

Quand un adolescent parle de mourir



GUIDE CLINIQUE POUR LES INTERVENANTS

Comprendre • Évaluer • Intervenir • Collaborer

Des pistes d'intervention basées sur les meilleures données scientifiques pour soutenir les adolescents qui vivent des idées suicidaires.



♥
Ton rôle peut faire
une grande différence.
Par ta présence,
ton écoute et ton soutien,
tu peux aider un jeune
à traverser la tempête
et à retrouver l'espoir.



COMPRENDRE

Mieux saisir les facteurs qui influencent la détresse et les idées suicidaires chez l'adolescent.



ÉVALUER

Explorer la souffrance, les risques et les facteurs de protection de manière rigoureuse et bienveillante.



INTERVENIR

Utiliser des interventions validées pour réduire la détresse et renforcer l'espoir.



COLLABORER

Travailler en alliance avec le jeune, sa famille et le réseau pour assurer la sécurité et la continuité.



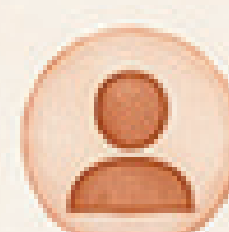
À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice
Membre de l'OPPO
Numéro de permis
18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoéducatrice.net
Tous droits réservés



*Chaque petit pas compte. Chaque adolescent mérite d'être écouté,
compris et accompagné vers des jours meilleurs.*



Avant de commencer

Ce guide a pour objectif de soutenir les intervenants qui accompagnent des adolescents vivant avec des idées suicidaires ou qui parlent de mourir. Il propose des repères cliniques, des pistes d'intervention et des exemples de questions à poser afin de favoriser une intervention sécuritaire, respectueuse et basée sur les meilleures données disponibles.



CE GUIDE S'ADRESSE À VOUS, INTERVENANT

Psychodéducteur, éducateur spécialisé, travailleur social, TES, infirmière(s) scolaire, enseignant(e), psychologue et tout autre professionnel accompagnant des jeunes élèves de 12 à 17 ans.



CE QUE VOUS Y TROUVEREZ

Des repères cliniques, des exemples concrets de questions à poser, des interventions validées et des outils pratiques pour évaluer, intervenir et collaborer de façon professionnelle et sécurisante.

PRINCIPES IMPORTANTS



CE GUIDE NE REMPLACE PAS UNE ÉVALUATION

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



RESTEZ DANS VOTRE CHAMP DE COMPÉTENCE

Ce guide ne vise pas à poser un diagnostic ni à déterminer le niveau de risque. Il offre des pistes pour mieux comprendre, intervenir et orienter lorsque nécessaire.



DES INTERVENTIONS BASÉES SUR LES DONNÉES SCIENTIFIQUES

Les recommandations présentées s'appuient sur les meilleures données disponibles issues d'organisations reconnues et de lignes directrices cliniques (INESSS, MSSS, OPPQ, AOPs, Suicide-ca, NICE, AAP, AACP, etc.).



RESPECT, COLLABORATION ET BIENVEILLANCE

Votre attitude, votre écoute et votre alliance avec le jeune et son réseau sont des facteurs clés de protection qui peuvent faire une grande différence.



L'ESPOIR RESTE CENTRAL

Même lorsque la souffrance semble immense, il est possible d'agir. De petites améliorations peuvent marquer des tournants importants dans le rétablissement.

RAPPELS DÉONTOLOGIQUES



RESPECT DE LA PERSONNE
Valoriser la dignité, la personnalité et le droit à l'autonomie du jeune.



CONFIDENTIALITÉ
Protéger les informations partagées, tout en tenant compte des limites légales et cliniques.



COMPÉTENCE
Intervient selon vos compétences et vos connaissances, référer au besoin.



PRUDENCE
Évaluer avec rigueur, agir avec discernement et documenter adéquatement vos interventions.



RIGUEUR SCIENTIFIQUE
Appuyer vos actions sur des données probantes et reconnues.



ABSENCE DE DISCRIMINATION
Offrir un accompagnement inclusif, sans jugement ni préjugé.



Votre rôle peut faire une grande différence.
Par votre présence, votre écoute et vos interventions adéquates, vous pouvez aider un jeune à traverser la tempête et à retrouver l'espoir.



Les principaux modèles explicatifs des idées suicidaires chez l'adolescent



Plusieurs modèles permettent de mieux comprendre pourquoi un jeune peut en arriver à penser au suicide. Ces modèles ne remplacent pas l'évaluation clinique, mais ils offrent des repères utiles pour guider l'intervention et orienter les questions à poser.

QUATRE MODÈLES COMPLÉMENTAIRES



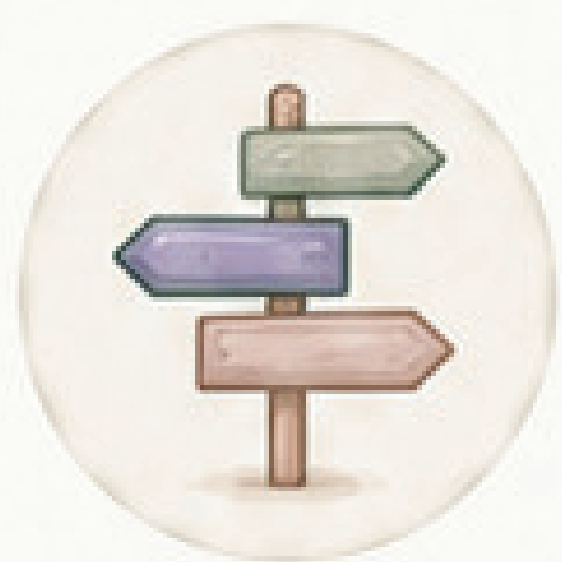
1. THÉORIE INTERPERSONNELLE DU SUICIDE (JOINER)



Le suicide résulterait de la combinaison de deux expériences :

- Le sentiment d'être un fardeau pour les autres.
- Le sentiment de ne pas appartenir, d'être isolé.

Lorsqu'un jeune développe en plus la capacité de tolérer la douleur et la peur (par ex. à travers l'automutilation), le risque augmente.



2. MODÈLE MOTIVATIONNEL-VOLITIONNEL (O'CONNOR)



Le passage à l'acte dépend de deux phases :

- La motivation : désir de mettre fin à la souffrance.
- La volition : capacité à passer à l'acte (accès aux moyens, tolérance à la douleur, impulsivité).

Ce modèle aide à comprendre pourquoi certains jeunes ont des idées suicidaires sans passer à l'acte, alors que d'autres oui.

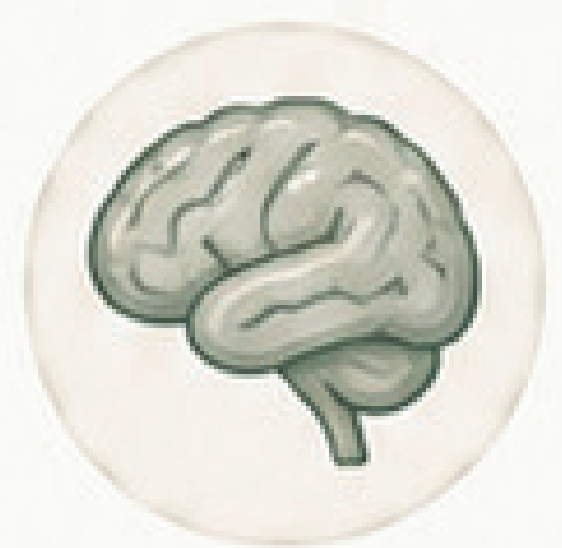


3. MODÈLE STRESS-VULNÉRABILITÉ



Les idées suicidaires émergent souvent quand les facteurs de stress dépassent les ressources d'adaptation du jeune.

Les vulnérabilités (biologiques, psychologiques, familiales, sociales) peuvent rendre le jeune plus sensible au stress.



4. DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL À L'ADOLESCENCE



Le cerveau adolescent est encore en développement, particulièrement dans les régions liées à la régulation émotionnelle, au jugement et à la planification.

Cela peut influencer la gestion des émotions intenses et la perception des solutions possibles.

