

Quand tu n'as plus envie que ça continue

Comprendre ce que tu vis,
retrouver de l'espoir et découvrir
des ressources pour traverser cette période.

Trop de
choses à gérer

Personne ne
comprend

Je suis
un fardeau

Ce que tu vis
est important.



Tu mérites
de l'aide, du soutien
et de l'espoir.



COMPRENDRE

Mieux comprendre ce
que tu vis, pourquoi
tu peux avoir ces
pensées et ce qui se
passe en toi.



OBSERVER

Reconnaître les signes,
tes émotions et les
moments où la
détresse augmente.



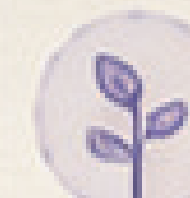
CHOISIR

Découvrir des stratégies
et des exercices
concrets pour t'aider
au quotidien.



AGIR

Savoir vers qui te tourner
et comment demander
de l'aide quand tu en
as besoin.



RETRouver ESPoir

Nourrir l'espoir, un petit
pas à la fois, et croire
qu'une vie plus légère
est possible.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux adolescents
qui vivent des idées suicidaires
ou qui parlent de mourir. Tu y
trouveras de l'information, des
exercices et des ressources pour
mieux comprendre ce que tu vis
et pour t'aider à traverser cette
période difficile.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



TON ALLIÉE

Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec



AVERTISSEMENT IMPORTANT

Ce document est offert à des fins
éducatives. Il ne remplace pas
une évaluation ou une intervention
professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant
ta situation, consulte un
professionnel qualifié.



DROITS D'AUTEUR

© Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.
Ce guide ne peut être
reproduit en tout ou en
partie sans autorisation.

Quand la souffrance devient trop grande

Ce guide a été créé pour t'aider à comprendre ce que tu vis et à t'offrir des outils concrets pour traverser cette période.



Parfois, la vie peut devenir tellement difficile que tu as l'impression de ne plus avoir la force d'avancer.

Tu peux penser à mourir, souhaiter que tout s'arrête ou te dire que les autres seraient mieux sans toi.

Ces pensées peuvent faire peur, te confondre ou te donner l'impression d'être seul au monde.



Tu n'es pas seul.

Beaucoup de jeunes passent par des moments où la souffrance devient trop lourde à porter.

Il existe de l'aide et il est possible d'aller mieux.



CE QUE PEUVENT VOULOIR DIRE LES PENSÉES DE MORT

Avoir des idées suicidaires ne veut pas toujours dire que tu veux vraiment mourir.

Ces pensées sont souvent un cri de détresse. Elles peuvent vouloir dire :



Je souffre énormément et je ne vois plus d'issue.



Je me sens dépassé par mes émotions et mes difficultés.



Je veux que la douleur s'arrête.



Je ne vois plus de solutions en ce moment.



Je me sens seul, incompris ou comme un fardeau.



POURQUOI TU N'ES PAS « FAIBLE » OU « ÉGOÏSTE »

- Demander que la souffrance s'arrête n'est pas un manque de courage.
- Ce n'est pas égoïste d'avoir besoin d'aide.
- Tu traverses quelque chose de difficile, et ton cerveau essaie de te protéger comme il peut avec les moyens qu'il a en ce moment.
- Tu mérites du soutien, de la compréhension et des solutions adaptées à ta situation.

Tes pensées ne définissent pas qui tu es.



UN MESSAGE IMPORTANT

Les pensées suicidaires peuvent diminuer, même si c'est difficile à croire maintenant.

Aide-toi, parle, respire, et avance un pas à la fois.

Ce que tu vis est réel.
Ta souffrance est réelle.
Et l'espoir est possible.



Pourquoi est-ce que je pense à mourir ?



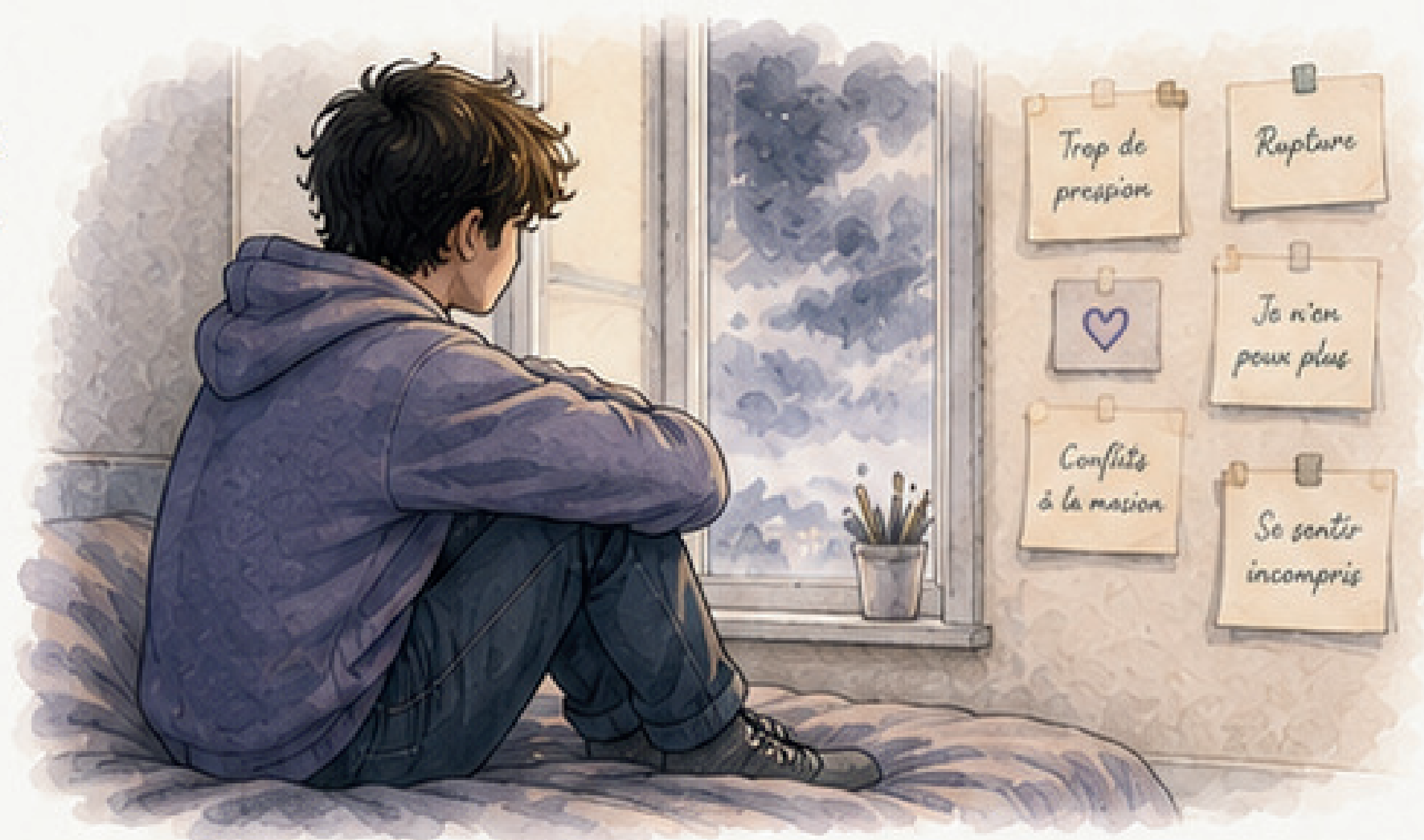
Les idées suicidaires sont souvent le résultat d'une détresse émotionnelle intense et prolongée. Elles peuvent apparaître lorsque tu as l'impression que la douleur ne s'arrêtera jamais et que rien ne pourra t'aider.

Il est important de comprendre que ces pensées ne veulent pas dire que tu es « faible » ou que tu fais exprès. Elles sont un signal que quelque chose ne va vraiment pas et que tu as besoin d'aide.

Ce n'est pas ta faute.



Il n'y a pas une seule raison qui explique tes pensées. Plusieurs facteurs peuvent se mélanger et rendre la souffrance très difficile à supporter.



PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT CONTRIBUER

Voici des exemples de situations qui peuvent augmenter la souffrance et faire apparaître des idées suicidaires. Ce n'est pas une liste complète et ce n'est pas parce que tu vis l'une de ces situations que tu vas forcément avoir des pensées de mort.



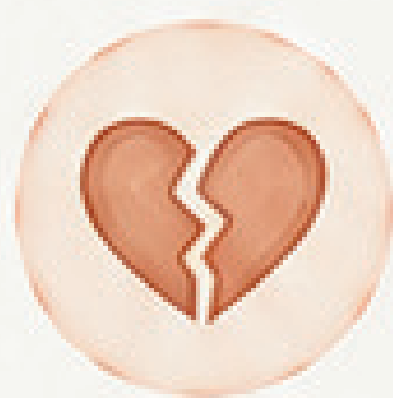
SANTÉ MENTALE

Dépression, anxiété, troubles de l'humeur, manque d'estime de soi, etc.



RELATIONS

Conflits familiaux, intimidation, rejet, rupture amoureuse, isolement, etc.



ÉVÉNEMENTS DOULOUREUX

Deuil, séparation, violence, abus, accident, humiliation, échec important, etc.



PRESSIONS

Pression scolaire, attentes élevées, perfectionnisme, charge mentale, etc.



CONSOMMATION

Alcool, drogue, cannabis ou autres substances peuvent aggraver la détresse.



ACCUMULATION

Plusieurs difficultés qui s'accumulent et finissent par déborder.



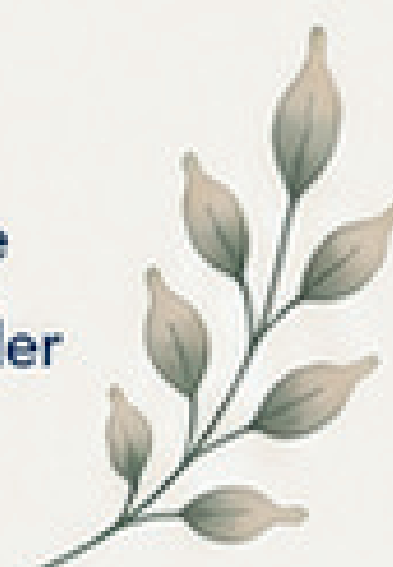
IMPORTANT À RETENIR

- ✓ Tes pensées ne définissent pas qui tu es.
- ✓ Elles sont souvent liées à ta souffrance, pas à ta valeur.
- ✓ Les pensées peuvent changer avec du soutien et du temps.
- ✓ Comprendre ce que tu vis est une première étape pour aller mieux.

CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE

Deux personnes peuvent vivre la même situation, mais la ressentir très différemment.

C'est pourquoi il est essentiel de parler à un adulte de confiance ou à un professionnel qui pourra t'aider à comprendre ta situation et t'accompagner avec des solutions adaptées à toi.



QUELQUES QUESTIONS POUR T'AIDER À RÉFLÉCHIR (si tu te sens capable)

- Depuis quand je me sens ainsi ? _____
- Qu'est-ce qui a commencé ou changé dans ma vie récemment ? _____
- Qu'est-ce qui me fait le plus de peine en ce moment ? _____
- Qu'est-ce que j'aimerais que les autres comprennent de ce que je vis ? _____
- À qui pourrais-je en parler ? _____



Demander de l'aide est un geste de courage, pas un signe de faiblesse. Tu mérites d'être écouté, soutenu et compris.

Ce qui se passe dans ton cerveau quand tu es en crise



Ton cerveau fait de son mieux pour te protéger, même si ça te donne l'impression que rien ne peut t'aider.



Quand tu vis une détresse intense, ton cerveau passe en mode survie. Ce n'est pas un choix : c'est une réaction normale pour te protéger. Le problème, c'est que ce mode prend toute la place et rend plus difficile de voir des solutions.

3 PARTIES DE TON CERVEAU IMPLIQUÉES

1. LE CERVEAU ÉMOTIONNEL (le système limbique)



Il déclenche des émotions très intenses comme la peur, la tristesse, la colère ou le désespoir. En crise, cette partie prend le dessus.

2. LE CERVEAU DE SURVIE (le tronc cérébral)

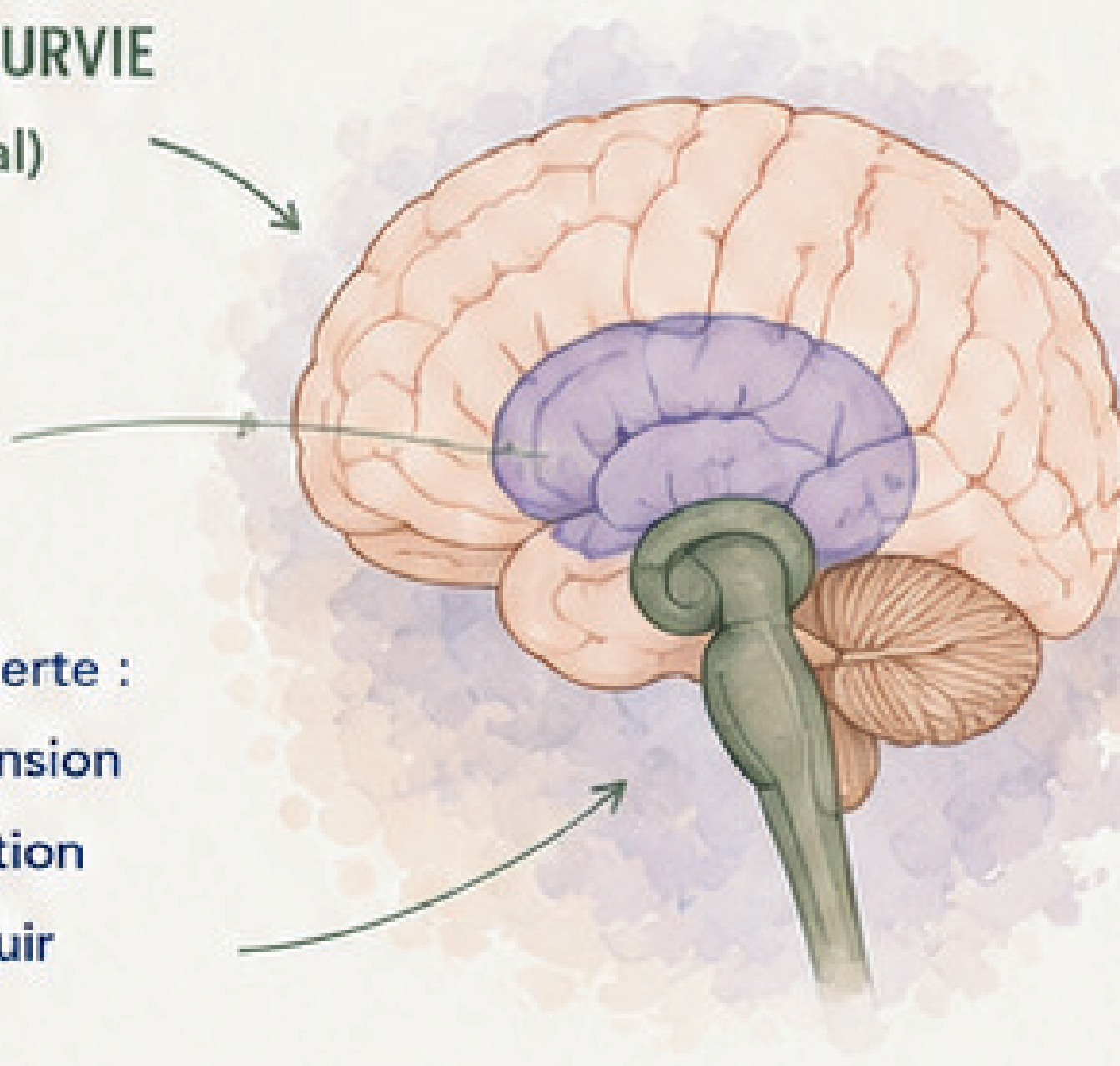


Il met ton corps en alerte : cœur qui bat vite, tension musculaire, respiration rapide, envie de fuir ou de te figer.

