



Risque de suicide chez l'adolescent

🕒 paru le 08/07/2020 • 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 suicide et les tentatives de suicide constituent un problème fréquent dans notre société. Plus de 9 fois sur 10, la personne a des antécédents de [problèmes psychiques](#), généralement des [troubles de l'humeur](#) ou des problèmes d'[abus de substances](#) (alcool, drogues, [médicaments](#)). Il s'agit rarement d'une crise soudaine.

Souvent, le suicide est l'aboutissement d'un long processus, d'une longue accumulation de facteurs de risque, d'un manque de protection et de la présence de facteurs déclenchants. Cela montre l'importance de reconnaître les groupes à risque et les facteurs de risque de suicide, et d'intervenir rapidement en vue de prévenir la progression jusqu'au suicide.

Les pensées suicidaires, les tentatives de suicide et les suicides sont rares pendant l'enfance. Mais leur nombre augmente à l'adolescence. Une tentative de suicide antérieure est le principal facteur de risque d'une nouvelle tentative de suicide ou d'un suicide : 1 fois sur 3, la personne a déjà fait une tentative de suicide au préalable. Sur 10 adolescents qui se suicident, 6 avaient déjà parlé de leurs pensées suicidaires à quelqu'un, la plupart du temps un copain de leur âge.

Plus de 9 fois sur 10, le suicide est précédé de troubles psychiatriques : des troubles de l'humeur (principalement une dépression) chez au moins 1 personne sur 2, et un grave problème d'abus de substances (addiction) chez environ 1 personne sur 4.

La première cause de (tentative de) suicide est une rupture amoureuse ou une dispute avec un proche.

Comment le reconnaître ?

La plupart des personnes qui pensent au suicide sont moroses (déprimées), anxieuses, désespérées, confuses, et à la recherche d'une issue. Elles sont dépassées par ces sentiments et, souvent, elles ne parviennent plus à organiser leurs pensées pour chercher des solutions. La situation est sans espoir à leurs yeux.

Le comportement suicidaire à l'adolescence est souvent associé à des problèmes psychosociaux tels que les disputes, le deuil et la déception. Les troubles de l'humeur, l'abus de substances et le comportement antisocial (surtout chez les hommes) sont fréquents.

Comment le médecin et l'entourage peuvent-ils identifier un risque de suicide ?

La volonté de mettre fin à ses jours n'est pas une maladie. Il n'est pas possible de diagnostiquer le risque de suicide au moyen d'un examen clinique ou technique. La clé réside dans la [compréhension de l'état psychosocial et physique personnel](#) de l'individu qui a des pensées suicidaires. Si vous avez des soupçons, il peut être utile de

demander explicitement à la personne si elle a un projet concret et si elle a déjà fait d'éventuels préparatifs. Certains nieront avec force, d'autres seront soulagés de pouvoir en parler.

Si vous remarquez plusieurs signaux d'alerte chez une personne pendant une longue période, ils peuvent indiquer qu'elle a besoin d'aide. Les signaux ci-dessous peuvent indiquer qu'une personne vit des moments difficiles :

- Elle change de comportement ;
- Elle change d'émotions ;
- Elle se replie sur elle-même ;
- Elle dit qu'elle ne va pas bien.

Sur 10 personnes qui commettent un suicide, 4 à 6 ont demandé une aide (médicale) au cours du dernier mois de leur vie, 2 personnes ont demandé de l'aide le jour du suicide. Mais elles sont très peu nombreuses à prévenir de leur intention de se suicider.

Que pouvez-vous faire ?

Ne vous enfermez pas dans vos sentiments de désespoir, de culpabilité ou de honte qui conduisent à des pensées suicidaires. Osez vous adresser à un thérapeute professionnel qui pourra vous aider.

Plusieurs organisations sont à votre disposition pour parler des problèmes relatifs au suicide. Vous pouvez vous tourner vers elles pour vous informer, mais aussi pour parler, pour échanger des e-mails ou pour chatter :

- Ligne de crise du centre de prévention du suicide : composez le 0800 32 123 ou rendez-vous sur le forum du centre via <https://www.preventionsuicide.be/>
- Télé-accueil : composez le 107 ou rendez-vous sur <http://www.tele-accueil.be/>
- Service Ecoute-Enfants : composez le 103 ou rendez-vous sur <http://www.103ecoute.be/>

N'oubliez pas qu'une dépression, par exemple, vous amène à tout voir en noir et vous empêche de penser de manière constructive à la recherche de solutions. Un traitement adapté vous permettra après quelques semaines de voir les choses sous un angle totalement différent.

Si vous ne pouvez vraiment pas discuter de vos sentiments avec quelqu'un, essayez d'écrire. Ce que vous avez écrit peut ensuite être lu par quelqu'un en qui vous avez confiance, éventuellement votre médecin généraliste.

Si vous êtes désemparé et ne voyez aucune issue, l'alcool ou la drogue ne sont vraiment pas une bonne idée. Ces substances semblent vous aider à vous évader, 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 juger 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-Ado](#) 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 'Risque de suicide à l'adolescence' \(2000\), mis à jour le 23.08.2017 et adapté au contexte belge le 07.12.2019 – ebpracticenet](#)
- www.103ecoute.be/
- www.tele-accueil.be/
- www.preventionsuicide.be