QUESTIONS CLINIQUES POUR MIEUX COMPRENDRE



- Comment te sens-tu par rapport à toi-même en ce moment?
- As-tu parfois l'impression d'être un fardeau pour les autres?
- Te sens-tu souvent seul(e) ou incompris(e)?
- Quand les moments deviennent très difficiles, qu'est-ce qui te traverse l'esprit?
- As-tu déjà pensé à des façons de mettre fin à ta souffrance?
- Qu'est-ce qui t'empêche de passer à l'acte?
- Quelles sont les choses qui pourraient t'aider à te sentir un peu mieux?



POURQUOI C'EST UTILE

Ces questions permettent de mieux comprendre la souffrance, les facteurs de risque et les ressources du jeune, sans jugement ni pression. Elles ouvrent la porte à un dialogue collaboratif et sécurisant.



Comprendre les mécanismes permet d'intervenir avec justesse et bienveillance. Chaque jeune est unique. L'écoute et la curiosité clinique sont nos meilleurs outils.



Les facteurs de risque et de protection

Les idées suicidaires émergent rarement d'un seul facteur. Elles résultent plutôt d'un équilibre fragile entre des facteurs de risque qui augmentent la vulnérabilité d'un jeune et des facteurs de protection qui favorisent sa résilience.



Identifier ces facteurs aide à mieux comprendre la situation et à cibler les interventions qui renforcent la sécurité et l'espoir.



Un jeune n'est pas seulement la somme de ses difficultés. Il est aussi la somme de ses forces, de ses liens et de ses espoirs.



FACTEURS DE RISQUE

Peuvent augmenter la probabilité d'idées suicidaires ou de passages à l'acte.



INDIVIDUELS

- Antécédents de détresse psychologique (dépression, anxiété, irritabilité, troubles de l'humeur)
- Antécédents d'automutilation ou de tentative de suicide
- Impulsivité, faible tolérance à la détresse
- Faible estime de soi, sentiment d'être un fardeau
- Idéations négatives persistantes



FAMILIAUX

- Antécédents familiaux de problèmes de santé mentale ou de suicide
- Conflits familiaux importants, violence, négligence
- Manque de soutien ou de communication ouverte
- Deuils non résolus ou ruptures significatives



SCOLAIRES

- Difficultés d'apprentissage ou échecs répétés
- Intimidation ou cyberintimidation
- Pressions scolaires élevées
- Manque de soutien ou sentiment de rejet à l'école



SOCIAUX ET RELATIONNELS

- Isolement social, sentiment de solitude
- Ruptures amicales ou amoureuses difficiles
- Discrimination (orientation sexuelle, identité, culture, etc.)
- Exposition à des contenus négatifs ou à des réseaux pro-suicide



CONTEXTUELS

- Accès facile à des moyens létaux
- Consommation de substances (alcool, drogues)
- Événements de vie stressants (deuil, trauma, séparation, changements majeurs)
- Facteurs socioéconomiques (pauvreté, insécurité)



FACTEURS DE PROTECTION

Peuvent diminuer le risque et renforcer la capacité du jeune à traverser la détresse.



INDIVIDUELS

- Estime de soi positive, sentiment de compétence
- Capacité à identifier et exprimer ses émotions
- Stratégies d'adaptation efficaces
- Projets de vie, aspirations, sens donné à sa vie
- Accès à des soins et à des ressources d'aide



FAMILIAUX

- Liens affectifs sécurisants et stables
- Communication ouverte et bienveillante
- Soutien émotionnel et supervision adéquate
- Règles claires et cohérentes



SCOLAIRES

- Sentiment d'appartenance à l'école
- Relations positives avec des adultes significatifs
- Environnement scolaire sécurisant et inclusif
- Reconnaissance des forces et encouragements



SOCIAUX ET RELATIONNELS

- Réseau d'amis soutenant
- Sentiment d'être compris et accepté
- Participation à des activités significatives
- Engagement dans la communauté ou implication bénévole



CONTEXTUELS

- Accès limité aux moyens létaux
- Services de santé accessibles et adaptés
- Stabilité résidentielle et financière
- Culture qui valorise la santé mentale et le soutien

QUESTIONS CLINIQUES POUR EXPLORER CES FACTEURS



POUR EXPLORER LES RISQUES

- Qu'est-ce qui rend les choses plus difficiles pour toi en ce moment?
- Qu'est-ce qui t'apporte le plus de souffrance?
- Y a-t-il des moments où tu te sens complètement seul(e)?
- As-tu déjà pensé à te faire du mal ou à ne plus vouloir vivre?



POUR EXPLORER LES PROTECTIONS

- Qu'est-ce qui t'aide, même un peu, à tenir le coup?
- Qui sont les personnes sur qui tu peux compter?
- Qu'est-ce qui te donne encore envie d'avancer?
- Quels sont tes projets ou tes rêves, même les plus petits?



POUR EXPLORER LES EXCEPTIONS

- Y a-t-il des moments où ça va un peu mieux?
- Qu'est-ce qui est différent à ces moments-là?
- Qu'est-ce que ça me dit sur tes forces et tes ressources?

Se concentrer sur les forces et les ressources ne minimise pas la souffrance, mais ouvre des portes vers l'espoir et le changement.



La présence simultanée de plusieurs facteurs de risque n'entraîne pas nécessairement un passage à l'acte. De même, la présence de facteurs de protection peut atténuer l'impact des risques. L'évaluation clinique permet d'apprécier l'interaction unique de ces facteurs chez chaque jeune.



Chaque jeune a en lui des ressources, même s'il a parfois de la difficulté à les voir. Notre rôle est de les repérer, de les renforcer et de les mettre en lumière.



Les mythes et réalités

sur les idées suicidaires

Plusieurs croyances erronées persistent au sujet du suicide chez les adolescents. Les données scientifiques montrent qu'il est important de s'appuyer sur des faits pour intervenir de façon juste, sécurisante et efficace.



Une meilleure compréhension permet d'intervenir avec confiance, ouverture et sécurité, tout en réduisant la détresse du jeune.



MYTHE		RÉALITÉ
 Parler du suicide donne des idées.	▶	 Les études montrent que parler ouvertement du suicide ne donne pas d'idées. Au contraire, cela peut diminuer la détresse, briser l'isolement et favoriser la demande d'aide.
 Si un jeune parle de suicide, il ne passera pas à l'acte.	▶	 Plusieurs jeunes qui passent à l'acte ont communiqué leurs idées auparavant. Prendre ces paroles au sérieux permet d'évaluer la situation et d'intervenir à temps.
 Seuls les jeunes vivant des problèmes très graves pensent au suicide.	▶	 Les idées suicidaires peuvent survenir dans diverses situations : tristesse, stress, ruptures, pression scolaire, conflits, et parfois sans facteur déclenchant évident.
 Une personne qui veut se suicider est déterminée et ne peut pas être aidée.	▶	 La majorité des jeunes ambivalents ne veulent pas mourir, mais ne voient plus d'autres solutions à leur souffrance. Une intervention adaptée peut faire une grande différence.
 Les jeunes qui parlent de suicide cherchent seulement de l'attention.	▶	 Derrière ces paroles, il y a toujours une souffrance réelle. Minimiser la détresse peut augmenter le sentiment d'incompréhension et le risque.
 Le risque est le plus élevé chez les personnes dépressives seulement.	▶	 Le risque peut être présent chez des jeunes anxieux, impulsifs, vivant des traumatismes, de l'abus, de la consommation, ou encore chez des jeunes sans diagnostic.
 Si le jeune va mieux aujourd'hui, le danger est écarté.	▶	 Le risque peut fluctuer. Une période d'accalmie ne garantit pas la disparition du risque. Une évaluation continue est importante.
 Je ne suis pas formé(e) pour parler de suicide, alors je devrais éviter le sujet.	▶	 Vous n'avez pas à être un expert pour montrer de l'ouverture, écouter et orienter. Votre présence et votre écoute peuvent être déterminantes.



QUESTIONS CLINIQUES POUR DÉCONSTRUIRE LES MYTHES

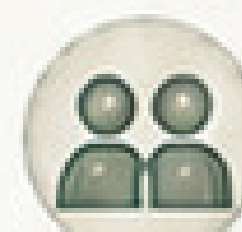
- Qu'est-ce que tu as déjà entendu à propos du suicide?
- Qu'est-ce que tu crois qui est vrai ou pas vrai?
- Qu'est-ce qui t'a empêché d'en parler à quelqu'un avant?
- Qu'est-ce que tu aurais besoin que les adultes comprennent mieux?
- Est-ce que certaines idées ou croyances te font du mal?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus compris et soutenu?