3. LE CERVEAU RÉFLÉCHI (le cortex préfrontal)



Il t'aide à réfléchir, à prendre du recul et à trouver des solutions. En crise, il se met en pause, car il n'a plus assez de ressources.



À RETENIR

Quand ton cerveau est en mode survie, il devient très difficile de penser clairement. Tu n'es pas incapable, ton cerveau essaie simplement de te protéger.



CE DONT TU AS BESOIN :

- ✓ Te sentir en sécurité.
- ✓ Retrouver du calme dans ton corps.
- ✓ Être soutenu par des personnes de confiance.
- ✓ Prendre le temps de respirer et de te recentrer.

CE QUE TU PEUX FAIRE POUR AIDER TON CERVEAU



Respire

De grandes respirations lentes envoient un message de calme à ton cerveau.



Bouge ton corps

Marcher, étirer, courir ou danser aide à diminuer la tension.



Sois bienveillant envers toi-même

Parle-toi doucement. Tu fais de ton mieux avec ce que tu vis.



Ramène-toi au présent

Observe ce que tu vois, ce que tu entends, avec ce que tu sens.

CE QUI PEUT T'AIDER À RETROUVER TON CERVEAU RÉFLÉCHI



- Te reposer et dormir suffisamment.
- Manger régulièrement.
- Parler de ce que tu vis.
- Demander de l'aide.
- Prendre de petites pauses.
- Célébrer les petites victoires.
- Me rappeler que les émotions intenses ne durent jamais éternellement.



RAPPEL IMPORTANT

Les pensées très négatives sont souvent plus fortes en crise. Attendre que l'intensité diminue peut t'aider à voir plus clair et à faire des choix qui te font du bien. Tu n'as pas à traverser ça seul. Il existe de l'aide et de l'espoir.



Ce n'est pas toi contre toi.
C'est toi qui apprends à traverser une période difficile.



Les idées suicidaires mentent parfois



Quand la douleur est trop grande, ton esprit peut te jouer des tours.
Il te fait croire des choses qui semblent vraies... mais qui ne le sont pas.
Ces pensées sont des mensonges de la détresse.
Elles ne définissent pas qui tu es et elles ne montrent pas ta valeur.



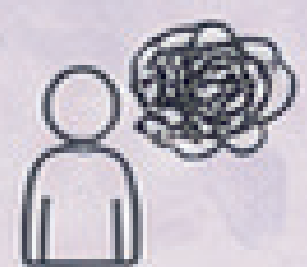
Rappelle-toi :

Une pensée n'est pas un fait.
Elle est juste une pensée.
Les pensées changent.
Les émotions passent.
L'espoir revient.



EXEMPLES DE MENSONGES QUE LA DÉTRESSE PEUT TE FAIRE CROIRE

« Je suis
un fardeau. »



Je crois que je
dérange et que je
suis mieux mort.



♥ LA VÉRITÉ

Tu as de la valeur.
Tu comptes pour
plusieurs personnes,
même si tu n'en es
pas toujours
conscient.

« Rien ne
changera. »



Je crois que ma
situation restera
comme ça pour
toujours.



♥ LA VÉRITÉ

Les choses peuvent
changer.
Même si c'est difficile
en ce moment, ton
histoire n'est pas
terminée.

« Personne ne peut
m'aider. »



Je crois que les
autres ne veulent pas
ou ne savent pas
m'aider.



♥ LA VÉRITÉ

Il y a des personnes
qui veulent t'aider
et qui tiennent à toi.
Parler est un grand
pas vers le mieux.

« Je ne vauds
rien. »



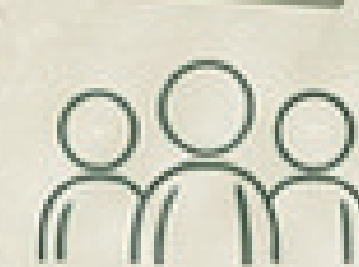
Je crois que je ne
suis pas important
et que je ne mérite
pas d'être aimé.



♥ LA VÉRITÉ

Tu as des qualités,
des forces et des
talents uniques.
Tu as le droit d'exister
et d'être heureux.

« Tout le monde
serait mieux sans moi. »



Je crois que ma mort
ferait cesser les
problèmes autour
de moi.



♥ LA VÉRITÉ

Ta présence a un impact
positif sur les autres.
Ta vie a une valeur
inestimable.



EXERCICE : REMETTRE LES PENSÉES À LEUR PLACE

Quand une pensée négative apparaît, prends un moment pour
la remettre en perspective.

- 1 Écris la pensée qui te vient en tête : _____
- 2 Demande-toi : Est-ce 100 % vrai ? Quelles preuves ai-je ? _____
- 3 Écris une vérité plus juste et plus aidante : _____
- 4 Répète-toi cette vérité quand la pensée revient. _____



ASTUCE

Garde une phrase ou un mot
qui t'aide à te recentrer.

Exemples :

- ♥ « Je fais de mon mieux. »
- ♥ « Ce moment est difficile, pas ma vie entière. »
- ♥ « Je mérite de l'aide et du soutien. »
- ♥ « Un pas à la fois. »



Tu n'es pas tes pensées.
Tu es bien plus que ce que la douleur te fait croire.



Parler de ce que tu vis tu n'as pas à le garder seul



Parler de tes pensées et de ta souffrance peut faire peur.
Tu pourrais te sentir gêné, craindre d'être jugé ou avoir peur de déranger.
Pourtant, parler peut vraiment t'aider.
Tu n'as pas à tout porter seul. Il existe des personnes qui veulent t'écouter
et des ressources qui sont là pour toi.

Demander de l'aide,
ce n'est pas un signe
de faiblesse.
C'est un geste
de courage.



À QUI EN PARLER ?



PARENT OU MEMBRE DE TA FAMILLE

Ils tiennent à toi et veulent
ton bien, même si tu as
l'impression de contraindre.
Ils peuvent t'aider à
trouver de l'aide.



ADULTE DE CONFIANCE

Un proche, un entraîneur,
un intervenant, un voisin,
un enseignant...
Quelqu'un en qui tu as
confiance et qui peut
t'écouter sans te juger.



INTERVENANT OU PROFESSIONNEL

Psychopédagogue, psychologue,
travailleur social, infirmier,
médecin... Ils sont formés
pour t'aider et peuvent
t'offrir un soutien adapté.



PERSONNEL DE TON ÉCOLE

Enseignant, technicien
en éducation spécialisée,
psychologue scolaire,
psychoéducateur... Ils peuvent
t'orienter et t'accompagner.



AMI DE CONFIANCE

Parler à un ami pour
t'apporter du réconfort.
Attention toutefois : il n'a
pas à porter tout le poids
de ta détresse.



Si tu choisis un ami, assure-toi que c'est une personne responsable
et que tu te sens en sécurité avec elle.

IMPORTANT

Si tu as un plan pour te faire du mal, parle à un adulte immédiatement
ou contacte un centre de prévention du suicide ou le 911

COMMENT COMMENCER LA CONVERSATION ?

Tu peux utiliser les mots, ou même mentir cette phrase.

- « En ce moment, ça ne va pas. J'ai besoin de parler. »
- « J'ai des problèmes qui me font peur et j'ai besoin d'aide. »
- « Je ne me sens pas bien depuis un moment. »
- « Je ne me sens pas en sécurité avec moi-même en ce moment. »
- « Est-ce qu'on peut en parler ? J'ai besoin de ton écoute. »

Tu n'as pas besoin
d'expliquer tout
de suite.
L'important, c'est
de commencer.



À RETENIR

- ✓ Tu as le droit d'aller mal.
- ✓ Tu as le droit de demander de l'aide.
- ✓ Parler ne veut pas dire que tu es faible.
- ✓ Il existe des personnes
et des ressources prêtes à t'aider.
- ✓ Tu mérites d'être écouté, soutenu
et respecté.



EXERCICE : À QUI POURRAIS-JE PARLER ?

Prends un moment pour réfléchir aux personnes à qui tu pourrais parler si tu en ressens le besoin.
Écris leurs noms et leurs rôles. Tu peux en énumérer plusieurs.

