



Accompagner son adolescent·e en détresse

Aide-mémoire

Objectif du document

Cet aide-mémoire a pour but de vous offrir des pistes concrètes et bienveillantes pour vous aider à mieux accompagner votre adolescent·e et renforcer votre lien durant cette période plus difficile.

Nous vous rappelons que cet aide-mémoire ne remplace pas un accompagnement avec un·e professionnel·le. N'hésitez pas à faire appel aux ressources qui sont indiquées à la dernière page de ce document.



Mieux comprendre l'adolescence

Que ce soit au niveau physique, cognitif, émotionnel ou social, l'adolescence est une phase remplie de changements. On entend souvent comment un-e jeune peut s'éloigner de sa famille et se rapprocher de ses ami-e-s. Ou encore comment un-e jeune en quête d'autonomie peut contester les règles et dépasser les limites. En résultat, il peut être plus difficile de cerner la détresse vécue par les adolescent-e-s à travers ces changements.

Ce que la souffrance peut signifier à cet âge

La souffrance est ressentie différemment pour chaque personne. Cependant, les recherches démontrent que les adolescent-e-s vivent souvent des enjeux en lien avec l'**isolement**, le **manque de soutien** et l'**anxiété**. Avoir certains de ces enjeux n'amène pas nécessairement des idées suicidaires, mais augmente les chances qu'elles apparaissent.

Entre l'enfance et l'âge adulte, les adolescent-e-s vont souvent vivre plusieurs situations ou émotions difficiles pour la **première fois**. Celles-ci peuvent prendre une telle ampleur que les **idées suicidaires** peuvent apparaître. Tout comme les adultes, les adolescent-e-s peuvent considérer le suicide lorsqu'ils-elles ne voient plus de solutions. Cependant, ceci peut être aggravé chez les jeunes n'ayant pas encore acquis beaucoup de **stratégies d'adaptation** qui pourraient les aider à aller mieux.

L'adolescence est une importante source de **stress**. La capacité d'adaptation des jeunes est régulièrement mise à l'épreuve. Le besoin d'indépendance et d'autonomie amène aussi une nouvelle complexité aux relations. Les jeunes peuvent avoir un désir d'**être parfait-e-s** aux yeux de leur **entourage** afin d'être accepté-e-s et les relations familiales peuvent prendre moins de place qu'avant.

Bien qu'il soit difficile de différencier les changements normaux liés à l'âge de ceux causés par la détresse, il est important de rester à l'affût des **changements** dans les **comportements** et l'**humeur**. Les professionnel-le-s peuvent aider à distinguer ces changements.

Lorsque nous résumons grossièrement le **développement** d'un-e préadolescent-e et d'un-e adolescent-e, il est pertinent de s'attarder sur 3 sphères: **cognitif**, **affectif** et **social**.

Entre 10 et 12 ans

Cognitif

Affectif

Social

- Reconnaît les causes des événements complexes;
- Capable de comprendre les perspectives autres que les siennes;
- Capable d'introspection;
- La perception du temps est plus réaliste;
- Comprend que les règles changent en fonction des situations;
- Peut adapter son comportement aux attentes dans diverses situations.

- L'estime de soi et l'identité sont encore étroitement liées à sa famille;
- Plus grande capacité à se débrouiller seul·e pour une courte période de temps;
- Se tourne encore vers les adultes pour obtenir leur approbation et leur soutien;
- Cherche à se rassurer auprès des adultes lorsque les choses sont difficiles.

- Son monde social s'élargit pour inclure des personnes extérieures de la famille;
- Les ami·e·s sont très important·e·s;
- Besoin du leadership, du soutien et de l'approbation d'adultes en qui il·elle a confiance;
- Commence à comprendre que ses parents ont la capacité de mal agir.

Entre 13 et 17 ans

Cognitif

Affectif

Social

- Commence à avoir une meilleure capacité à identifier ses propres sentiments et à communiquer verbalement ses préoccupations et sa détresse.

- Peut avoir des humeurs qui varient d'un jour ou d'une heure à l'autre;
- Changements importants au niveau physique et hormonal;
- Commence à ressentir des sentiments nouveaux, conflictuels et contradictoires;
- Se sent plus insécure lorsqu'il n'y a pas de structure, de soutien ou de règles.