À RETENIR



Interroger les mythes permet de créer un espace plus sécurisant pour le jeune.



Vos attitudes influencent la qualité de l'alliance et la probabilité de demander de l'aide.



S'appuyer sur des faits et sur l'écoute bienveillante est un facteur de protection puissant.



Remettre en question les mythes, c'est ouvrir la porte à la compréhension, à l'espoir et à la possibilité de changement.



Accueillir le dévoilement

L'écoute qui ouvre la porte à l'aide

Lorsqu'un adolescent parle de mourir, il pose un geste de courage immense. Votre manière d'accueillir ses paroles influence directement la qualité de la relation et sa volonté d'accepter de l'aide.



Votre présence calme et authentique peut devenir un point tournant dans la vie d'un jeune.



*Être présent,
écouter sans jugement
et prendre au sérieux,
c'est déjà aider.*

LES ATTITUDES QUI AIDENT

- ✓ **Être pleinement présent**
Donner votre attention entière.
- ✓ **Écouter avec ouverture**
Sans interrompre ni juger.
- ✓ **Prendre au sérieux**
Les idées suicidaires sont toujours un signal de détresse important.
- ✓ **Valider l'émotion**
Reconnaître la souffrance sans chercher à la minimiser.
- ✓ **Rester calme et posé**
Votre stabilité aide le jeune à se sentir en sécurité.



COMMENT RÉPONDRE

« Merci de m'en parler. Ça me montre que tu me fais suffisamment confiance pour me dire quelque chose de très difficile. »

« Je suis content(e) que tu ne restes pas seul(e) avec ça. »

« Je vais prendre ce que tu me dis au sérieux. »

« Tu n'es pas un fardeau. Tu as le droit d'obtenir de l'aide. »

« On va regarder ensemble comment on peut traverser ça. »



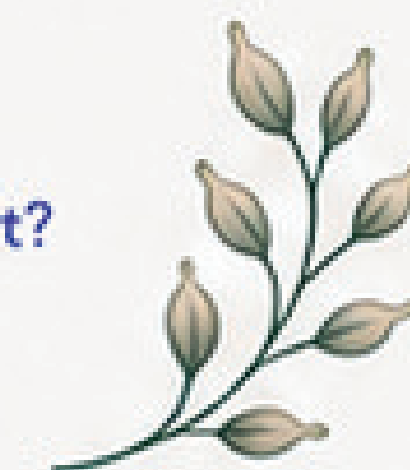
LES PIÈGES À ÉVITER

- ✗ **Minimiser** : « Ce n'est pas si grave. »
- ✗ **Rassurer trop vite** : « Ça va aller, ne t'inquiète pas. »
- ✗ Donner des solutions prématurées sans avoir compris la situation.
- ✗ Être surpris ou mal à l'aise de façon visible.
- ✗ Promettre de garder le secret.
(Vous ne pouvez pas garantir la confidentialité absolue.)



QUESTIONS OUVERTES POUR ACCUEILLIR LE DÉVOILEMENT

- Qu'est-ce qui t'a amené à m'en parler aujourd'hui?
 - Depuis quand ça dure?
 - Qu'est-ce qui est le plus difficile en ce moment?
 - Qu'est-ce qui se passe dans ta tête quand tu penses à mourir?
 - Est-ce qu'il y a quelque chose qui fait un peu diminuer la souffrance, même un tout petit peu?
- Qu'aimerais-tu que je comprenne de ce que tu vis?
 - De quoi as-tu le plus besoin de ma part en ce moment?
 - Est-ce que tu te sens en sécurité en ce moment?
Sur une échelle de 0 à 10?



VALIDER LA SOUFFRANCE

La validation n'est pas d'accorder avec tout ce que le jeune dit. C'est reconnaître que sa souffrance est réelle et importante.

Exemples de validation

- ✓ « Ça doit être vraiment difficile à vivre. »
- ✓ « Je comprends que tu te sentes épuisé(e). »
- ✓ « Ça fait sens que tu penses à ça avec tout ce que tu vis. »
- ✓ « Tu as traversé beaucoup de choses. »



CRÉER UN ESPACE DE SÉCURITÉ RELATIONNELLE

Un jeune se confie davantage lorsqu'il sent que la relation est stable, respectueuse et sans jugement.

- ✓ Respectez son rythme.
- ✓ Acceptez ses silences.
- ✓ Montrez que vous êtes là, peu importe ce qu'il dit.
- ✓ Rappelez-lui qu'il peut revenir vers vous à tout moment.



À RETENIR

Votre écoute bienveillante, votre présence et votre capacité à prendre au sérieux peuvent aider un jeune à se sentir moins seul et plus en sécurité pour demander de l'aide.



Explorer la souffrance

Comprendre pour mieux aider

Explorer la souffrance permet de mieux comprendre ce que vit le jeune, d'évaluer le niveau de risque et d'identifier les facteurs de protection et d'espoir. L'objectif n'est pas d'obtenir tous les détails, mais de comprendre ce qui est important pour lui en ce moment.



RAPPEL IMPORTANT

Adaptez votre rythme à celui du jeune. Il n'est pas nécessaire d'aborder tous les sujets en une seule rencontre. Priorisez la sécurité et l'alliance.




Chaque question posée
avec respect et bienveillance
ouvre une porte vers
la compréhension
et la sécurité.



1 EXPLORER LA SOUFFRANCE ACTUELLE



- Comprendre ce qui fait le plus mal en ce moment.
- Identifier l'intensité et la durée de la souffrance.
- Évaluer l'impact sur le quotidien.

QUESTIONS À POSER

- Qu'est-ce qui est le plus difficile en ce moment pour toi?
- Depuis quand te sens-tu comme ça?
- À quoi ça ressemble, une journée difficile pour toi?
- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ta souffrance est-elle intense aujourd'hui?



2 EXPLORER LES IDÉES SUICIDAIRES



- Aborder directement, clairement et sans détour.
- Évaluer la fréquence, l'intensité, le contrôle et la planification.
- Se fier à l'ensemble des indices.

QUESTIONS À POSER

- As-tu déjà pensé à mourir ou à ne plus vivre?
- À quelle fréquence ces pensées te viennent-elles?
- As-tu déjà pensé à un moyen précis pour le faire?
- As-tu déjà fait des gestes pour te préparer à le faire?
- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point te sens-tu capable de passer à l'acte?



Si vous craignez pour la sécurité du jeune, passez rapidement à la section 6 – Quand consulter / Signaux d'alarme.

3 EXPLORER LES FACTEURS DE PROTECTION



- Identifier ce qui aide le jeune à tenir.
- Repérer ses forces, ses valeurs, ses ressources.
- Comprendre ce qui donne sens à sa vie.

QUESTIONS À POSER

- Qu'est-ce qui t'aide, même un tout petit peu, à tenir?
- Qui ou quoi est important pour toi?
- Qu'est-ce qui te fait encore envie ou te donne un peu d'espoir?
- Quelles sont tes forces? De quoi es-tu fier(ère)?
- Qui serait triste si tu n'étais plus là?

4 EXPLORER LES EXCEPTIONS ET L'ESPOIR



- Chercher les moments un peu meilleurs.
- Susciter l'espoir et la possibilité de changement.
- Mettre en lumière les petites améliorations possibles.

QUESTIONS À POSER

- Y a-t-il eu des moments cette semaine où c'était un peu moins difficile?
- Qu'est-ce qui était différent?
- Comment as-tu fait pour passer à travers?
- Si on avançait d'un tout petit pas aujourd'hui, à quoi ça ressemblerait?
- À quoi aimerais-tu que ta vie ressemble dans un an, si les choses allaient un peu mieux?



QUESTIONS CLINIQUES COMPLÉMENTAIRES

- Qu'est-ce que tu aurais besoin que les adultes comprennent mieux?
- Qu'est-ce qui a déclenché ou augmenté ta souffrance récemment?
- Est-ce qu'il y a des situations ou des endroits qui aggravent ta souffrance?
- Est-ce que tu t'es déjà blessé(e) intentionnellement? Qu'est-ce que ça t'apporte?
- Est-ce que tu as déjà parlé à quelqu'un de tes pensées? Comment ça s'est passé?



