

FICHE D'INFORMATION DU JAMC

Les jeunes et le suicide

Quelques faits de base

Le suicide est une cause importante de mortalité chez les jeunes, au deuxième rang après les accidents d'automobile dans la plupart des pays occidentaux. Quelque 500 adolescents se suicident chaque année au Canada. Le problème est encore pire si l'on tient compte du fait que 12 fois plus de jeunes essaient de se suicider. Les jeunes qui survivent à leur première tentative de suicide risquent aussi davantage de faire une deuxième tentative réussie.

Un membre de votre famille ou vous-même êtes-vous à risque?

Les études ont révélé que plus de 90 % des adolescents qui essaient de se suicider ont un problème de santé mentale comme la dépression, la manie dépressive, la schizophrénie ou de graves problèmes de comportement ou d'abus de substances. En outre, ces jeunes ont souvent plus d'un problème de santé mentale, ils ont souvent essayé plus d'une fois de se suicider et ils peuvent avoir un membre de leur famille qui a essayé de se suicider ou qui y est parvenu.

En général, les jeunes femmes risquent 2 fois plus que les jeunes hommes d'essayer de se suicider. La pauvreté, de graves problèmes familiaux comme un divorce et des antécédents de violence faite aux enfants semblent constituer des facteurs de risque associés aux tentatives de suicide. Le fait d'être gai, lesbienne ou transgenre peut aussi constituer un facteur de risque, en particulier lorsque la famille et les amis n'approuvent pas ou n'acceptent pas une telle orientation sexuelle. Les experts ne savent pas exactement à quel point tous ces facteurs, seuls ou combinés, influencent le comportement suicidaire.

Signes avertisseurs

- Profonde dépression, fatigue extrême ou tristesse constante.
- Sentiment de désespoir.

- Éloignement des membres de la famille et retrait des affaires familiales.
- Éloignement des amis et retrait des activités sociales habituelles.
- Perte d'intérêt dans les activités que la personne aimait auparavant.
- Cesser de s'occuper de son apparence (se laver, porter des vêtements propres, se peigner).
- Se déprécier constamment.
- Commencer à consommer drogue et alcool, ou en consommer davantage.
- Penser à des gens qui sont morts ou qui se sont suicidés et en parler.
- Mentionner le suicide ou la mort au cours de conversations, dans le travail scolaire ou dans des créations artistiques.
- Faire don d'objets personnels importants.

Le simple fait de présenter ces signes avertisseurs ne signifie pas que les personnes en cause pensent au suicide. En fait, la plupart des gens ont ces sentiments ou montrent ces signes pendant de brèves périodes à un moment donné. Il faut toutefois s'inquiéter si ces réflexions, sentiments ou signes persistent pendant plusieurs jours ou semaines et s'accompagnent de changements majeurs de la personnalité ou de la capacité de fonctionner.

Aide pour les jeunes à risque de suicide

Parmi les stratégies les plus prometteuses de prévention du suicide chez les jeunes, mentionnons:

- le dépistage de la dépression dans les écoles;
- la formation des enseignants et des autres professionnels qui travaillent avec des jeunes pour leur apprendre à repérer la dépression et aider les jeunes à obtenir des soins médicaux (stratégie appelée «formation des gardiens»);
- la formation des médecins de première ligne pour leur permettre de reconnaître et de traiter efficacement la dépression chez les jeunes et, au besoin, de référer ces patients

à des professionnels spécialisés en santé mentale.

Où obtenir de l'aide

Si une personne que vous connaissez vous parle de se suicider, menace de mettre fin à sa vie ou essaie de le faire, il faut l'amener au service médical d'urgence le plus proche ou chez un fournisseur de soins de santé primaires comme le médecin de famille ou le pédiatre. Il importe de dire au médecin ou à l'infirmière qui effectue l'évaluation ce que vous avez vu ou entendu.

Si votre ami, votre enfant ou vous-même êtes déprimé ou si vous avez de la difficulté à la maison ou à l'école à cause de la dépression, consultez votre médecin de famille, votre orienteur scolaire ou l'infirmière de l'école. Il ne faut pas attendre que les signes soient tellement graves que le suicide semble constituer une solution aux problèmes.

Il ne faut pas oublier qu'il existe de nombreux traitements efficaces qui peuvent aider. Le premier pas dans la voie du rétablissement, c'est d'appeler au secours.

Où obtenir plus de renseignements

Des ressources utiles comprennent le Centre de prévention du suicide (www.suicideinfo.ca), l'Association canadienne pour la santé mentale (www.acsm.ca), le site web de la Croix-Rouge canadienne sur la prévention du suicide chez les jeunes (www.youthsuicide.ca), et le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/suicide.php).

Magdalena Szumilas BSc

Départements de santé communautaire et d'épidémiologie et de psychiatrie

Stanley P. Kutcher MD

Département de psychiatrie
Université Dalhousie
Halifax (Nouvelle-Écosse)

Intérêts concurrents : Aucun à déclarer.