

Accompagner son jeune enfant en détresse (13 ans et moins)



Ce guide a été conçu dans le but de vous aider à accompagner votre jeune qui semble aller moins bien. Vous aurez accès à des éléments à observer et des pistes d'interventions concrètes à mettre en place.

Nous vous rappelons que ce document ne remplace pas un accompagnement avec un·e professionnel·le. N'hésitez pas à faire appel aux ressources spécialisées qui sont présentées à la dernière page de ce guide. ***Vous n'êtes pas seul·e.***

La souffrance chez les jeunes

L'expression de la souffrance varie d'un jeune à l'autre selon son âge, son développement, sa personnalité et ses capacités à mettre des mots sur ce qu'il vit. Qu'elle soit évidente ou plus discrète, cette souffrance est **réelle** et mérite d'être **prise au sérieux**.

Pour les enfants, il se peut que ce soit la première fois qu'ils font face à une situation qui leur amène à vivre une grande détresse. Ceci étant nouveau et inconnu pour eux, il se peut qu'ils n'aient pas encore développé les outils nécessaires pour traverser cet obstacle. En tant que parent, votre présence et votre écoute peuvent faire une **réelle différence**.

Les signes de détresse

Les signes de détresse chez les jeunes ne sont pas toujours faciles à repérer, et l'intensité de leur souffrance peut parfois être déstabilisante pour eux et pour vous. Ressentir de l'inquiétude, de l'impuissance ou un certain débordement face à cette situation est tout à fait normal. Il est toutefois essentiel de **demeurer attentif** à certains signes qui peuvent indiquer une détresse importante.

En voici quelques exemples :

- Isolement;
- Augmentation du stress;
- Difficultés de concentration;
- Perte importante (d'un proche, d'un repère, etc.);
- Difficultés récurrentes (familiales, scolaires, sociales, etc.);
- Intimidation;
- Agitation;
- Changement de comportement.

Sachez que la présence de ces signes ne signifie pas nécessairement que votre enfant envisage de s'enlever la vie. Toutefois, rester vigilant·e et faire appel aux ressources appropriées peut réellement vous aider à mieux naviguer à travers cette période difficile et à accompagner votre enfant avec bienveillance.

Idées suicidaires chez les enfants

Il est primordial de discuter des **propos inquiétants ou suicidaires** avec votre enfant et de souligner que vous prenez cela au sérieux. Expliquez à votre enfant que vous voyez la détresse derrière ses propos et que vous souhaitez l'aider.

Explorer le **contexte** des propos de votre enfant est important:

« *Que se passait-il au moment où tu as eu ces propos ?* »

« *Que se passe-t-il ces temps-ci pour que tu ressenties une souffrance au point d'avoir ces propos ?* »

Laissez votre enfant vous expliquer la situation dans ses propres mots et tentez de le comprendre. Il importe d'instaurer un **climat d'ouverture** et de **non-jugement**.

***Si votre enfant n'a pas tenu de propos suicidaires**, mais que vous observez des signes de détresse, il est recommandé de leur poser la question directement, sans détour.

Par exemple : « Je remarque que tu t'isoles davantage ces temps-ci... Est-ce que tu as déjà pensé à t'enlever la vie ? » Poser cette question n'augmente pas le risque suicidaire.

- **Discussion sur les idées suicidaires**

On doit toujours demander à l'enfant s'il a prévu ou s'il a l'intention de s'enlever la vie.

- **Si l'enfant veut poser un geste suicidaire**

Il est important d'explorer la présence d'une planification. On doit explorer le **Comment** (moyen), le **Où** (endroit) et le **Quand** (moment). Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser :

1. « Lorsque tu dis [*rapporter les propos de l'enfant*], as-tu pensé à une **façon** pour faire ce geste ? »
2. « As-tu réfléchi à un **moment** pour t'enlever la vie ? »
3. « As-tu pensé à un **endroit** pour faire ce geste ? »

Explorer la planification vous permettra par la suite d'assurer la sécurité de votre enfant. Par exemple, si votre enfant a réfléchi à un moyen, il est important qu'il n'y ait pas accès. Si votre enfant a pensé à un moment, il est primordial que quelqu'un assure sa sécurité au moment venu. Si votre enfant a l'intention de s'enlever la vie dans l'immédiat, que vous croyez que sa sécurité est compromise ou que vous ne croyez pas que vous pouvez assurer sa sécurité, il faut vous déplacer à l'hôpital (CHUS Fleurimont).

- **Si l'enfant a des idées suicidaires, sans vouloir poser de geste suicidaire**

Lorsque l'intention de passer à l'acte n'est pas présente, il n'est généralement pas nécessaire d'explorer la planification ni de mettre en place un filet de sécurité. Toutefois, un accompagnement professionnel demeure essentiel. Il permettra de mieux comprendre la situation, d'offrir du soutien et de prévenir une détérioration possible de l'état émotionnel.

Conseils afin de favoriser la communication

Lorsque vous avez une discussion avec votre enfant sur le suicide, il est très important que vous mettiez un **interdit** sur ce geste : Vous devez mentionner à votre enfant que le suicide n'est pas une option. Expliquez à votre enfant qu'il est important de parler de ses difficultés afin de trouver des solutions et dites-lui que les solutions existent.

Il est primordial que votre enfant ne se sente pas réprimandé, chicané, jugé, etc. Il est aussi important de ne pas se fermer à nos opinions et préjugés d'adulte. On priorise la validation, la normalisation et la valorisation.