- Que crois-tu qui pourrait t'aider à aller un peu mieux?
- Quelles sont les petites choses qui te font du bien?
- Si tu pouvais donner un conseil à un(e) ami(e) qui vivrait la même chose que toi, que lui dirais-tu?
- Qu'aimerais-tu que je sache de plus important sur ce que tu vis?
- Comment sauras-tu qu'il est temps de demander de l'aide?



À RETENIR



Poser des questions directes ne crée pas les idées suicidaires. Cela montre que vous prenez le jeune au sérieux.



Écouter attentivement et sans jugement favorise la confiance et la sécurité.



Chaque petit pas dans la compréhension peut faire une grande différence.



L'espoir peut exister même lorsque la souffrance semble écrasante.



Évaluer le risque

Comprendre la gravité pour agir juste

L'évaluation du risque aide à déterminer le niveau d'urgence et les actions à prendre pour assurer la sécurité du jeune. Elle doit être continue, basée sur des questions ouvertes, une écoute attentive et une compréhension globale de sa situation.



Le risque peut varier dans le temps. Ce qui compte aujourd'hui n'était peut-être pas présent hier. Restez attentif(ve) aux changements.



L'évaluation n'est pas un interrogatoire, mais une conversation respectueuse qui aide à mieux comprendre et à soutenir.



RISQUE FAIBLE

Idées passagères, peu fréquentes et faible intensité.

CARACTÉRISTIQUES

- Idées suicidaires passagères ou vagues.
- Pas d'intention ni de plan.
- Facteurs de protection présents et mobilisables.
- Souffrance modérée et situation stable.

EXEMPLES DE QUESTIONS

- As-tu déjà pensé à mourir, ne serait-ce que de façon passagère ?
- Est-ce que ces pensées viennent souvent ?
- Est-ce que tu as déjà pensé à un moyen ?



ACTIONS SUGGÉRÉES

- Valider et écouter la souffrance.
- Renforcer les facteurs de protection.
- Élaborer un plan de sécurité léger.
- Planifier un suivi rapproché.



RISQUE MODÉRÉ

Idées présentes, plus fréquentes ou intenses, avec certains facteurs de vulnérabilité.

CARACTÉRISTIQUES

- Idées suicidaires récurrentes.
- Pensées à un moyen ou plan vague.
- Ambivalence présente (veut mourir et ne veut pas mourir).
- Facteurs de stress importants ou réseaux de soutien fragilisés.

EXEMPLES DE QUESTIONS

- As-tu déjà pensé à comment tu pourrais te faire du mal ?
- As-tu déjà planifié quelque chose, même un peu ?
- Qu'est-ce qui t'empêche de passer à l'acte ?



ACTIONS SUGGÉRÉES

- Élaborer un plan de sécurité détaillé.
- Impliquer un adulte significatif.
- Accroître la fréquence des suivis.
- Consulter au besoin (CLSC, équipe jeunesse, professionnel(le)).



RISQUE ÉLEVÉ

Intentions présentes, plan précis ou moyens disponibles.

CARACTÉRISTIQUES

- Intentions claires de mourir.
- Plan précis et moyens accessibles.
- Préparatifs ou gestes récents.
- Souffrance intense, sentiment d'être un fardeau ou de ne plus voir d'issue.
- Isolement important ou perte de contrôle.

EXEMPLES DE QUESTIONS

- As-tu l'intention de te faire du mal ?
- As-tu un plan précis ?
- As-tu accès à ce dont tu aurais besoin pour passer à l'acte ?
- As-tu déjà fait des préparatifs ?



ACTIONS SUGGÉRÉES

- Ne pas laisser le jeune seul(e).
- Assurer sa sécurité immédiate.
- Contacter un(e) professionnel(le) sans délai ou diriger vers l'urgence (911 si nécessaire).
- Informer un adulte responsable.



QUESTIONS CLINIQUES COMPLÉMENTAIRES

- Depuis quand ces pensées sont-elles présentes ?
- Est-ce que la fréquence ou l'intensité a augmenté récemment ?
- Qu'est-ce qui déclenche ou augmente ces pensées ?
- As-tu déjà tenté de te faire du mal par le passé ?
- Qu'est-ce qui te fait du bien, même un peu ?
- Qui sont les personnes à qui tu pourrais parler ?
- Que pourrais-tu faire si ces pensées deviennent trop fortes ?
- Y a-t-il des moments où tu te sens un peu mieux ? Lesquels ?



FACTEURS QUI AUGMENTENT LE RISQUE

- Antécédents de tentatives de suicide ou d'automutilation.
- Troubles de santé mentale non traités ou symptômes sévères (dépression, anxiété intense, TPL, etc.).
- Abus de substances (alcool, drogues).
- Accès facile à des moyens létaux.
- Isolement social important.
- Événements de vie stressants (rupture, deuil, intimidation, etc.).
- Antécédents familiaux de suicide.
- Impulsivité importante ou difficulté à gérer les émotions.



Lorsque le risque est modéré ou élevé, la sécurité du jeune est prioritaire. N'hésitez jamais à demander de l'aide : vous n'avez pas à porter cela seul(e).



L'évaluation du risque est continue et évolutive. Elle doit être révisée régulièrement et adaptée à l'élève.



En cas de doute, parlez-en à un(e) professionnel(le) ou contactez le 911.



Planifier la sécurité

Préparer ensemble des solutions concrètes

Un plan de sécurité aide le jeune à se sentir moins seul, à savoir quoi faire quand la détresse augmente et à rester en vie le temps que la crise passe.
Il ne remplace pas le soutien professionnel, mais il peut faire une grande différence.



Élaborez ce plan ensemble, idéalement quand le jeune est plus calme.
Mettez-le par écrit, gardez-le accessible et révissez-le régulièrement.



Planifier à l'avance, c'est offrir au jeune des repères et des options quand la détresse prend trop de place.

LES 6 ÉTAPES DU PLAN DE SÉCURITÉ

1	2	3	4	5	6
SIGNES D'ALERTE PERSONNELS	STRATÉGIES D'AUTOSOUTIEN	PERSONNES ET LIEUX SÉCURISANTS	PERSONNES À CONTACTER EN CAS DE CRISE	RESSOURCES PROFESSIONNELLES ET LIGNES D'AIDE	RÉDUIRE L'ACCÈS AUX MOYENS DANGEREUX
					
Identifier ce qui annonce que la détresse monte. - Pensées, émotions, sensations physiques - Comportements - Situations ou moments plus difficiles Exemples : « J'ai des ruminations qui reviennent. » « Je n'ai plus envie de voir personne. »	Ce que le jeune peut faire par lui-même pour se calmer un peu. - Techniques de respiration, détente, pleine conscience - Activités apaisantes - Écrire, dessiner, musique, bouger, etc. Exemples : « J'écoute ma musique préférée. » « Je fais une marche. »	À qui parler ou où aller pour se sentir mieux et soutenu. - Ami(e)s de confiance - Membres de la famille - Adultes significatifs - Lieux rassurants Exemples : « Ma sœur. » « Mon enseignante préférée. » « Le parc près de chez moi. »	Qui appeler ou texter si la détresse devient trop grande. - Proches disponibles - Adultes de confiance - Intervenant(e) connu(e) Exemples : « Mon père. » « Mon intervenante du CLSC. »	Numéros et services accessibles 24/7. - Lignes d'écoute - Services d'urgence - Contacts professionnels Exemples : 811 (option 2) Tel-jeunes Jeunesse, J'écoute Suicide.ca	Mettre en place des moyens pour limiter l'accès aux moyens létaux. - Retirer ou sécuriser les objets ou substances à risque - Demander à un adulte de confiance d'aider



EXEMPLES DE QUESTIONS POUR CRÉER LE PLAN

- Qu'est-ce qui te fait comprendre que la détresse monte chez toi ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te calmer, même un peu ?
- À qui te sens-tu à l'aise de parler quand tu vas moins bien ?
- Qui pourrait être là pour toi si ça devient trop difficile ?
- Quels sont les endroits où tu te sens plus en sécurité ?
- Quels numéros ou services pourraient t'aider si tu as besoin d'aide immédiate ?
- Qu'est-ce qu'on peut faire pour rendre ton environnement plus sécuritaire ?



À RETENIR

- ✓ Le plan doit être simple, clair et personnalisé.
- ✓ Le jeune doit participer activement à son élaboration.
- ✓ Gardez une copie du plan dans un endroit accessible.
- ✓ Révissez-le régulièrement, surtout après une crise ou un changement important.
- ✓ Même un petit plan peut faire une grande différence.