Personnes de mon entourage

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Ressources ou adultes à l'école/ailleurs

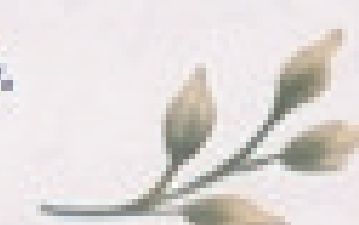
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Petit rappel

Si tu ne te sens pas à l'aise
d'un premier pas, tu peux aussi
envoyer un message,
demander un appoint
une ressource d'aide.
L'important, c'est de ne
pas rester seul avec
ta souffrance.



Parler peut être difficile, mais c'est une étape importante vers le mieux-être.
Tu n'as pas à tout porter seul.



Exercice :

Nommer ce que je ressens



Les émotions sont des messagères. Elles nous indiquent ce qui se passe à l'intérieur de nous et ce dont nous avons besoin.

Apprendre à les reconnaître peut t'aider à mieux te comprendre et à trouver des moyens pour te sentir un peu mieux.



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Toutes les émotions ont leur importance. Elles sont là pour t'aider.



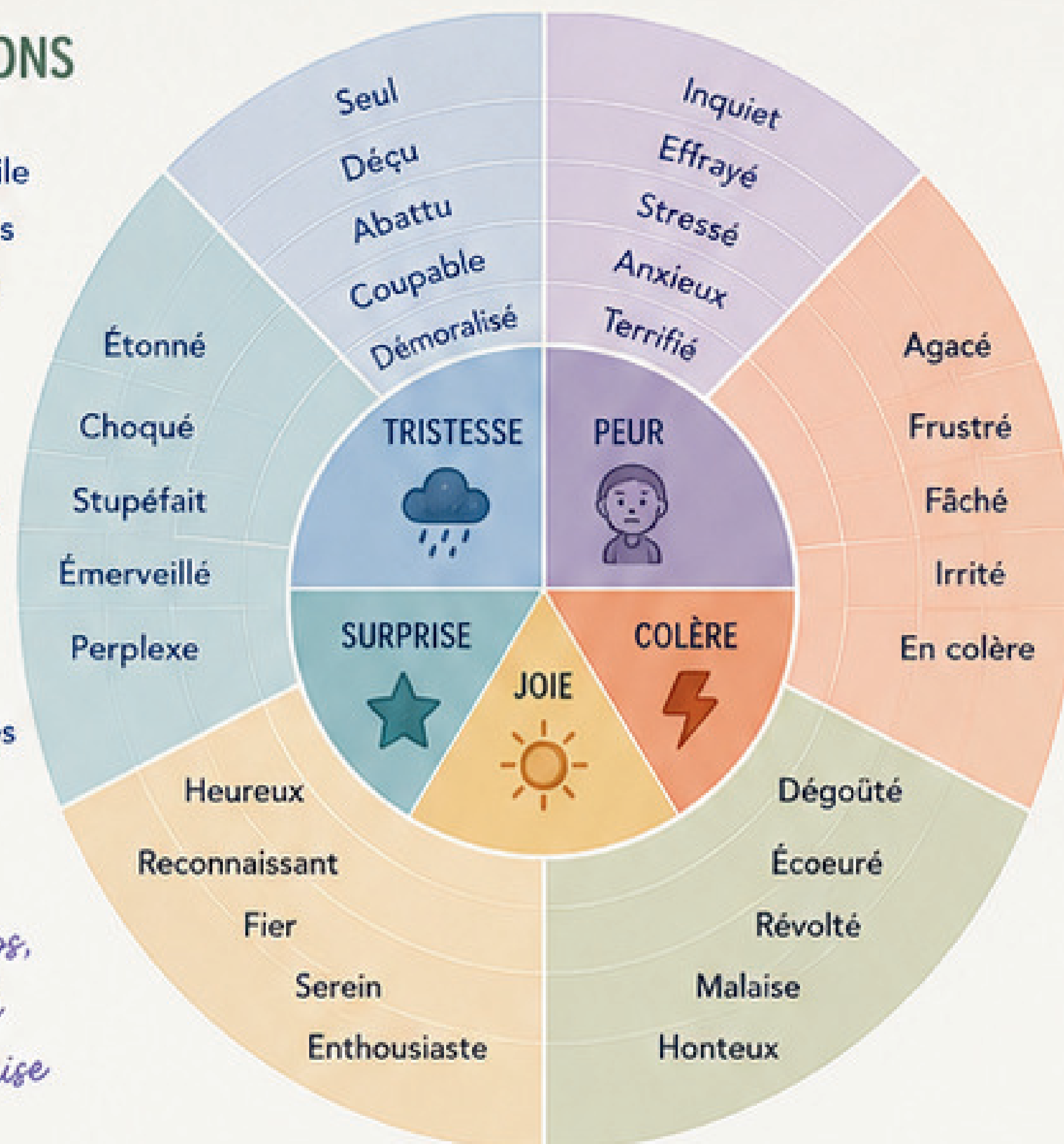
ROUE DES ÉMOTIONS

Il peut parfois être difficile de trouver les bons mots pour décrire ce que l'on ressent.

Cette roue peut t'aider à mettre un nom sur ton émotion principale.

Tu peux aussi repérer des émotions secondaires qui sont présentes.

 Prends ton temps, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.



COMMENT UTILISER LA ROUE

- 1 Respire profondément quelques fois.
- 2 Demande-toi : « Qu'est-ce que je ressens le plus en ce moment ? »
- 3 Repère l'émotion principale au centre.
- 4 Regarde autour pour trouver les émotions secondaires qui l'accompagnent.
- 5 Écris-les dans la section ci-dessous.



IMPORTANT

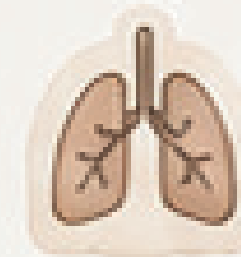
Parfois, plusieurs émotions peuvent être mélangées. C'est normal. Tu as le droit de ressentir plusieurs choses à la fois.

PRENDS UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR

- Quelle est l'émotion que je ressens le plus en ce moment ?
Émotion principale : _____
- Quelles émotions secondaires sont aussi présentes ? (ex. inquiétude, tristesse, colère, etc.)
Émotions secondaires : _____

- Dans mon corps, où est-ce que je sens cette émotion ? _____
- Depuis combien de temps je ressens cette émotion ? _____
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider en ce moment ?

PETITS RAPPELS



Respire lentement. Ton corps a besoin d'oxygène pour se calmer.



Nommer ce que tu ressens, c'est déjà un premier pas vers le mieux-être.



Les émotions changent. Elles montent, restent un moment, puis redescendent.



Sois patient et bienveillant envers toi. Tu fais de ton mieux.



Chaque émotion a un message pour toi.
En écoutant ce que tu ressens, tu apprends à mieux prendre soin de toi.



Des gestes concrets pour t'aider au quotidien



Quand les idées suicidaires sont présentes, il peut sembler difficile de voir des solutions. Pourtant, de petits gestes peuvent t'aider à traverser la période difficile, un moment à la fois. Choisis ce qui te convient et sois doux avec toi-même.



Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. Un petit pas aujourd'hui peut faire une grande différence demain.



PRENDRE SOIN DE SOI

Voici des idées simples qui peuvent t'aider à traverser les moments difficiles. Choisis-en une ou deux à la fois.



PRENDRE SOIN DE SON CORPS

- Dormir suffisamment
- Manger régulièrement
- Bouger chaque jour, même un peu
- Boire de l'eau



RÉGULER SES ÉMOTIONS

- Respirer lentement
- Écouter de la musique
- Écrire ce que tu ressens
- Prendre un bain ou une douche



S'ENTOURER

- Passer du temps avec des personnes positives
- Parler de ce que tu vis
- Accepter l'aide quand elle est offerte



PRENDRE DU RECUL

- Limiter les réseaux sociaux
- T'informer sans t'inonder
- Te rappeler que la période difficile ne durera pas toujours



FAIRE CE QUI TE FAIT DU BIEN

- Dessiner, créer, bricoler
- Lire, écrire, écouter un balado
- Passer du temps dans la nature



Tu mérites de prendre soin de toi. Même si ce n'est pas facile, chaque petit geste compte.

