puis des plans concrets et finalement une tentative de suicide. Dans la plupart des cas, ce processus prend plusieurs mois, ou même plusieurs années. On aurait donc tort de penser que les personnes ayant un comportement suicidaire agissent de manière impulsive.

Aborder les idées suicidaires et le désir de mourir permet d'exprimer la menace de suicide et d'arrêter à temps le processus suicidaire.

Les actes suicidaires sont variés : sauter dans le vide, se lancer dans le trafic, se pendre, prendre du poison ou des médicaments, utiliser une arme à feu...

Comment les reconnaître ?

Le comportement suicidaire chez l'enfant s'exprime par certaines pensées et l'expression explicite du désir de mourir. Par exemple :

- Fugue ;
- Consommation de stupéfiants ;
- Automutilation ;
- Comportements antisociaux ;
- Anxiété de séparation.

Vous devez toujours prendre cela au sérieux, même s'il s'agit de menaces qui reviennent régulièrement.

Les jeunes qui pensent au suicide sont souvent moroses (déprimés), anxieux, désespérés, confus, et ils cherchent une issue. Ils sont submergés par ces sentiments, et, souvent, ils ne parviennent plus à organiser leurs pensées pour chercher des solutions. La situation est sans espoir à leurs yeux.

L'entourage ne le remarque pas toujours. Il est donc important d'en parler ouvertement et de reconnaître les premiers signes qui montrent que le jeune ne va pas bien. La menace de suicide, la planification de tentatives de suicide et l'automutilation sont des expressions d'un comportement suicidaire. L'automutilation se rencontre aussi chez les jeunes qui veulent se punir. Mais cela ne s'accompagne pas forcément du désir de mourir.

Les enfants n'ont souvent pas d'idée précise de l'efficacité des méthodes de suicide. Parfois, ils ne réalisent pas si une action est mortelle ou non, et ils ne connaissent pas les doses. C'est pourquoi chaque tentative ratée doit toujours être prise au sérieux. Ce n'est pas pour attirer l'attention, et il pourra y avoir une nouvelle tentative.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez des idées suicidaires ou si quelqu'un que vous connaissez a des idées suicidaires, essayez d'en parler.

Si quelqu'un vous parle de ses idées suicidaires, ne pensez jamais que c'est juste pour attirer l'attention. Il faut toujours réagir. Posez-lui des questions claires

- Penses-tu au suicide ?
- As-tu déjà pensé à la manière de le faire ?
- As-tu déjà fait des préparatifs ?

Décidez des étapes à suivre. Retirez les armes et les médicaments. Dites aussi que vous allez le faire.

Quelqu'un qui pense au suicide n'en parle généralement pas. En silence, les pensées, l'anxiété, la panique et le désespoir s'accumulent. Il lui semble parfois impossible d'en parler à quelqu'un. Si c'est votre cas, il est pourtant important d'essayer d'en parler. Une conversation peut aider à briser le cercle des pensées morbides. Discutez-en avec un ami, vos parents, un professeur ou le médecin généraliste. Vous pouvez également vous adresser à des organismes (voir « *Vous cherchez de l'aide ?* »). Si vous ne pouvez vraiment pas discuter de vos sentiments avec quelqu'un, essayez de les écrire. Ce que vous avez écrit peut ensuite être lu par une personne en qui vous avez confiance.

Si vous êtes désemparé et que vous ne voyez aucune solution à vos problèmes, l'alcool ou la drogue ne sont vraiment pas une bonne idée. Ces substances semblent vous aider, mais elles ne font qu'aggraver la morosité, la panique ou le désespoir. L'alcool et les drogues peuvent provoquer une perte de contrôle et vous empêcher de déterminer si vous prenez la bonne décision.

Que peut faire le professionnel ?

Il parlera avec vous de vos problèmes. Il décidera avec vous de comment la suite va se passer. Il vous demandera la permission d'impliquer votre famille et vous demandera également de promettre de ne pas faire de tentative de suicide pendant l'accompagnement. Il contactera un service de psychologie où vous pourrez obtenir de l'aide rapidement.

Beaucoup d'aides sont possibles. Il y a par exemple les services de santé mentale (SSM) où vous pouvez aller régulièrement. Vous pouvez également aller chez un psychologue indépendant.

Parfois, des antidépresseurs sont prescrits.

Si vous avez déjà fait une tentative de suicide ou si le médecin pense que vous en ferez une très bientôt, il vous proposera une hospitalisation dans un service de psychiatrie.

Vous cherchez de l'aide ?

En cas d'urgence médicale, appelez le numéro d'urgence 112.

- [103-Ecoute-Enfants-Ados](#) ou appelez le 103
- [Centre de prévention du suicide](#)
- [Infor-Drogues - Une autre écoute](#)
- [Services de Santé Mentale - Le guide social](#)
- [Trouver un psychologue - Commission des psychologues](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Comportement suicidaire chez l'enfant et l'adolescent' \(2000\), mis à jour le 01.10.2016 et adapté au contexte belge le 04.12.2019 - ebpracticenet](#)
- www.preventionsuicide.be