FACTEURS QUI PEUVENT NÉCESSITER UNE RÉVISION RAPIDE DU PLAN

- ✓ Augmentation des idées suicidaires ou de l'intensité de la détresse
- ✓ Passage de la pensée à des intentions ou à un plan
- ✓ Changement important dans la vie (rupture, deuil, conflit, déménagement, etc.)
- ✓ Retour d'un comportement d'automutilation
- ✓ Isolement accru ou perte de soutien important
- ✓ Consommation de substances ou sommeil très perturbé



Ce plan est un outil vivant. Il peut sauver des vies en gardant l'espoir accessible au moment où tout semble trop lourd.



Si le risque semble élevé ou imminent, n'attendez pas : contactez un(e) professionnel(le) ou appelez le 911.

Vous n'êtes pas seul(e).
Demander de l'aide est un geste de courage.



Soutenir au quotidien ♥

Interventions qui font une différence

Votre soutien constant, vos gestes concrets et votre présence bienveillante peuvent aider votre adolescent(e) à traverser cette période difficile. Voici des interventions validées par la recherche que vous pouvez intégrer dans votre quotidien.



RAPPEL IMPORTANT

La constance vaut mieux que la perfection. Faites de votre mieux, un jour à la fois. Chaque petit geste compte.



Les petits gestes répétés chaque jour créent un filet de sécurité autour du jeune et nourrissent son espoir.



1. ÊTRE PRÉSENT(E) ET ACCESSIBLE

- Montrez que vous êtes là, disponible et fiable.
- Prenez des nouvelles régulièrement, sans pression.
- Soyez attentif(ve) aux signes de détresse.
- Acceptez le jeune tel qu'il est, sans conditions.

Exemples :

- « Je suis là si tu as besoin de parler. »
- « Tu n'as pas à traverser ça seul(e). »



2. VALIDER ET NORMALISER LES ÉMOTIONS

- Reconnaissez la souffrance du jeune.
- Évitez de minimiser ou de comparer.
- Aidez-le à mettre des mots sur ce qu'il vit.
- Rappelez-lui que ses émotions sont valides.

Exemples :

- « Ce que tu vis a du sens. »
- « C'est normal de se sentir ainsi quand on traverse une période difficile. »



3. FAVORISER L'EXPRESSION ET L'ÉCOUTE

- Créez des moments propices à la conversation.
- Écoutez sans interrompre ni donner de solutions.
- Posez des questions ouvertes et bienveillantes.
- Respectez les silences.

Exemples :

- « Veux-tu m'en parler si ça te fait du bien? »
- « Qu'est-ce qui serait le plus aidant pour toi en ce moment? »



4. ENCOURAGER DES STRATÉGIES D'AUTOSOUTIEN

- Aidez-le à identifier ce qui l'apaise ou le ressource.
- Encouragez de petites actions réalistes.
- Célébrez les efforts, même les plus petits.
- Rappelez-lui qu'il a déjà traversé des moments difficiles auparavant.

Exemples :

- « Qu'est-ce qui te fait du bien quand ça va moins bien? »
- « Comment as-tu réussi à passer au travers la dernière fois? »



5. MAINTENIR DES ROUTINES STRUCTURANTES

- Les routines apportent un sentiment de sécurité.
- Encouragez le sommeil, les repas et l'activité physique douce.
- Établissez des repères clairs et cohérents.
- Impliquez-le dans l'organisation du quotidien.

Exemples :

- « On va essayer de garder nos habitudes qui te font du bien. »
- « Est-ce qu'il y a quelque chose qu'on pourrait ajuster pour t'aider? »



6. RENFORCER LES LIENS ET LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

- Favorisez les liens positifs avec la famille, les amis et les personnes dignifiées.
- Encouragez sa participation à des activités qui lui donnent un sens.
- Rappelez-lui qu'il compte et qu'il est important pour les autres.

Exemples :

- « Tu as des qualités que les autres apprécient. »
- « Tu fais une différence dans la vie de plusieurs personnes. »



EXEMPLES D'INTERVENTIONS QUI AIDENT ♥

- ✓ Marcher ensemble et discuter.
- ✓ Regarder un film ou écouter de la musique.
- ✓ Créer quelque chose (art, cuisine, bricolage).
- ✓ Écrire ou dessiner ses émotions.
- ✓ Prendre des respirations profondes ou pratiquer la pleine conscience.
- ✓ Faire de l'activité physique.
- ✓ Passer du temps avec un animal.
- ✓ Tenir un journal de gratitude.
- ✓ Planifier des moments agréables dans la semaine.



CE QUI AIDE À ÉVITER

- ✗ Donner des leçons ou sermonner.
- ✗ Dire « Ressaisis-toi » ou « C'est dans ta tête ».
- ✗ Comparer avec d'autres jeunes ou avec le passé.
- ✗ Mettre de la pression pour que ça aille mieux rapidement.
- ✗ Prendre les paroles calidoires à la légère.
- ✗ Menacer ou punir.
- ✗ Envahir son espace ou le surveiller constamment.



À RETENIR

Votre soutien n'a pas besoin d'être parfait pour être puissant. Restez à l'écoute, gardez le dialogue ouvert et n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul(e) dans ce rôle.



Votre amour, votre présence et votre confiance peuvent aider votre jeune à retrouver l'espoir et à croire en un avenir possible.



Rester aux côtés de l'adolescent ♥

Accompagner dans la durée

Le soutien ne se limite pas à la crise. Votre présence soutenue aide le jeune à retrouver de la stabilité, à renforcer ses ressources et à se projeter vers l'avenir. La relation de confiance est un facteur clé de protection à long terme.



Le changement prend du temps. Votre constance, votre patience et votre bienveillance sont parmi les plus grands soutiens.



RAPPEL IMPORTANT

Les hauts et les bas font partie du processus. Une rechute possible ne signifie pas que tout est perdu. Restez à ses côtés.



1. SOUTENIR LA RÉGULARITÉ ET LA STABILITÉ

- Les repères rassurent et sécurisent.
- Encouragez des routines souples et réalistes.
- Valorisez les petites avancées.
- Favorisez un environnement prévisible et calme.

Exemples :

« Tu as réussi à aller à l'école cette semaine, c'est un pas important. »
« On continue une journée à la fois. »



2. FAVORISER L'AUTONOMIE ET L'ESPOIR

- Aidez le jeune à reprendre du pouvoir sur sa vie.
- Soutenez-le dans ses choix et ses projets, même petits.
- Encouragez les activités porteuses de sens et de plaisir.
- Parlez d'avenir, sans pression.

Exemples :

« Qu'est-ce qui te fait du bien et que tu aimerais refaire cette semaine? »
« À quoi pourrais-tu avoir envie de te consacrer un peu plus? »



3. MAINTENIR LE DIALOGUE ET L'OUVERTURE

- Gardez des moments réguliers pour parler, sans agenda.
- Revenez sur le plan de sécurité et ajustez-le au besoin.
- Vérifiez comment il/elle va, sans interrogation excessive.
- Respectez son rythme.

Exemples :

« Comment ça va depuis notre dernière discussion? »
« Veux-tu qu'on révise ton plan ensemble? »



4. COLLABORER AVEC LE RÉSEAU

- travaillez en équipe avec les écoles, les intervenant(e)s et les proches.
- Partagez seulement l'information nécessaire, avec l'accord du jeune (selon l'âge et la situation).
- Assurez une cohérence des messages et du soutien.

Exemples :

« Avec qui aimerais-tu qu'on travaille ensemble pour t'aider? »
« Qui, autour de toi, peut être une bonne personne-ressource? »



QUESTIONS POUR SOUTENIR DANS LA DURÉE ♥

- Quelles sont les petites choses qui t'aident à te sentir un peu mieux?
- Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ou du sens?
- Qui sont les personnes sur qui tu peux compter?
- Comment puis-je t'aider à prendre soin de toi?
- Quels sont tes objectifs ou rêves, même petits?
- Qu'aimerais-tu faire différent dans les prochaines semaines?
- Qu'est-ce qui te rend fier(ère) de toi récemment?