ÉVITER L'ALCOOL ET LES DROGUES



L'alcool et les drogues peuvent intensifier les émotions négatives, augmenter les risques de passage à l'acte et diminuer l'efficacité des stratégies d'aide.

Choisis des moyens qui te font du bien et qui t'aident vraiment.

RÉDUIRE L'ACCÈS AUX MOYENS



Limitier l'accès aux moyens peut sauver des vies. Si tu vis avec un parent ou un adulte de confiance, parle-lui de l'importance de sécuriser : médicaments, objets tranchants, cordes, armes à feu ou autres objets dangereux.

C'est un geste de protection, pas de méfiance.

CRÉER TON PLAN DE SÉCURITÉ PERSONNEL

Avoir un plan peut t'aider à te sentir plus en sécurité quand ça va mal. Tu peux le garder dans ton téléphone ou sur papier.

- ☒ Des personnes à qui je peux parler : _____
- ☒ Des ressources d'aide que je peux contacter : _____
- ☒ Des endroits où je me sens bien ou en sécurité : _____
- ☒ Des activités qui m'aident à me changer les idées : _____



Garde ce plan avec toi et mets-le à jour au besoin. Tu n'as pas à attendre que ça aille très mal pour l'utiliser.

IDÉES POUR TE CHANGER LES IDÉES

Quand les pensées deviennent trop lourdes, essaye de te changer les idées quelques minutes.

Voici quelques suggestions :

- Regarder une série ou un film
- Appeler ou texter un ami
- Écouter ta chanson préférée
- Faire une marche
- Jouer à un jeu
- Cuisiner ou préparer une collation
- Faire du sport
- Faire un casse-tête ou un coloriage
- Prendre l'air



Quand l'intensité baisse, il est plus facile de voir des solutions. Donne-toi le temps.



IMPORTANT À TE RAPPELER

- ✓ Tu n'es pas seul.
- ✓ Ce que tu vis est réel et important.

- ✓ Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

- ✓ La douleur ne définit pas qui tu es.
- ✓ Il existe de l'aide et de l'espoir.



Tu traverses une période difficile, pas ta vie au complet. Il y a de meilleurs jours devant toi. L'espoir est toujours possible.



Quand la détresse est trop grande quand consulter ?



Il est important de demander de l'aide lorsque la souffrance devient trop lourde ou que les idées suicidaires persistent.

Consulter n'est pas un signe de faiblesse, mais un pas courageux vers ton mieux-être.



Tu n'as pas à attendre d'être au bout du rouleau pour consulter.
Plus tôt tu demandes de l'aide, plus il est possible d'éviter que la détresse s'aggrave.



SIGNAUX QUI INDIQUENT QU'IL EST IMPORTANT DE CONSULTER



Les idées suicidaires sont présentes souvent ou deviennent plus fortes.



Tu penses à te faire du mal ou tu as déjà fait des gestes dangereux.



Te souffrance dure depuis plusieurs semaines et ne semble pas s'améliorer.



Tu t'isoles, tu n'as plus envie de voir personne ou de faire des activités que tu aimais.



Ton sommeil, ton appétit ou ton énergie sont très perturbés.



Tu te sens incapable de faire face seul(e), même avec ton plan.



Si tu vis une crise, n'attends pas. De l'aide existe, et tu mérites d'être soutenu(e).

OÙ CONSULTER ?



CLSC – équipe jeunesse

Des professionnels peuvent t'évaluer, t'écouter et t'offrir du soutien adapté à ta situation.



Médecin de famille ou infirmier(ère)

Ils peuvent t'aider à évaluer ta situation et te diriger vers les bonnes ressources.



Psychologue ou psychoéducateur(trice)

Un suivi peut t'aider à comprendre ce que tu vis et à trouver des outils pour aller mieux.



École – intervenant scolaire

Tu peux parler à ton TES, psychoéducateur(trice) ou infirmier(ère) scolaire.



À QUOI T'ATTENDRE LORS D'UNE CONSULTATION ?

- ☒ Tu seras accueilli(e) avec respect et confidentialité.
- ☒ On prendra le temps de t'écouter.
- ☒ On évaluera ta situation et tes besoins.
- ☒ On t'expliquera les options possibles.
- ☒ On t'aidera à trouver le soutien qui te convient.



*Tu as le droit d'être entendu(e) et d'obtenir de l'aide.
Ce n'est pas à toi de tout régler seul(e).*



RESSOURCES D'AIDE AU QUÉBEC



911

Urgence

Si tu es en danger ou si tu penses à te faire du mal.



811 – Info-Social (option 2)

Service gratuit et confidentiel 24/7.

Tu peux parler à un professionnel en tout temps.



Tel-jeunes

1 800 263-2266 | texto : 514 600-1002 | clavardage

Pour les jeunes. Confidentiel, anonyme et gratuit.



Jeunesse, J'écoute

1 800 668-4868 | texto : PARLER au 686868 | clavardage

Soutien 24/7 pour tous les jeunes du Canada.



Suicide.ca

1 866 APPELLE (277-3553) | clavardage | texto : 535353

Soutien 24/7 pour les personnes en détresse ou inquiètes pour un proche.



Ligne Parents

1 800 361-5085 | texto : 5757

Soutien et accompagnement pour les parents d'adolescents.

Tu n'as pas à traverser ça seul(e). De l'aide existe, et des personnes veulent t'écouter.



Demander de l'aide, c'est un acte de courage et d'espoir.

Tu mérites d'aller mieux.



Quand ça revient ce n'est pas un échec



Il peut arriver que les idées suicidaires reviennent, même après avoir commencé à aller mieux.

Cela ne veut pas dire que tout est perdu. Cela fait partie du chemin vers le mieux-être pour plusieurs personnes.

Tu n'as pas à recommencer à zéro.



Les rechutes sont possibles, mais elles ne définissent pas qui tu es. Elles font partie du processus.



À RETENIR



CE N'EST PAS DE TA FAUTE

Une rechute n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas ta faute. Tu ne régresses pas.



C'EST FRÉQUENT

Beaucoup de personnes vivent des hauts et des bas. Ce n'est pas inhabituel.



C'EST UN SIGNAL

Quand ça revient, c'est souvent un signal que quelque chose a besoin d'attention ou de soutien.



TU AS DÉJÀ TRAVERSÉ DES MOMENTS DIFFICILES

Tu as déjà tenu bon par le passé. Tu as des forces, même si on a l'impression qu'elles sont moins présentes.



TU N'ES PAS SEUL(E)

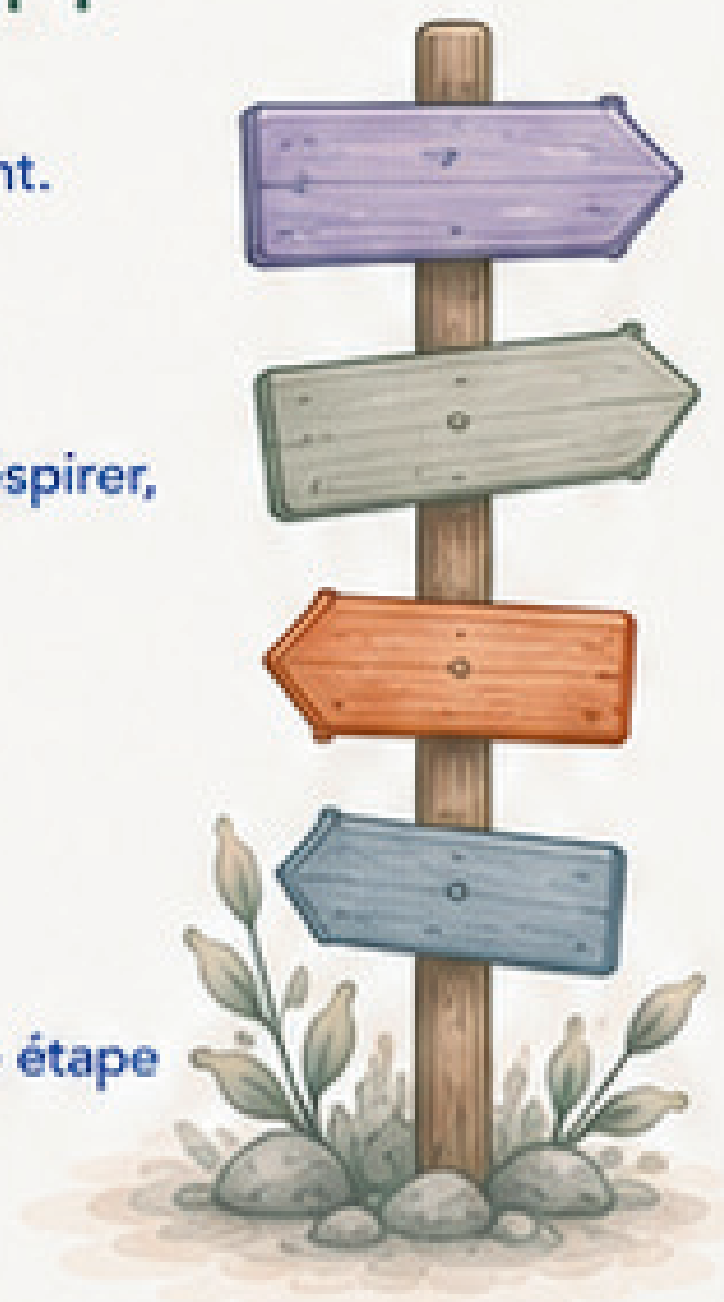
Des personnes peuvent t'aider à traverser cette période. Tu n'as pas à le faire seul(e).