- Peut ressentir de l'embarras à admettre son besoin d'approbation ou du réconfort d'un adulte;
- L'estime provient de son acceptation par ses ami·e·s;
- Conscient·e des rôles sociaux et expérimente certains d'entre eux;
- Développement de sa propre morale et de sa définition du bien et du mal;
- Ses valeurs peuvent être mises de côté pour adhérer aux valeurs d'un groupe d'ami·e·s.

ATTENTION: Aucun·e jeune se retrouve au même endroit au même moment dans ce processus de transition. Le développement est encore affecté par votre capacité à mettre votre jeune en relation avec ces compétences.

Communiquer avec un·e adolescent·e en détresse

1. Faire preuve d'écoute active

Lorsque vous avez une conversation avec votre jeune qui va **moins bien**, prenez le temps de **l'écouter**, sans essayer de **régler la situation**. Ceci peut sembler contre-intuitif, mais il est encore plus **important** de venir **valider** et **normaliser** le vécu de votre jeune et **souligner les bonnes actions** qu'il·elle a posées.

Priorisez « Je t'écoute », « Je t'entends », « Je suis avec toi » et « Si tu as besoin de moi, je suis là » au lieu de « Tu devrais ».

Essayez le plus possible d'être prévisible, clair·e et cohérent·e lorsque vous parlez à votre jeune. S'adresser au « Je » reste une formule gagnante.

2. Éviter de minimiser ou dramatiser

Même si vous pouvez avoir d'excellentes intentions, ces réactions peuvent **invalider** votre jeune et rendre la communication **plus difficile**. La **souffrance** de votre jeune est **réelle** pour lui·elle, même si certains problèmes peuvent vous sembler moins importants.

Gardez en tête que la souffrance est vécue différemment pour chacun·e et que les demandes d'aide peuvent prendre plusieurs formes.

Il est important de prendre au sérieux sa détresse, mais ne pas oublier les bons moments et continuer à privilégier des moments plaisants avec votre jeune.

3. Adopter une attitude rassurante et disponible

Tentez d'offrir à votre jeune un **environnement** propice à l'**ouverture** et de vous garder des moments **seul à seul**. Soyez **patient·e**, **curieux·se** et **prêt·e à échanger** sur les besoins de votre jeune.

Il arrive parfois que les jeunes choisissent des **moments** qui ne sont pas **idéals** pour discuter. **Nommez** à votre jeune que ce n'est pas le meilleur moment, mais que cette conversation est **importante** pour vous. **Planifiez aussitôt** un autre moment, qui vous convient à vous deux.

4. Renforcer votre lien

Trouvez avec votre jeune des **moments pour connecter**. **Montrez** que vous vous **intéressez** à l'ensemble des **sphères de sa vie** (ex. école, ami·e-s, famille, passe-temps, intérêts, valeurs, etc.).

Invitez votre jeune à **construire** plus d'un point d'ancrage en impliquant d'autres **adultes de confiance**. Ces adultes n'ont pas besoin de répondre aux mêmes besoins que vous pour aider votre jeune. Ils ont **seulement besoin** d'avoir une **attitude rassurante** et **être disponibles**.

Comment je peux parler du suicide?

Vous vous inquiétez pour votre jeune et vous souhaitez vérifier s'il-elle a des idées suicidaires? Ces conversations peuvent vous faire vivre beaucoup d'inconfort et d'inquiétudes, mais elles sont tout de même cruciales.

1. Assurez-vous de choisir un **bon moment** pour votre jeune et vous. Malgré votre inquiétude, **respectez les limites** de votre jeune et **proposez** des moments **alternatifs**.
2. Présentez à votre jeune les **choses** que vous avez **observées** et expliquez pourquoi celles-ci vous inquiètent. Soyez attentif-ve à votre **ton** et votre **attitude** pour éviter d'avoir l'air de l'accuser ou de le-la juger.
3. Utilisez les termes justes qui laissent moins d'ambiguïté. **Priorisez** « idées suicidaires » ou « envie de s'enlever la vie » au lieu « d'idées noires », par exemple.

Et si mon jeune a des idées suicidaires?