ATTITUDES À PRIVILÉGIER

- ✓ Présence constante et bienveillante.
- ✓ Patience et tolérance aux ambivalences.
- ✓ Espoir réaliste et encouragements.
- ✓ Souplesse et capacité d'adaptation.
- ✓ Respect du rythme et de l'autonomie du jeune.
- ✓ Célébration des efforts, pas seulement des résultats.



SIGNES QUI PEUVENT INDiquer UNE DÉTRESSE QUI REVIENT



Tristesse ou irritabilité plus marquées et persistantes.



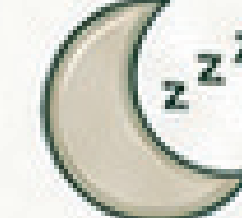
Retrait social ou isolement accru.



Perte d'intérêt pour les activités ou baisse importante d'énergie.



Paroles ou messages laissant entendre le désir de mourir.



Troubles du sommeil, appétit perturbé ou grande fatigue.

Si plusieurs de ces signes sont présents ou si vous avez des inquiétudes, révisez le plan de sécurité et consultez un(e) professionnel(le).



Votre présence et votre amour inconditionnel(le) sont des repères essentiels. Vous n'avez pas à avoir toutes les réponses pour être un soutien précieux.



À RETENIR

Le soutien à un(e) adolescent(e) avec des idées suicidaires est un chemin qui se fait ensemble, une étape à la fois. Votre constance et votre bienveillance peuvent l'aider à traverser la tempête et à se rapprocher d'une vie qui a du sens pour lui/elle.



Vous faites une différence importante dans sa vie.

Après une crise ♥

Soutenir la consolidation et prévenir les rechutes

La période qui suit une crise est cruciale. Elle demande du soutien, de la compréhension et une attention particulière aux signes de vulnérabilité. Un suivi adapté aide le jeune à se stabiliser et à renforcer ce qui le protège.



La guérison n'est pas linéaire, mais chaque petit pas compte. Célébrer les progrès aide le jeune à garder espoir et à continuer d'avancer.



RAPPEL IMPORTANT

Le risque peut diminuer après une crise, mais il peut aussi réapparaître. Restez attentif(ve) aux changements et maintenez un lien de confiance.

4 AXES POUR SOUTENIR LA CONSOLIDATION



1. RENFORCER LES FACTEURS DE PROTECTION

- Valorisez ses forces et ses réussites.
- Nourrissez ses liens significatifs.
- Encouragez des activités qui lui font du bien.
- Soutenez ses projets et ses rêves.

Exemples :

« Tu as beaucoup de résilience. »
« Qu'est-ce qui t'aide à te sentir plus vivant(e)? »
« Qu'aimerais-tu accomplir dans les prochains mois? »



2. MAINTENIR LES ROUTINES ET LES REPÈRES

- Les routines apportent stabilité et sécurité.
- Gardez des horaires de sommeil, d'école et de repas réguliers.
- Prévoyez des moments de détente et des activités plaisantes.
- Évitez les changements majeurs non nécessaires.

Exemples :

« Avoir des repères t'aide à te sentir plus solide au quotidien. »
« Quelles routines t'aident le plus? »



3. ASSURER UN SUIVI ADAPTÉ ET COLLABORATIF

- Respectez les suivis professionnels recommandés.
- Collaborez avec l'équipe (école, CLSC, intervenant(e), médecin).
- Partagez les informations importantes (avec consentement).
- Réévaluez le plan de sécurité régulièrement.

Exemples :

« On révise ton plan ensemble pour voir s'il est encore adéquat. »
« Qui d'autre pourrait t'aider en ce moment? »



4. PRÉVENIR LES RECHUTES

- Reconnaissez les signes précoces de détresse.
- Ajustez le plan de sécurité au besoin.
- Réagissez rapidement si la détresse augmente.
- Rappelez au jeune qu'il n'est jamais un fardeau.

Exemples :

« Quels sont les signes qui te disent que tu vas moins bien? »
« Que pourrais-tu faire en premier si ça recommence? »



QUESTIONS POUR RÉFLEXION AVEC LE JEUNE ♥

- Qu'est-ce qui t'aide le plus depuis notre dernière rencontre?
- Quels sont les moments où tu te sens le plus en sécurité?
- Quelles situations ou quels endroits te font du bien?
- Qu'as-tu appris sur toi pendant cette période?
- Quelles sont les petites choses dont tu es fier(ère)?
- À qui peux-tu te confier si tu sens que ça va moins bien?
- Que peux-tu faire dès maintenant pour prendre soin de toi?



SIGNES QUI PEUVENT INDiquer UNE RECHUTE

- Retour des pensées suicidaires ou de l'envie de mourir.
- Augmentation de l'isolement ou retrait social.
- Tristesse, irritabilité ou anxiété plus marquées.
- Changement dans le sommeil ou l'appétit.
- Perte d'intérêt pour les activités.
- Consommation accrue de substances.
- Paroles ou messages laissant entendre la détresse.



Si vous observez plusieurs de ces signes ou si vous avez des inquiétudes, contactez un(e) professionnel(le) ou utilisez les ressources en fin de guide.



MESSAGE AU JEUNE ♥

Tu n'as pas à traverser ça seul(e). Il est possible d'aller mieux, même si ça prend du temps. Chaque petit pas compte et tu mérites d'être soutenu(e) tout au long du chemin.



À ÉVITER

- ⊗ Se dire que le danger est passé après une crise.
- ⊗ Minimiser les propos ou les signes de détresse.
- ⊗ Presser le jeune à « passer à autre chose » trop vite.
- ⊗ Partager sans consentement des informations personnelles.
- ⊗ Multiplier les questions intrusives ou répétitives.

- ⊗ Comparer avec d'autres jeunes ou avec le passé.
- ⊗ Promettre de garder le secret si le jeune est en danger.
- ⊗ Ignorer son propre besoin d'aide ou de soutien.
- ⊗ Croire que demander de l'aide est un signe de faiblesse.



À RETENIR

La consolidation prend du temps. Continuez d'être présent(e), à l'écoute et bienveillant(e). Votre soutien constant et votre confiance peuvent faire une réelle différence dans sa vie.



Prendre soin de soi pour mieux aider

Votre bien-être compte aussi

Accompagner un jeune en détresse peut être exigeant sur le plan émotionnel.
Prendre soin de vous n'est pas un luxe : c'est une nécessité pour rester disponible, présent(e) et efficace dans la durée.



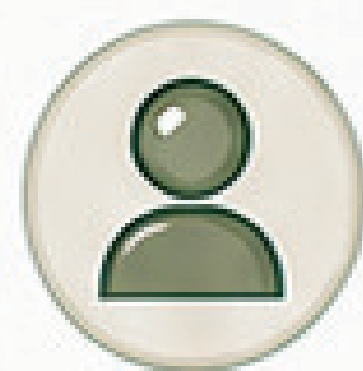
Prendre soin de vous, c'est nourrir votre énergie pour continuer à être présent(e) pour le jeune et pour vous-même.



RAPPEL IMPORTANT

Vous n'avez pas à tout porter seul(e).
Demander du soutien est un geste de force et de responsabilité.

CHECKLIST : PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN



1. RECONNAÎTRE VOS ÉMOTIONS

- Accueillez ce que vous vivez (inquiétude, tristesse, impuissance, colère).
- Permettez-vous d'exprimer vos émotions de façon saine.
- Nommez vos limites sans culpabilité.

RAPPEL

Vos émotions sont légitimes.
Les reconnaître est un premier pas pour les gérer.



2. PROTÉGER VOTRE ÉNERGIE

- Accordez-vous des pauses régulières.
- Dormez suffisamment et gardez des repères de base (alimentation, hydratation, activité physique).
- Limitez l'exposition aux nouvelles et aux réseaux sociaux si besoin.

RAPPEL

Votre énergie n'est pas infinie.
Rechargez-vous pour éviter l'épuisement.



3. DEMANDER DU SOUTIEN

- Parlez à quelqu'un de confiance (ami(e), collègue, superviseur(e)).
- Utilisez les espaces de supervision ou de codéveloppement.
- N'hésitez pas à consulter un(e) professionnel(le) au besoin.

RAPPEL

Vous n'avez pas à tout porter seul(e).
Le soutien allège le fardeau.



4. GARDER DU SENS ET DES PLAISIRS

- Prenez du temps pour des activités qui vous nourrissent.
- Cultivez ce qui vous fait du bien et vous ressource.
- Rappelez-vous pourquoi vous faites une différence.