Demander de l'aide, c'est un geste de courage, pas un signe de faiblesse. Chaque fois que tu demandes du soutien, tu te donnes une chance de te sentir mieux.

QUE FAIRE QUAND ÇA REVIENT ?

- ♥ Reconnaiss que tu ne te sens pas bien en ce moment.
- ♥ Accepte que c'est difficile, sans te juger.
- ♥ Utilise tes stratégies qui t'aident habituellement (respirer, sortir, parler, écrire, écouter de la musique, etc.).
- ♥ Reparle à une personne de confiance.
- ♥ Contacte une ressource d'aide.
- ♥ Fais un plan pour les prochains jours : petits pas, une étape à la fois.



COMMENT TE RAPPELER QUE TU PEUX T'EN SORTIR

- ♥ Relis tes forces et tes réussites passées.
- ♥ Regarde les preuves que ça peut aller mieux.
- ♥ Entoure-toi de personnes qui t'encouragent.
- ♥ Fixe-toi des objectifs doux et réalistes.
- ♥ Sois patient(e) avec toi-même. Le mieux-être prend du temps.
- ♥ Célèbre chaque petit progrès, même minime.



Les rechutes ne définissent pas ton avenir. Elles font partie du chemin, pas de la destination.



Ca peut être décourageant quand ça revient, mais tu as déjà fait des pas. Tu peux en faire encore. De l'aide existe, et tu mérites d'aller mieux.



Ce qu'il vaut mieux éviter



Quand les idées suicidaires sont présentes, certains comportements peuvent aggraver la détresse ou augmenter les risques.

Voici ce qu'il vaut mieux éviter de faire.



Tu fais déjà beaucoup en cherchant des façons de t'aider. Connaitre ce qu'il vaut mieux éviter peut t'aider à traverser cette période plus en sécurité.

DES COMPORTEMENTS QUI PEUVENT TE FAIRE PLUS DE MAL

1 GARDER TOUT POUR SOI



Se taire peut sembler plus facile sur le moment, mais la douleur reste à l'intérieur et peut grandir. Parler à quelqu'un de confiance, même un peu, peut alléger le poids.

2 S'ISOLER



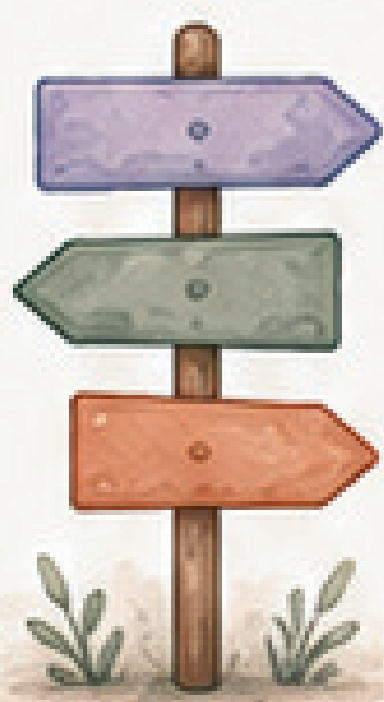
S'isoler peut donner l'impression de se protéger, mais cela augmente souvent la tristesse et l'impression d'être seul(e). Garder un minimum de liens avec les autres peut faire une grande différence.

3 CONSOMMER



L'alcool et les drogues peuvent numbler les émotions sur le moment, mais elles aggravent souvent la détresse et diminuent ta capacité à prendre de bonnes décisions.

4 PRENDRE DES DÉCISIONS IMPORTANTES



Quand tu vas mal, il est plus difficile de voir clairement. Attends que la situation se calme avant de prendre des décisions qui pourraient avoir un grand impact (ex. : quitter l'école, rompre une relation, déménager).

5 CROIRE TOUTES SES PENSÉES



Quand on souffre, notre tête peut nous jouer des tours. Les pensées négatives peuvent sembler vraies, mais elles ne le sont pas toujours. Tu n'es pas tes pensées.

6 CACHER UN PLAN SUICIDAIRE



Garder un plan pour soi peut augmenter le danger. Parler à un adulte ou à une personne de confiance peut t'aider à rester en sécurité et à obtenir l'aide nécessaire.



Éviter ces comportements, ce n'est pas être parfait(e).

C'est te donner les meilleures chances de rester en sécurité et d'aller mieux.



À LA PLACE, TU PEUX...

- ♥ Parler à quelqu'un de confiance.
- ♥ Rester connecté(e) à au moins une personne.
- ♥ Prendre soin de ton corps et de ton sommeil.
- ♥ Attendre avant de prendre des décisions importantes.
- ♥ Remettre tes pensées en question avec bienveillance.
- ♥ Chercher de l'aide, même si c'est difficile.



RAPPEL IMPORTANT

Tu n'as pas à tout gérer seul(e).

Il existe des personnes et des ressources qui peuvent t'aider à traverser ces moments.



Demander de l'aide, c'est un geste de courage, pas de faiblesse.



Tu mérites de te sentir mieux et d'être en sécurité.
Tu n'as pas à traverser ça seul(e). De l'aide existe.



Si tu as l'impression que tu pourrais passer à l'acte



Quand la détresse devient trop lourde et que tu penses à te faire du mal, il est important d'agir tout de suite.

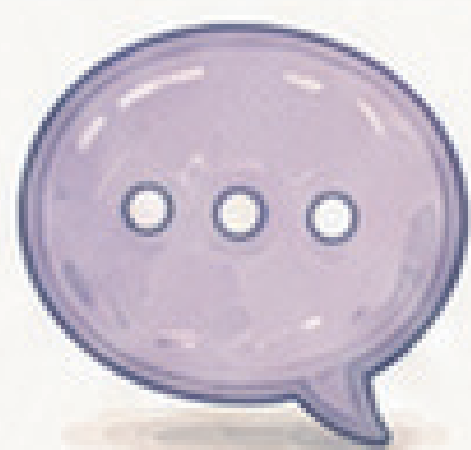
Tu n'as pas à passer à travers ça seul(e). De l'aide existe, maintenant.



Ta sécurité est la priorité.
Demander de l'aide est un geste courageux, pas un signe de faiblesse.



QUE FAIRE SI TU AS L'IMPRESSION QUE TU POURRAIS PASSER À L'ACTE ?



PARLE IMMÉDIATEMENT À UN ADULTE

Parle à un parent, à un(e) enseignant(e), à un(e) intervenant(e), à un(e) entraîneur(euse) ou à tout adulte en qui tu as confiance. Dis-lui clairement comment tu te sens et que tu as besoin d'aide.



Dire ce que tu vis peut te soulager et permet à l'adulte de mieux t'aider.



