

Comprendre le suicide

QU'EST-CE?

- Le suicide est la deuxième cause de décès en importance chez les jeunes Canadiens, la première étant les décès causés par des accidents (blessures involontaires).
- En 2005, Statistique Canada rapportait :
 - 43 suicides (18 garçons et 25 filles) pour le groupe d'âge de 10 à 14 ans;
 - 213 suicides (147 hommes et 66 femmes) pour le groupe d'âge de 15 à 19 ans
- Les tentatives de suicide chez les adolescentes sont deux fois plus élevées que chez les adolescents, toutefois, les décès résultant d'un suicide sont trois fois plus élevés chez les adolescents que chez les adolescentes.
- Plus de 85 % des gens qui se suicident souffraient d'un trouble mental préexistant. Le meilleur traitement contre un comportement suicidaire est de soigner la maladie sous-jacente. En outre, il faut reconnaître que certains individus souffrent de plus d'un trouble mental (comorbidité).

COMMENT SAVOIR?

Les comportements suivants sont des signes avertisseurs pouvant indiquer qu'une personne présente un risque de suicide :

La communication verbale et non-verbale :

- des antécédents de gestes ou de tentatives suicidaires,
- des menaces suicidaires directes verbales ou écrites,
- des affirmations passives indiquant le désir de mourir (« la vie n'a aucun sens », « je n'ai plus de raison de vivre », « les choses s'amélioreraient si je n'y étais plus », et autres affirmations semblables),
- une préoccupation avec la mort (dans des dessins, par exemple),
- un comportement autodestructeur,
- des préparatifs en vue de sa mort, faire les derniers arrangements, faire don d'effets personnels précieux,
- une gaieté soudaine après une longue période de dépression peut être une manifestation du soulagement d'avoir pris une décision,
- certaines personnes qui se suicident ne présentent aucun signe ou symptôme,
- les risques immédiats peuvent se présenter et disparaître rapidement bien que plusieurs des problèmes sous-jacents (les problèmes liés à la santé mentale, par exemple) peuvent persister,
- la consommation de drogues et d'alcool peut accroître les risques puisque ces substances accroissent le niveau d'impulsivité et réduisent le niveau d'inhibition face au comportement suicidaire.

Indicateurs de comportement:

- un manque d'intérêt à l'égard d'activités auxquelles le sujet s'intéressait dans le passé,
- de la difficulté à se concentrer,
- un changement radical dans la qualité du travail scolaire et du rendement académique,
- des sentiments de tristesse, de vide et d'impuissance,
- des troubles du sommeil,
- des changements au niveau de l'appétit et de l'énergie,
- des expressions fortes et flagrantes de sentiments de colère et de rage,
- une consommation excessive de drogues et d'alcool,
- la promiscuité,
- un comportement délinquant inhabituel et la recherche d'émotions vives.

QUE FAIRE?

Différentes ressources sont disponibles au sein de la communauté pour aider les jeunes à risque de suicide :

Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario et le Centre de santé mentale Royal Ottawa – Bureau d'évaluation initiale de santé mentale :

Services d'évaluation initiale et de traitement en santé mentale, (le médecin de famille ou le pédiatre est responsable de l'aiguillage vers ces services), **1-866-737-2496** | www.cheo.on.ca

Distress Centre of Ottawa and Region:

Soutien confidentiel en santé émotionnelle et mentale, intervention en cas de crise, services de renseignements, d'aiguillage et d'éducation, **613.238.3311** | www.dcottawa.on.ca

Jeunesse, J'écoute :

Consultation téléphonique anonyme 24 heures sur 24, aiguillage et service Internet pour les enfants et les ados, **1.800.668.6868** | www.kidshelpphone.ca

Ligne de crise en santé mentale :

Services d'intervention en cas de crise à l'intention des jeunes de 16 ans et plus, **613.722.6914** à l'extérieur d'Ottawa, **1.866.996.0991** | www.crisisline.ca

Le Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa :

Offre le soutien d'un conseiller spécialisé en intervention auprès des jeunes et de leur famille, **613.562.3004** ou en dehors des heures d'ouverture régulières **613.260.2360**
1.877.377.7775 | www.ysb.on.ca

**Si vous craignez pour la sécurité immédiate d'un(e) jeune, composez le 9-1-1 ou, si vous pouvez le faire en toute sécurité, conduisez-le (la) à l'urgence de l'hôpital le plus près.*

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site www.ementalhealth.ca.



OTTAWA POLICE SERVICE
SERVICE DE POLICE D'OTTAWA

Working together for a safer community
La sécurité de notre communauté, un travail d'équipe



Department of Justice
Canada

Ministère de la Justice
Canada

Grâce aux fonds de Justice Canada