Vous venez d'apprendre que votre jeune a des idées suicidaires? Cette nouvelle information est très déstabilisante et il est tout à fait normal de ne pas savoir comment s'y prendre.

1. Commencez par **remercier** votre jeune d'en avoir parlé à un **adulte de confiance**. Reconnaissez que demander de l'aide est l'**étape la plus difficile** et qu'elle est la première pour aller mieux.
2. Demandez à votre jeune s'il-elle a pensé à un **moyen**, un **lieu** et/ou un **moment** pour s'enlever la vie. Si c'est le cas, assurez-vous que l'**environnement** de votre jeune est **sécuritaire**. Vous pouvez **éloigner** le moyen nommé ou **assurer une présence** lorsque le moment identifié se rapproche, en **collaboration** avec votre jeune.
3. Demandez à votre jeune **comment il-elle souhaite être aidé-e**. Accompagnez votre jeune vers les **bonnes ressources**. Aidez votre jeune à se changer les idées et à **aller mieux**. Soulignez ses **forces** et les **obstacles** similaires qu'il-elle a **surmontés**.

Soyez créatif-ve pour parler à votre jeune. Vous pouvez vous asseoir côte à côte, prendre une marche, prendre des pauses, parler dans le noir ou créer un code pour connaître son humeur. Permettez à votre jeune d'avoir du contrôle en lui demandant ce que vous pourriez mettre en place pour maintenir votre lien. Si votre jeune n'a pas la réponse, c'est normal, laissez-lui du temps et faites-lui confiance pour trouver ses propres mots.

Rappelez-vous que **parler du suicide** n'encourage pas les personnes à passer à l'acte. Si vous avez des doutes, posez la question ou demandez de l'aide à un-e professionnel-le.

Réfléchir à son rôle de parent

Durant cette période de **grands changements**, la crédibilité du parent est parfois mise à l'épreuve. Il est important de garder sa posture en tant que parent puisque cela offre à votre jeune une sphère **prévisible** et **sécurisante**.

Remettre en question les règles de la maison est une manière parmi tant d'autres pour acquérir plus d'autonomie. **Identifiez** avec votre jeune les **règles** qui sont **non négociables** et **trouvez** des **compromis** pour les autres. **Impliquez davantage** votre jeune dans ce processus pour trouver les règles, mais aussi les conséquences. Assurez-vous que les règles sont **adaptées** à la réalité de votre jeune en ayant des **discussions** et en offrant plusieurs **alternatives**.

Être parent n'est pas un rôle facile à avoir. Dans cette nouvelle étape, donnez-vous le **droit** de continuer à **faire des erreurs**, à ne **pas tout savoir**, à **demandeur pardon** et à **demandeur de l'aide**. La **compassion** et le **jugement** que vous vous accordez reflètent la manière dont votre jeune apprend à se traiter et à se juger.

Posez-vous les questions suivantes:

- Qu'est-ce que j'attends de mon enfant?
- Comment puis-je modifier mes attentes pour mieux les adapter aux besoins de mon-ma jeune?
- Devrais-je avoir recours à des professionnel-le-s en relation d'aide pour m'appuyer?

Ressources disponibles

Ressources **gratuites** et **confidentielles** pour parler à un-e intervenant-e:

- **1 866 APPELLE (277-3553)** : Ligne de prévention du suicide provinciale - disponible 24h/24 et 7 j/7
- **Suicide.ca** : Site internet pour clavarder, texter ou s'informer - disponible 24h/24 et 7 j/7
- **Allié Jeunesse** : 819 414-5843 – Ligne texto jeunesse pour les jeunes proches de 12 à 35 ans - disponible du mardi au jeudi de 17h à 21h
- **Jeunesse, J'écoute** : Appeler le 1 (800) 668-6868 ou texter au 686868 - disponible 24h/24 et 7 j/7
- **Aire ouverte** : 819 572-2473 - Services de santé et de bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans - disponibles lundi, mercredi et vendredi de 10h à 16h30 et mardi et jeudi de 12h à 19h30
- **JEVI Centre de prévention du suicide de l'Estrie** : 819 564-1354 - Services offerts en face à face en prévention du suicide, ainsi que pour les proches et les endeuillé-e-s - disponibles du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30