COMPOSE LE 911 SI TU N'ES PLUS EN SÉCURITÉ

Si tu penses que tu pourrais te faire du mal ou que tu n'es plus capable d'assurer ta sécurité, appelle le 911 ou demande à quelqu'un de le faire pour toi. Les services d'urgence sont là pour t'aider, sans jugement.



C'est pour les urgences.
Ta vie compte.



APPELLE OU TEXTE SUICIDE.CA

Tu peux parler, texter ou clavarder avec un(e) intervenant(e) en tout temps. C'est confidentiel, gratuit et disponible 24/7. Tu n'as pas à te présenter, juste à exprimer ce que tu vis.



1 866 APPELLE
Texte : 535353
Clavardage : suicide.ca



REND-TOI À L'URGENCE

Si tu ne te sens pas en sécurité, tu peux te rendre à l'urgence de l'hôpital le plus près. Tu seras accueilli(e) et une équipe pourra t'aider.



Tu n'as pas besoin d'un rendez-vous pour demander de l'aide.



DEMANDE À QUELQU'UN DE RESTER AVEC TOI

Si tu as peur d'être seul(e) avec tes pensées, demande à une personne de rester avec toi jusqu'à ce que tu te sentes un peu mieux ou que tu obtiennes de l'aide.



Ta sécurité est importante.
Rester entouré(e) peut faire une grande différence.



Demander de l'aide maintenant peut tout changer.
Il y a toujours une autre option. Il y a toujours de l'espoir.



QUELQUES IDÉES EN ATTENDANT DE L'AIDE

- ♥ Respire profondément plusieurs fois.
- ♥ Tiens quelque chose de froid (ex. : un glaçon).
- ♥ Écris ce que tu vis sans te censurer.
- ♥ Écoute une chanson qui te fait du bien.
- ♥ Regarde autour de toi et nomme 5 choses que tu vois.
- ♥ Rappelle-toi que cette douleur est temporaire.



IMPORTANT À RETENIR

- ♥ Tu n'es pas seul(e).
- ♥ Ce que tu vis est réel et important.
- ♥ Il existe des personnes formées pour t'aider.
- ♥ Demander de l'aide est un geste de force.
- ♥ Tu mérites d'aller mieux.



Si tu as l'impression que tu pourrais passer à l'acte, choisis la vie. De l'aide existe, et tu mérites de l'obtenir.



Tu n'es pas un fardeau



Quand tu souffres, il peut être facile de croire que tu déranges ou que tu es trop à gérer. La vérité, c'est que ta douleur ne fait pas de toi un fardeau. Tu es une personne importante et digne d'amour, même dans les moments les plus difficiles.

Ta présence compte. Ta vie compte.



Ta valeur ne dépend pas de ce que tu traverses. Tu mérites de l'aide, de la compréhension et du soutien.



DÉCONSTRUIRE LES IDÉES QUI FONT MAL



X « Je suis trop intense. »

✓ Tes émotions sont valides. Elles te parlent de ce que tu vis. Ce n'est pas trop. C'est humain.



X « Je vais seulement causer plus de problèmes si j'en parle. »

✓ En parler peut être inconfortable, mais c'est souvent le premier pas vers du soulagement.



X « Les autres ont déjà assez à gérer. »

✓ Les personnes qui tiennent à toi veulent souvent savoir comment t'aider. Tu n'as pas à tout porter seul(e).



X « Personne ne voudra de moi comme je suis. »

✓ Tu mérites d'être aimé(e) et accepté(e) tel(le) que tu es, avec tes forces et tes vulnérabilités.



X « Ma vie n'a pas de valeur. »

✓ Ta vie a de la valeur, même si tu n'en vois pas encore le sens aujourd'hui. Ce sens peut se construire.

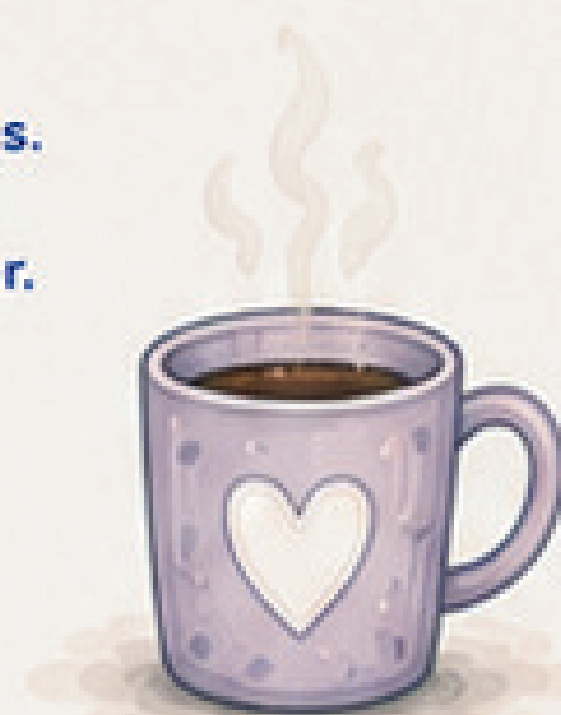


Ce que tu vis est temporaire, même si ça ne semble pas l'être maintenant. Avec le bon soutien, les choses peuvent changer.



CE DONT TU AS BESOIN, C'EST...

- ♥ De l'écoute sans jugement.
- ♥ De la présence, pas des solutions toutes faites.
- ♥ De l'aide professionnelle, pour t'accompagner.
- ♥ Du temps, pour y voir plus clair.
- ♥ De la douceur, envers toi-même.



RAPPEL IMPORTANT

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. C'est un acte de courage et d'amour envers toi-même. Tu as le droit d'aller mieux. Tu as le droit d'être soutenu(e). Tu as le droit de choisir la vie.



Tu n'es pas un fardeau. Tu es une personne qui mérite d'être aidée et qui a toute sa place.



À RETENIR



TA VALEUR EST INTRINSÈQUE

Tu as de la valeur simplement parce que tu existes.



TES ÉMOTIONS SONT LÉGITIMES

Elles méritent d'être entendues et accueillies.



TU MÉRITES DE L'AIDE ET DU SOUTIEN

Tu n'as pas à tout gérer seul(e).



IL Y A DE L'ESPOIR

Les choses peuvent s'améliorer, pas à pas.



TA VIE COMPTE

Aujourd'hui, demain et pour le reste de ton histoire.



Même si c'est difficile en ce moment, tu n'as pas à rester seul(e) avec ta douleur. De l'aide existe, et tu la mérites. Fais le pas, même petit, vers la lumière.



Questions fréquentes



Il est normal d'avoir beaucoup de questions quand on vit des idées suicidaires. Voici des réponses pour t'aider à y voir plus clair. Si tu te poses d'autres questions, n'hésite pas à en parler à une personne de confiance ou à un(e) professionnel(le).



Il n'y a pas de mauvaise question quand il s'agit de ta santé mentale. Chercher des réponses, c'est déjà prendre soin de toi.



EST-CE QUE JE VAIS RESTER COMME ÇA ?

La détresse que tu vis maintenant peut sembler interminable, mais les choses peuvent changer. Les pensées suicidaires vont souvent par vagues. Avec du soutien, du temps et des stratégies qui t'aident, il est possible de se sentir mieux. Plusieurs personnes sont déjà passées par là et vont mieux aujourd'hui.



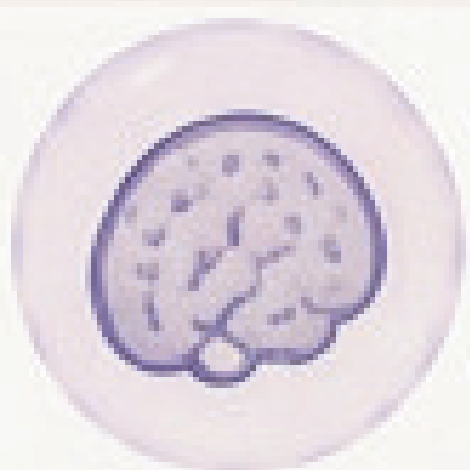
EST-CE QUE JE PEUX GUÉRIR ?

Oui. La guérison est possible, même si le chemin peut prendre du temps. La guérison ne veut pas dire oublier ce que tu as vécu, mais apprendre à mieux composer avec tes émotions, à te comprendre et à construire une vie qui a du sens pour toi.