RAPPEL

Les petits moments agréables sont essentiels pour garder l'équilibre.



5. RESPECTER VOS LIMITES PROFESSIONNELLES

- Restez dans votre champ de compétence.
- Connaissez les ressources et référez au besoin.
- Acceptez que vous ne pouvez pas tout contrôler ni tout sauver.

RAPPEL

Vos limites protègent le jeune et vous permettent d'aider de façon sécuritaire.



QUESTIONS POUR FAIRE LE POINT AVEC VOUS-MÊME

- Qu'est-ce qui me pèse le plus présentement dans mon rôle d'accompagnant(e) ?
- Quels signes me disent que j'ai besoin de prendre soin de moi ?
- Qui peut me soutenir lorsque je vis des moments difficiles ?
- Quelles sont les petites actions que je peux poser cette semaine pour moi ?
- Qu'est-ce qui me rappelle le sens de mon travail ?



IDÉES D'ACTIONS RAPIDES POUR VOUS

- ✓ Prendre 5 respirations profondes.
- ✓ Boire un verre d'eau.
- ✓ Marcher quelques minutes.
- ✓ Écouter une chanson qui fait du bien.
- ✓ Écrire ce que vous ressentez.
- ✓ Appeler un(e) collègue ou ami(e).
- ✓ Lire quelques pages d'un livre.
- ✓ Faire une activité créative.
- ✓ Prendre un moment de silence.
- ✓ Vous accorder du repos.



Vous ne pouvez pas verser d'une tasse vide.
Prenez soin de vous pour continuer à éclairer le chemin des jeunes.



À RETENIR

- ✓ Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est essentiel.
- ✓ Vos émotions et vos limites sont importantes.
- ✓ Le soutien des autres vous aide à rester solide et disponible.
- ✓ Les petits gestes quotidiens font une grande différence.

Si vous ressentez que la situation vous affecte trop, consultez un(e) professionnel(le) ou utilisez les ressources disponibles.



Rappelez-vous : vous faites déjà une différence importante dans la vie du jeune.

Merci pour votre présence et votre engagement.



12. Mobiliser la famille

Un allié précieux dans le rétablissement

La famille peut être une source importante de soutien et de protection pour l'adolescent.

La mobilisation de la famille doit se faire avec respect, sensibilité et collaboration, tout en tenant compte de la confidentialité et du niveau de risque.



La famille n'est pas parfaite, mais elle peut devenir une partie importante de la solution quand elle est bien informée et bien accompagnée.



RAPPEL IMPORTANT

Le partage d'information nécessite le consentement du jeune, sauf exception légale (risque sérieux de mort ou de passage à l'acte imminent). Référez-vous toujours aux politiques de votre établissement.



POURQUOI MOBILISER LA FAMILLE ?

- ✓ Augmente la sécurité et la supervision bienveillante.
- ✓ Favorise la compréhension de la souffrance du jeune.
- ✓ Renforce les facteurs de protection à la maison.
- ✓ Améliore la continuité des soins et du soutien.



1. COMMENT ANNONCER AUX PARENTS

- Préparez le contexte avant de les rencontrer.
- Choisissez un lieu intime et sans interruption.
- Expliquez les faits, sans dramatiser ni minimiser.
- Restez factuel(le) et centré(e) sur la sécurité du jeune.
- Vérifiez leur compréhension et leurs réactions.

Exemples de formulations :

« Je vous rencontre aujourd'hui parce que votre adolescent(e) m'a parlé de pensées suicidaires qui m'inquiètent. »

« Mon rôle est de vous informer et de travailler avec vous pour assurer sa sécurité. »

« Je comprends que cette nouvelle est difficile. Prenons le temps d'en parler ensemble. »



2. COMMENT SOUTENIR LES PARENTS

- Validez leurs émotions (choc, peur, tristesse, colère, impuissance).
- Offrez des explications claires et adaptées.
- Donnez des repères concrets pour agir à la maison.
- Encouragez-les à prendre soin d'eux aussi.
- Proposez un suivi ou des ressources pour eux.

Exemples de formulations :

« Ce que vous vivez est normal et compréhensible. »

« Vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation. »

« Nous allons élaborer ensemble des stratégies concrètes. »



3. COMMENT ÉVITER LA CULPABILISATION

- Évitez les phrases qui sous-entendent qu'ils sont responsables.
- Rappelez que les idées suicidaires sont multifactorielles et non causées par un manque d'amour.
- Mettez l'accent sur ce qu'ils peuvent faire pour aider maintenant.
- Valorisez leurs forces et leur volonté d'aider.

Exemples de formulations :

« Personne n'est responsable des souffrances de votre jeune. »

« Ce n'est pas votre faute. »

« Ce qui compte maintenant, c'est ce que nous pouvons mettre en place pour sa sécurité. »



4. COMMENT FAVORISER L'ALLIANCE

- Impliquez-les dans les décisions, selon ce qui est sécuritaire.
- Respectez leurs valeurs et leur style parental.
- Établissez des objectifs communs clairs et réalistes.
- Maintenez une communication ouverte et régulière.

Exemples de formulations :

« Vous êtes les spécialistes de votre enfant, et je suis là pour vous accompagner. »

« Travaillons ensemble pour mettre en place un plan qui vous convient et qui l'aidera. »



QUESTIONS À POSER AUX PARENTS

- Quelles sont vos principales inquiétudes en ce moment ?
- Comment votre jeune réagit-il(elle) habituellement au stress ou aux difficultés ?
- Qu'est-ce qui l'apaise ou l'aide à se sentir mieux ?
- Quelles sont vos forces comme famille ?
- Quel soutien avez-vous déjà autour de vous ?
- Quelles stratégies pensez-vous pouvoir mettre en place ?



CE QUI AIDE LA FAMILLE

- ✓ Recevoir de l'information claire et honnête.
- ✓ Être écoutée sans jugement.
- ✓ Avoir des pistes concrètes pour agir.
- ✓ Sentir qu'il y a un plan de sécurité.
- ✓ Avoir un contact régulier avec l'intervenant(e).

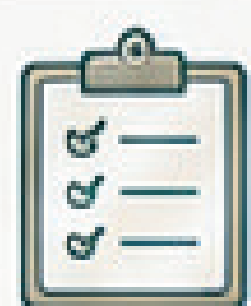


CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER

- ⊗ Dire : « C'est pour attirer l'attention. »
- ⊗ Minimiser : « Ce n'est rien, ça va passer. »
- ⊗ Culpabiliser : « Tu fais mal ton travail de parent. »
- ⊗ Partager trop de détails non nécessaires.
- ⊗ Prendre des engagements irréalistes.
- ⊗ Ignorer leurs émotions ou leurs limites.



Une alliance solide avec la famille contribue directement à la sécurité et au mieux-être du jeune. La collaboration repose sur la confiance, la transparence et le respect mutuel.



RAPPELS PRATIQUES

- Obtenez le consentement du jeune pour partager l'information, sauf exception légale.
- Expliquez clairement la nature des informations partagées.
- Documentez la discussion et les ententes dans le dossier.
- Assurez la confidentialité des échanges avec les parents.
- Référez-vous toujours aux politiques de votre établissement et aux obligations déontologiques (OPPQ).

EXCEPTION : PARTAGE SANS CONSENTEMENT

Vous pouvez partager de l'information sans le consentement du jeune lorsque :

- Il y a un risque sérieux de mort ou de blessures graves.
- Il y a un passage à l'acte imminent.
- La loi l'exige (ex. : signalement à la DPJ, ordonnance du tribunal).
- Consultez toujours votre cadre clinique ou superviseur(e).



Chaque famille fait de son mieux avec les ressources qu'elle a. Votre rôle est de l'accompagner avec respect, empathie et professionnalisme.

Ensemble, vous pouvez faire une grande différence dans la vie du jeune.



13. Collaborer avec le réseau ♥

Travailler ensemble pour soutenir en continu

Aucun intervenant ne peut tout faire seul. Une collaboration efficace assure une prise en charge globale, cohérente et sécuritaire pour l'adolescent. Elle favorise la continuité des soins, la complémentarité des services et une meilleure réponse à ses besoins.



*Le bon partenaire
au bon moment,
avec les bonnes
informations.*



RAPPEL IMPORTANT

La collaboration doit toujours se faire dans le respect du jeune, de sa confidentialité et de son consentement.
Partagez seulement ce qui est nécessaire, pertinent et sécuritaire.

