

LE SUICIDE

Ce que vous devez savoir

Guide pour le personnel scolaire

- ... pourquoi les élèves considèrent le suicide
- ... qui est prédisposé au suicide
- ... quels sont les signes annonciateurs
- ... comment vous pouvez aider



BRITISH
COLUMBIA

Ministry of Education

RB0120





QUELQUES FAITS À PROPOS DU SUICIDE

Les élèves qui parlent de se suicider le font.

Environ 80 % des personnes qui s'enlèvent la vie signalent leur intention de le faire.

Les élèves suicidaires ne veulent pas mourir.

La plupart des élèves suicidaires sont ambivalents au sujet de la mort. Ils veulent simplement mettre fin à la douleur intolérable qu'ils ressentent.

Parler du suicide n'encourage pas les élèves à se suicider.

Au contraire, donner aux élèves l'occasion de parler ouvertement de leur sentiment de désespoir peut réduire le risque de suicide.

Il n'y a pas de « genre » suicidaire.

Des élèves de tout type de personnalité, âge, culture, niveau scolaire et situation économique mettent fin à leurs jours. N'ignorez jamais votre inquiétude au sujet d'un élève sous prétexte qu'il n'est pas du genre suicidaire.

Les motifs du suicide sont souvent profonds et présents depuis longtemps.

Bien qu'un traumatisme ou un événement récent puisse précipiter un projet de suicide, les problèmes et les sentiments sous-jacents qui mènent aux idées suicidaires existent généralement de longue date. Par exemple, il peut sembler qu'un élève ait tenté de se suicider à cause de la rupture de sa relation avec une petite amie ou un petit ami; le peu d'estime de soi et le sentiment de nullité qui ont fait en sorte que la rupture soit si pathétique ont souvent des racines profondes.

LE SUICIDE :

apprendre

UNE FAÇON DE METTRE FIN À LA DOULEUR

Les jeunes gens qui se suicident ne veulent habituellement pas s'enlever la vie — ils veulent simplement mettre un terme à leur douleur. Certains adultes sont portés à ignorer les « problèmes » des élèves, sachant que ceux-ci sont temporaires; les jeunes n'ont toutefois pas cette perspective globale. Ils croient que le sentiment de tristesse qu'ils ressentent est permanent et qu'ils n'ont d'autre choix que de vivre avec cette douleur profonde ou se tuer. Pour eux, le suicide est une solution permanente à un problème temporaire.

LE SUICIDE :

UN SUJET DE DISCUSSION POUR LES ÉCOLES DE LA C.-B.

Parler aux élèves du suicide ne leur donne pas l'idée de se suicider. Malheureusement, bon nombre d'entre eux considèrent déjà cette option.

Le rapport de la McCreary Centre Society publié en 1999 reposait sur une enquête effectuée auprès de 26 000 élèves de la 7^e à la 12^e année en Colombie-Britannique. Il révèle que :

- 14 % des élèves ont pensé au suicide;
- 11 % ont déjà planifié un suicide;
- 7 % ont fait une tentative de suicide;
- 2 % ont été blessés lors d'une tentative de suicide.

Les statistiques sont accablantes. Pourtant ces chiffres ne racontent pas les histoires tragiques qui amènent certains élèves à mettre fin à leur vie. Le suicide continue d'être la principale cause de décès chez les jeunes. Et les adolescents ne sont pas le seul groupe à risque : des études récentes démontrent que les enfants de moins de 13 ans ont eux aussi des impulsions suicidaires et peuvent passer à l'acte.

Le personnel scolaire est bien placé pour reconnaître les élèves à risque et les aider :

- en leur montrant que quelqu'un s'intéresse à eux;
- en reconnaissant leur douleur;
- en les rassurant quant aux choix qu'ils ont;
- en les dirigeant vers des professionnels qui travaillent avec des jeunes prédisposés au suicide.

Renseignez-vous sur le suicide. L'information contenue dans cette brochure est un bon point de départ.

Qui est prédisposé au suicide

Les facteurs suivants, surtout s'ils sont combinés, peuvent augmenter la probabilité de tendances suicidaires chez un élève :

- dépression ou autre trouble mental,
- tentative de suicide antérieure,
- faible estime de soi,
- sentiments d'impuissance et de désespoir,
- conflits à l'école ou avec la justice,
- violence ou négligence,
- perfectionnisme,
- homosexualité,
- événement traumatisant ou perte récente,
- abus d'alcool ou d'autres drogues,
- isolement social,
- suicide récent d'un membre de la famille ou d'un ami.