EST-CE QUE MES PARENTS VONT ÊTRE FÂCHÉS ?

Ils peuvent réagir avec de la peur, de l'inquiétude ou de la tristesse, mais la plupart des parents aiment leurs enfants et veulent les aider. Parler à un adulte de confiance peut les aider à mieux comprendre et à mieux t'aider aussi. Tu n'es pas responsable de leurs émotions.



EST-CE QUE CONSULTER VEUT DIRE QUE JE SUIS FOU(FOLLE) ?

Absolument pas. Consulter, c'est être courageux et prendre soin de toi. Cela ne veut pas dire que quelque chose ne va pas définitivement avec toi. C'est simplement trouver du soutien pour traverser une période difficile. Aller chercher de l'aide, c'est un signe de force, pas de faiblesse.



EST-CE QUE PARLER DE MES PENSÉES SUICIDAIRES VA LES RENDRE PIRE ?

Non. Parler de ce que tu vis ne crée pas ces pensées, mais peut au contraire alléger ta détresse et te permettre d'obtenir du soutien. Les personnes formées pour t'aider sont là pour t'écouter sans te juger et t'aider à trouver des solutions.



EST-CE QUE JE VAIS DEVOIR TOUT DIRE DE MA VIE ?

Non. Tu partages ce que tu te sens prêt(e) à partager, à ton rythme. Un(e) professionnel(le) t'adressera des questions pour mieux comprendre ce que tu vis, mais tu gardes le contrôle de ce que tu choisis de dire.



COMBIEN DE TEMPS ÇA PREND POUR ALLER MIEUX ?

Il n'y a pas de réponse exacte. Chaque personne est unique et avance à son propre rythme. Certains jours seront plus difficiles que d'autres. Ce qui compte, c'est de continuer à avancer un petit pas à la fois.



Il est normal d'avoir des questions. Chercher des réponses est une étape importante pour prendre soin de toi.



Tu n'as pas toutes les réponses aujourd'hui, et c'est correct. Tu mérites d'être éclairé(e), soutenu(e) et accompagné(e).



Les ressources



Tu n'es pas seul(e). Il existe des personnes et des outils qui peuvent t'aider, peu importe ce que tu vis en ce moment. Voici des ressources fiables et accessibles.



Demander de l'aide est un geste courageux. Ces ressources sont là pour t'écouter, t'informer et t'accompagner.

BESOIN D'AIDE MAINTENANT ?

Des ressources sont disponibles 24/7.



LIGNE QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Appelez le

1 866 APPELLE (1 866 277-3553).



JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Appelez le **1 800 668-6868**

ou textez le mot **PARLER** au **686868**.

AUTRES RESSOURCES UTILES



SITES WEB D'AIDE ET DE CLAVARDAGE

- **Suicide.ca** : La plateforme de référence québécoise. Elle offre un service d'aide par clavardage, une messagerie texte, ainsi qu'un répertoire complet d'outils de prévention.
- **Jeunesse, J'écoute** : Le site propose des fiches pratiques, des outils d'auto-évaluation et un accès direct à des intervenants pour aider les jeunes à gérer leurs émotions.
- **Tel-jeunes** : Un espace d'écoute et de soutien anonyme dédié aux adolescents par le biais du chat, du texto ou du téléphone.



APPLICATIONS MOBILES DE SOUTIEN

- **MesOutils (Suicide.ca)** : Disponible directement en ligne, cette interface permet de créer son propre plan de sécurité, de suivre son humeur et de lister les personnes à contacter en cas de crise.
- **Resolution** : Conçue pour aider à gérer l'anxiété et les pulsions d'automutilation ou les pensées sombres grâce à des exercices de respiration, des distractions et un bouton d'urgence.



LIVRES DE SENSIBILISATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

- **Se donner le droit d'être malheureux** de Marc-André Dufour : Un ouvrage de psychologie accessible qui déculpabilise la souffrance et propose des clés réalistes pour surmonter le désespoir.
- **Suicide chez les jeunes : Clés de lecture pour une prévention intégrée** (Presses de l'Université du Québec) : Un guide théorique et clinique d'une grande valeur pour les parents, enseignants et intervenants qui côtoient des ados avec des intentions suicidaires.
- **Le guide de survie des ados ou les classiques de la collection Bouillon de poulet pour l'âme des ados** : Des recueils de témoignages qui permettent de briser l'isolement en montrant que d'autres ont surmonté des épreuves similaires.
- **Faire face aux idées suicidaires** (Éditions Midi Trente) : Des pistes d'intervention courtes et pragmatiques pour aborder le sujet de front avec un ado ou aider un ami en détresse.



BALADOS (PODCASTS)

- **Distorsion ou L'Heure Blanche** : Bien que ce soient des balados généralistes, certains de leurs épisodes hors-série abordent la santé mentale, la résilience et le parcours de personnes ayant survécu à des épisodes de crise.
- **Le balado de Tel-jeunes** : Il aborde sans tabou les sujets du stress, de la dépression, des relations amoureuses compliquées et du mal-être général chez l'adolescent.



Il n'y a pas de bonne façon de demander de l'aide. La seule chose importante, c'est de le faire quand tu en as besoin. Tu mérites d'être soutenu(e).



En terminant Tu comptes. Ta vie compte.



La détresse peut être très lourde, mais elle n'est pas permanente.
Il y a de l'aide, de l'espoir et des solutions possibles.
Tu n'as pas à traverser ça seul(e).
De l'aide existe, et tu mérites d'aller mieux.



Chaque petit pas compte.
Même si c'est un pas minuscule,
c'est un pas vers plus de lumière.
Tu n'as pas besoin d'avoir
toutes les réponses aujourd'hui.
L'important, c'est de continuer
à te choisir.



À RETENIR



TES ÉMOTIONS SONT VALABLES

Ce que tu vis est réel.
Tes émotions ont un sens,
même si elles sont difficiles
à comprendre parfois.



DE L'AIDE PEUT T'AIDER

Parler à une personne de confiance
ou à un(e) professionnel(le) peut
faire une grande différence.
Tu n'as pas à tout gérer seul(e).

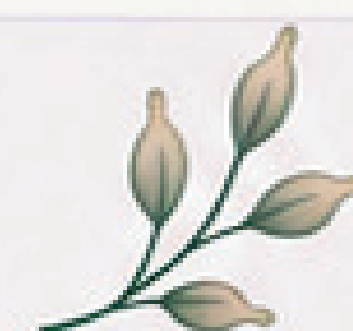


L'ESPOIR EST TOUJOURS POSSIBLE

Les moments difficiles passent,
même si ça ne semble pas possible
en ce moment. Ta vie peut changer
et s'améliorer.



*Tu as le droit de demander de l'aide.
Tu as le droit d'aller mieux. Tu as le droit de vivre ta vie.*



RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

- American Association of Suicidology. (2024). *Guidelines for the assessment and treatment of suicidal patients* (2e éd.).
- Institut national de santé publique du Québec. (2021). *Prévention du suicide : Cadre de référence*.
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 25(1), 1–17. <https://doi.org/10.1353/ppp.2018.0003>
- Stanley, B., Brown, G. K., Brent, D. A., et al. (2018). Cognitive behavior therapy for suicide prevention (CBT-SP): Treatment model, feasibility, and acceptability. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(4), 297–305. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.12.007>
- World Health Organization. (2021). *Live life: An implementation guide for suicide prevention in countries*.



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a été créé pour offrir de l'information claire, bienveillante et basée sur les données scientifiques afin de mieux comprendre les idées suicidaires et d'outiller les adolescents dans les moments difficiles.



VERSION ET MISE À JOUR



Version 1.0
Juillet 2026

Ce guide sera révisé périodiquement afin d'assurer la qualité et l'actualité de l'information.



VOTRE PSYCHOÉDUCATRICE



Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice



DROITS D'AUTEUR



© 2026 Marie-Élaine Carrier
Tous droits réservés.
Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou distribuée sans autorisation écrite préalable.



*Tu mérites d'être soutenu(e), écouté(e) et accompagné(e).
Il y a toujours une raison d'y croire. Choisis la vie.*

