

PARLER DU SUICIDE AVEC SÉRIEUX

Si un jeune évoque le suicide ou agit comme s'il y pensait, des mesures sont à prendre. Mais comment le déceler?

«**T**oute mention du suicide, même indirecte, même anodine, même "pour rire" doit être prise au sérieux.» Pour Léonore Dupanloup, chargée de communication à Stop Suicide, banaliser, minimiser ou sous-estimer de telles paroles est dangereux car un jeune en détresse a besoin d'être écouté et cru. «Mieux vaut donc le prendre trop au sérieux et éventuellement en rire ensuite», prévient la spécialiste.

Concrètement, comment réagir si son ado ou un jeune de son entourage évoque le suicide? Léonore Dupanloup suggère de répondre sérieusement, justement pour éprouver si le jeune voulait plaisanter ou si ses paroles cachent autre chose: «Dans tous les cas, il ne faut pas faire semblant de ne pas avoir entendu ou compris», ajoute-t-elle.

ÉCOUTER ET CHERCHER DE L'AIDE

«Mais concrètement, que lui répondre? Il s'agit d'ouvrir la discussion dans une attitude d'accueil et de privilégier une position d'écoute», indique Adriana Radulescu, psychologue à Malatavie Unité de crise (HUG-Children Action). «Il est important d'avoir en tête que la problématique suicidaire est multifactorielle. La souffrance est souvent globale, il ne s'agit donc pas d'y trouver une réponse unique mais de permettre au jeune d'échanger dans un climat de confiance.» Selon la gravité des propos du jeune, le(les) parent(s) décidera(ont) de le conduire aux urgences, d'appeler un médecin ou de lui proposer une consultation avec un professionnel.

Souvent démunis, les parents peuvent chercher de l'aide de leur côté. Dans tous les cas, il s'agit de rester très attentif au jeune. Certains éléments comme un décès, une séparation amoureuse ou rupture amicale, un conflit familial, un échec scolaire ou un *coming out* mal vécu peuvent agir comme la fameuse «goutte qui fait déborder le vase».

IL VA MAL MAIS NE DIT RIEN

A l'adolescence, il est légitime qu'un jeune ait son jardin secret. Mais comment l'amener à communiquer si on sent qu'il va mal et qu'il ne l'exprime pas? Trop insister pourrait avoir l'effet inverse, celui de le pousser à se refermer. Léonore Dupanloup conseille alors de ne pas aborder le su-



jet frontalement, ni de culpabiliser le jeune, mais de créer une ouverture pour qu'il se sente libre de parler, sans pression: «On peut lui dire que s'il veut nous parler de n'importe quel sujet, on sera là pour l'écouter, quand il le souhaite.» Egalement proposer une activité-prétexte, en tête-à-tête pour créer un environnement propice à une discussion plus profonde.

«Certains événements peuvent aussi être l'occasion de lancer la discussion sur le suicide, comme la sortie d'un film, d'un livre ou d'une série qui traite du suicide ou le décès médiatisé d'une personnalité», souligne-t-elle. Mais dans l'idéal, il s'agirait d'en parler en amont ou en dehors des «périodes de crise» du jeune. ☺

Sandrine ROULET

Les signes qui alertent

- Des changements de comportement chez le jeune, le sentiment de ne plus le reconnaître
- Des changements physiques (isolement, perte ou prise de poids importante, scarifications)
- Des conduites à risque répétées et extrêmes
- Une baisse des résultats scolaires, de l'énergie et de la motivation

Les facteurs de risque

- Avoir déjà fait une tentative de suicide
- Le questionnement lié au genre et à l'orientation sexuelle
- Abus, violences ou harcèlement subis
- Abus de substances
- Troubles psychiques