Par exemple :

- **Validation** : « C'est correct de vivre ça... Je comprends ce que tu ressens... Tu as le droit d'être en colère. »
- **Normalisation** : « C'est normal de ressentir de la colère quand... Dans ta situation, je ressentirais la même chose. »
- **Valorisation** : « Je suis vraiment content·e que tu viennes m'en parler... Bravo, tu as fait la meilleure chose selon ce que tu connais... Je suis vraiment heureux·se que tu sois allé·e voir cette personne pour t'aider. »
- **Souligner des forces ou des qualités** : « Je te trouve très débrouillard·e d'avoir pensé à frapper dans un oreiller pour te défouler. »

Il est important de se montrer disponible pour son enfant. Cela dit, les limites à notre disponibilité sont normales. En ce sens, il est primordial de mettre ses limites selon l'urgence de la situation et le besoin de l'enfant.

Conseils pour la gestion des émotions

Quand vient le temps d'aborder la gestion d'émotions :

On évite	On priorise
• « Gère-toi.» • « C'est le temps que tu te calmes. » • « Arrête de pleurer. »	• Identification de l'émotion avec l'enfant : « Je remarque que... Quelle émotion vis-tu ?... Quand tu te sens agité·e, quelle émotion vis-tu ? ». • Normalisation de l'émotion. • Identification d'un moyen pour tolérer l'émotion et accompagnement vers un retour au calme.

Lorsque les parents expriment leurs émotions et montrent comment ils les gèrent, cela devient un **bel exemple** pour l'enfant. Il apprend ainsi que toutes les émotions sont normales et qu'il existe des façons saines de les vivre.

Ex : « Je suis en colère, je vais prendre le temps de m'asseoir pour me calmer. »

Lorsque l'enfant vit une émotion, ce n'est pas le moment d'essayer de lui apprendre quelque chose. Par exemple, quand votre enfant traverse une peine d'amour, on évite de lui dire : « Je te l'avais dit que tu n'aurais pas dû lui faire confiance. » ou encore « Tu vas voir, dans quelques jours tu n'y penseras plus. ». Cela banalise l'émotion qu'il traverse et lui envoie comme message que vous n'entendez pas ce qu'il ressent.

Bien prendre le temps d'**écouter**, de **valider**, de **normaliser** et de **mettre une stratégie en place** pour gérer l'émotion. Ce n'est que par la suite qu'on se permet de faire un retour sur la situation.

Ex. « Qu'est-ce que tu pourrais faire la prochaine fois que cela arrive ? »

« Tu as bien fait ça, tu as bien pris le temps et maintenant, tu es en mesure de mieux voir puisque l'émotion n'est plus envahissante. »

Idées concrètes pour accompagner son enfant au quotidien

Voici quelques outils que vous pouvez utiliser au quotidien pour aider votre enfant à exprimer ses émotions, situer son niveau de souffrance et faire grandir son espoir.

- **Utiliser les questions à échelle (de 1 à 10)**

Ex. « Sur une échelle de 1 à 10, à quel point ta journée a été difficile ? »

« À combien est ta tristesse en ce moment ? »

- **Utiliser des pictogrammes ou cartes d'émotions**

Certains enfants, surtout les plus jeunes ou ceux qui ont de la difficulté à verbaliser, s'expriment mieux avec des images.

Ex. Proposer une roue des émotions, ou un tableau avec des visages (joie, colère, tristesse, anxiété, etc.)

Demander : « Peux-tu me montrer comment tu te sens aujourd'hui ? »

« Quelle émotion a été la plus présente aujourd'hui ? »

- **Faire grandir l'espoir avec de petits moments positifs**

Créer un moment chaque soir pour valoriser le positif. Cela peut aider à redonner de l'espoir à votre enfant. Vous pouvez également faire une activité que votre enfant aime.

Ex. « Quelle a été ta partie préférée de la journée ? »

« De quoi es-tu fier·ière aujourd'hui ? »

- **Créer une boîte à outils émotionnels**

Préparer ensemble une boîte ou un sac contenant :

- Une liste d'activités qui font du bien;
- Des photos ou souvenirs heureux;
- Une balle antistress, du *slime*, du papier à froisser;
- Un mot ou dessin de quelqu'un qui l'aime;
- Une liste de personnes à contacter en cas de besoin.

Informations qui peuvent être utiles lors de votre appel à JEVI

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses pour nous contacter. Nous sommes là pour vous accompagner, vous soutenir et réfléchir avec vous.

Cela dit, certaines informations peuvent nous aider à mieux comprendre la situation et à agir plus rapidement :

- Est-ce que votre enfant a exprimé des idées suicidaires récemment ?
- A-t-il mentionné vouloir passer à l'acte ?
- Y a-t-il un plan ou une préparation en cours ?
- Quels événements semblent avoir déclenché cette détresse ?
- Est-ce que des intervenant-e-s sont déjà impliqué-e-s auprès de votre enfant ?

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
- **Ligne Parents** : Appeler au 1 800 361-5085 si vous avez des questions en ce qui a trait à votre rôle de parent. Il est aussi possible d'utiliser le clavardage et le courriel via <https://www.ligneparents.com/LigneParents>
- **Suicide.ca** : Site internet pour clavarder, texter ou s'informer – disponible 24h/24 et 7j/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