Signes annonciateurs

Bien que le suicide et le comportement suicidaire semblent arriver sans crier gare, l'élève suicidaire envoie presque toujours des signaux. Il pourrait, notamment :

- parler du suicide et de la mort ou plaisanter à ce sujet;
- augmenter sa consommation d'alcool ou d'autres drogues ou en faire un usage excessif;
- faire des préparatifs de départ, comme donner ses possessions les plus précieuses;
- manifester une disposition à prendre des risques;
- avoir un comportement différent à l'école ou en société, par exemple :
 - changements quant à la fréquentation scolaire,
 - notes scolaires en baisse,
 - manque de concentration,
 - travaux scolaires non terminés,
 - manque d'intérêt, repli sur soi-même,
 - changements dans les relations avec les pairs,
 - irritabilité ou agressivité accrues,
 - grands écarts d'humeur,
 - manifestations émotives inattendues,
 - attitude désespérée,
 - préoccupation pour la mort et le suicide (p. ex. écrit à ce sujet, dessine des représentations de la mort),
 - changements de comportement (p. ex. un « fêtard » qui devient renfermé),
 - troubles du sommeil, perte d'appétit,
 - perte d'intérêt pour des relations auparavant importantes,
 - changements dans l'apparence et les soins personnels.

COMMENT AIDER

demander

Ce que les jeunes reprochent le plus souvent aux adultes, c'est de ne pas écouter. Nous, les adultes, sommes enclins à donner des conseils, à porter des jugements et à résoudre des problèmes pour les élèves. Ce dont ils ont vraiment besoin et ce qu'ils veulent, c'est quelqu'un qui les écoute, sans plus.

Lorsque vous entamez une conversation avec un élève en demandant ce qui ne va pas, la réponse sera souvent « Rien ».

N'abandonnez pas. Les élèves ont souvent besoin d'être convaincus que quelqu'un s'intéresse vraiment à eux avant de s'ouvrir et de partager leurs sentiments. Une bonne entrée en matière consisterait à leur faire part des changements que vous avez observés. Par exemple, « J'ai remarqué récemment que tu (décrire le changement de comportement). Peux-tu m'en dire plus à ce sujet? »

Lorsqu'un élève s'ouvre à vous, ne lui offrez pas de solutions et ne lui dites pas combien il est privilégié par rapport à d'autres. Contentez-vous d'écouter. Vous lui communiquerez ainsi deux messages importants :

- 1) Je prends tes problèmes au sérieux.
- 2) Je m'intéresse suffisamment à toi pour vouloir t'aider.

Écoutez les sentiments derrière les mots et soyez attentif à des expressions comme « J'aimerais mieux mourir que... », « Je ne suis plus capable de le prendre » ou « Tout le monde serait mieux si je n'étais pas ici ».

ÉVALUATION DU RISQUE

évaluer

La meilleure façon de savoir si un élève pense à se suicider, c'est de le lui demander directement :

« Est-ce que tu penses à te tuer? »

Cette question ne va pas « mettre des idées dans la tête » des jeunes. Elle leur permet de parler de ce qui se passe vraiment et du profond malaise qu'ils ressentent.

Si la réponse à la question « Est-ce que tu penses à te tuer? » est oui, demandez...

- « Quelle méthode as-tu envisagée pour te tuer? »
- « As-tu les moyens pour le faire (arme à feu, médicaments, etc.)? »
- « Quand penses-tu le faire? »

Plus le moyen d'autodestruction est létal et accessible et plus le moment est précis, plus grand est le risque.

RISQUE = létalité + accessibilité + délai rapproché

agir

OBTENIR DE L'AIDE

Si vous avez découvert qu'un élève risque de se suicider ou si quelqu'un vous a parlé d'un élève susceptible de se suicider, **ne tentez pas d'aborder seul la situation**. Votre école ou votre district scolaire devrait avoir un protocole d'intervention pour la prévention du suicide — suivez-le. Ce protocole décrit les rôles et responsabilités du personnel scolaire traitant avec des jeunes susceptibles de se suicider.

Vérifiez dès maintenant si votre école ou votre district a un tel protocole — n'attendez pas que la situation se présente. S'il n'y a pas de protocole, ou si celui-ci doit être mis à jour, c'est aujourd'hui qu'il faut agir. Le *Manual of Best Practices in Youth Suicide Prevention*, publié par le gouvernement provincial (voir page suivante) peut vous servir de canevas. Vous trouverez également ci-dessous un modèle de protocole.

Votre école ou votre district a peut-être une « Politique d'intervention en situation de crise » ou un « Protocole d'intervention en cas d'incident critique », mais ces documents ne correspondent pas nécessairement à un protocole d'intervention pour la prévention du suicide. Vérifiez si un tel protocole est inclus dans ces documents. Le protocole d'intervention pour la prévention du suicide vous informe de ce qu'il faut faire avant la crise, pendant la crise, puis après la crise.

Modèle de protocole d'intervention quant au suicide

Le protocole ci-après vous conseille d'informer le conseiller en services de counselling dès que vous vous rendez compte qu'un élève est susceptible de se suicider. Si, **selon votre évaluation du risque**, (létalité du moyen + accessibilité du moyen + délai rapproché), **vous croyez que l'élève est en danger imminent d'attenter à sa vie, ne le laissez pas seul. Restez avec lui jusqu'à ce qu'on vous apporte de l'aide.**

possibilité de suicide

**avertir immédiatement le conseiller en services de counselling*
celui-ci rencontre l'élève, évalue le risque et agit en conséquence**

Risque faible à moyen

informe l'administration

communique avec le ou les parents
ou tuteurs

dirige l'élève vers l'équipe de santé
mentale de l'enfance et de la jeunesse du
Ministry for Children and Families ou vers
une agence extérieure

établit un plan de suivi

documente le cas

Risque élevé

informe l'administration

communique avec le ou les parents
ou tuteurs

selon la situation et le protocole de l'école,
communique avec
• l'équipe d'intervention en situation de crise
• les services d'urgence
et reste avec l'élève jusqu'à ce qu'on lui
apporte de l'aide

établit un plan de suivi

documente le cas

*Si votre école n'a pas de conseiller en services de counselling, informez la direction et demandez qu'on vous envoie immédiatement l'aide requise.

APPRENEZ-EN PLUS AU SUJET DU SUICIDE

***ASK•ASSESS•ACT Suicide Intervention Training Program
For School Personnel***

Let's Live! A School-Based Suicide Awareness and Intervention Program
(plans de leçons pour la 7^e à la 12^e année)

Suicide is Not a Joke: How to Help a Friend (pour les adolescents)

Teen Suicide: What Parents Need to Know (pour les parents)

commander des exemplaires auprès du BC Council for Families
tél. : 604-660-0675 ou 1-800-663-5638 <www.bccf.bc.ca>

BC Safe School Centre

tél. : 604-660-7233 ou 1-888-224-7233
<www.safeschools.gov.bc.ca>

Canadian Association for Suicide Prevention (CASP)

<www.compumart.ab.ca/supnet/casp.htm>

CHOICES: Suicide Awareness & Intervention Program and Video

Vancouver Crisis Centre
tél. : 604-872-1811 <www.crisiscentre.bc.ca>

Healthy Connections: Listening to BC Youth

– Highlights from the Adolescent Health Survey II

commander des exemplaires auprès de la McCreary Centre Society
tél. : 604-291-1996 <www.mcs.bc.ca>

Kids Help Phone

ligne secours nationale anonyme bilingue
tél. : 1-800-668-6868 <<http://kidshelp.sympatico.ca>>

Manual of Best Practices in Youth Suicide Prevention

tél. : 250-387-6409 ou 1-800-663-6105
<www.publications.gov.bc.ca>

SAFER (Suicide Attempt Follow-up Education & Research)

tél. : 604-879-9251

Suicide Information and Education Centre (SIEC)

tél. : 403-245-3900 <www.siec.ca>

Suicide Prevention Information and Resource Centre (SPIRC)

tél. : 604-822-0740 <www.mheccu.ubc.ca>

LE SUICIDE - Ce que vous devez savoir

Guide pour le personnel scolaire

Cette brochure est une adaptation du **ASK ASSESS ACT Suicide Intervention Training Program** offert par le BC Council *for Families*, réalisée pour le compte du Ministère de l'Éducation de la C.-B.



© BC Council *for Families*

Le BC Council *for Families* reconnaît la contribution des organisations suivantes à la préparation de cette brochure :

Suicide Prevention Information and Resource Centre (SPIRC)
The McCreary Centre Society
Vancouver School Board

Pour commander d'autres exemplaires de cette brochure, communiquer avec :

Office Products Centre
742 Vanalman Avenue
Victoria, BC V8W 9V7
tél. : 1-800-282-7955
télééc. : 250-952-4442

Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre :

Le suicide : ce que vous devez savoir : guide pour le personnel scolaire

Traduction de :

Suicide : what you need to know : a guide for school personnel

ISBN 0-7726-4267-2

1. Élèves - Comportement suicidaire - Colombie-Britannique. 2. Suicide - Colombie-Britannique - Prévention. I. British Columbia. Ministry of Education. II. BC Council for Families.

HV6546.S8414 2000 362.2'8'0835 C00-960198-8