PRINCIPES CLÉS DE LA COLLABORATION

- ✓ Centrer le plan d'intervention sur les besoins du jeune.
- ✓ Communiquer de façon claire, respectueuse et régulière.
- ✓ Partager les responsabilités dans un cadre défini.
- ✓ Favoriser la complémentarité des services.
- ✓ Documenter les échanges et les décisions.

LES PRINCIPAUX PARTENAIRES ET LEUR RÔLE



CLSC – ÉQUIPE JEUNESSE OU SANTÉ MENTALE

- Suivi psychosocial et évaluation approfondie.
- Interventions individuelles, familiales ou de groupe.
- Coordination des services internes.
- Soutien à la continuité des soins.



URGENCE

- Évaluation médicale et psychiatrique rapide.
- Stabilisation en situation de crise.
- Détermination des mesures de sécurité nécessaires.
- Référence vers les services appropriés.



ÉCOLE

- Observations quotidiennes et soutien au milieu.
- Aménagements et plan de retour.
- Lien avec les ressources scolaires (TES, psychoéducateur, direction, infirmière scolaire).
- Soutien à la réintégration et à la persévérance.



MÉDECIN DE FAMILLE OU PÉDIATRE

- Évaluation médicale globale.
- Suivi de la santé physique et mentale.
- Prescription et ajustement médicamenteux si nécessaire.
- Coordination avec les autres professionnels.



PSYCHOLOGUE OU PSYCHOTHÉRAPEUTE

- Évaluation psychologique approfondie.
- Psychothérapie individuelle ou familiale.
- Approches spécialisées selon les besoins du jeune.
- Soutien au travail sur les facteurs sous-jacents.



AUTRES PARTENAIRES

- Centre de crise : soutien intensif à court terme.
- DPJ : lorsque la sécurité du jeune est compromise.
- Organismes communautaires : ressources de soutien, mentorat, activités.
- Partenaires spécialisés : toxicomanie, troubles alimentaires, etc.

TRAJECTOIRE DE COLLABORATION : QUOI FAIRE ET QUI IMPLIQUER ?



1. Dépister et évaluer

Évaluer la situation et le niveau de risque. Déterminer les premiers besoins et ressources nécessaires.



2. Sécuriser

Assurer la sécurité immédiate du jeune. Activer les ressources urgentes si requis (811 option 2, 911, urgence).



3. Impliquer le réseau

Obtenir le consentement du jeune pour mobiliser les partenaires pertinents. Informer les intervenants clés selon la situation.



4. Coordonner

Planifier les interventions et les responsabilités avec chaque partenaire. Définir les objectifs communs.



5. Suivre et ajuster

Maintenir une communication régulière. Ajuster le plan selon l'évolution du jeune et ses besoins.



6. Préparer la transition

Planifier la fin du suivi intensif et assurer le relais vers les services appropriés pour une continuité sécuritaire.

PARTAGE D'INFORMATIONS : LES RÈGLES À RESPECTER



- Obtenez toujours le consentement éclairé du jeune (selon son âge et sa capacité) avant de partager des informations.
- Partagez seulement ce qui est nécessaire à la bonne compréhension de la situation et à la sécurité.
- Documentez ce qui a été partagé, à qui, quand et pourquoi.
- Si le risque de mort ou de blessure grave est présent, vous pouvez partager l'information sans consentement, selon vos obligations déontologiques et légales.
- Référez-vous toujours aux politiques de confidentialité de votre établissement et aux lois en vigueur (ex. : Loi 25).



QUI CONTACTER EN PREMIER ?

Risque faible à modéré

→ Intervenant référent (CLSC) ou médecin de famille.

Détresse importante ou risque élevé

→ 811 option 2 (Info-Social) ou Urgence.

Situation de crise immédiate

ou passage à l'acte imminent

→ 911 ou Urgence sans délai.

Besoin de soutien à l'école

→ Intervenant scolaire ou direction.



OUTILS POUR UNE COLLABORATION EFFICACE

- Plan d'intervention interdisciplinaire.
- Notes d'évolution partagées (selon les normes).
- Rencontres de concertation.
- Tableaux ou résumés cliniques clairs.
- Objectifs communs mesurables.
- Plan de sécurité partagé avec les partenaires clés (selon consentement).



À RETENIR

La collaboration est un levier puissant pour la sécurité et le mieux-être du jeune. Ensemble, nous offrons un filet de sécurité plus solide, cohérent et humain.



QUESTIONS À SE POSER

- Ai-je le consentement du jeune pour impliquer ce partenaire ?
- Ai-je partagé uniquement les informations nécessaires ?
- Qui doit être informé pour assurer la sécurité du jeune ?
- Ai-je un plan clair pour assurer la continuité des soins ?



*Un réseau solidaire et bien coordonné fait toute la différence dans le parcours d'un jeune.
Chaque partenaire joue un rôle essentiel.*



14. Quand agir rapidement ♥

Repérer, évaluer, agir : chaque minute compte

Cette page présente des repères cliniques pour vous aider à décider rapidement du niveau d'intervention nécessaire. Elle ne remplace pas votre jugement clinique ni les protocoles de votre établissement.



ALGORITHME DÉCISIONNEL : QUE FAIRE MAINTENANT ?



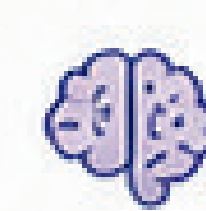
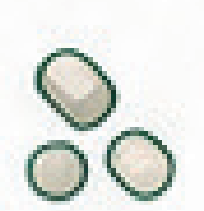
APPEL IMPORTANT

Le niveau de risque peut changer rapidement. Réévaluez régulièrement, même si le jeune semblait mieux il y a peu de temps.

FACTEURS QUI AUGMENTENT LE NIVEAU DE RISQUE

- Passage à l'acte dans le passé (même ancien).
- Automutilation sévère ou fréquente.
- Consommation importante d'alcool ou de drogue.
- Isolement social important.
- Perte récente et significative (rupture, deuil, expulsion, etc.).
- Troubles mentaux non stabilisés.
- Accès facile à des moyens létaux.

SIGNES QUI EXIGENT UNE ACTION RAPIDE

 AUTOMUTILATION SÉVÈRE Coupures profondes, brûlures, intention de se faire du mal sévèrement ou de se punir.	 HALLUCINATIONS OU DÉLIANTS Voix qui commandent de se faire du mal, idées délirantes orientées vers la mort ou la persécution.	 INTOXICATION IMPORTANTE Consommation récente de grandes quantités de substances (alcool, drogues, médicaments).	 PASSAGE À L'ACTE IMMINENT Le jeune s'apprête à se faire du mal, a déjà pris des moyens ou se dit prêt à le faire maintenant.	 PERTE IMPORTANTE DE FONCTIONNEMENT Plus capable de prendre soin de soi, de se nourrir, de se lever, d'aller à l'école ou au travail.	 INCAPACITÉ DU MILIEU À ASSURER LA SÉCURITÉ Environnement instable, manque de supervision, famille dépassée ou incapable d'assurer la protection.
---	---	---	--	--	--



RESSOURCES D'URGENCE AU QUÉBEC

- 911**
Urgence immédiate – Police, ambulance ou pompiers.
- 811 option 2 (Info-Social)**
Évaluation téléphonique 24/7 par un professionnel.
- Centre de crise de votre région**
Soutien immédiat en personne ou par téléphone.
- Suicide.ca**
1 866 APPELLE (277-3553)
Clavardage : suicide.ca

QUAND DIRIGER VERS L'URGENCE ?

- ✓ Risque élevé de passage à l'acte.
 - ✓ Automutilation sévère ou non contrôlable.
 - ✓ Symptômes psychotiques (hallucinations, délire).
 - ✓ Intoxication importante ou overdose.
 - ✓ Incapacité à assurer sa sécurité.
 - ✓ Agitation extrême, menace envers soi ou autrui.
 - ✓ Refus de toute collaboration et risque jugé élevé.
-  En cas de doute, dirigez vers l'urgence.
La sécurité prime toujours.

QUI CONSULTER SELON LA SITUATION ?

-  **CLSC / Info-Social (811 option 2)**
Pour évaluation et orientation.
-  **Psychiatre ou médecin**
Pour évaluation médicale ou médicamenteuse.
-  **Service d'urgence**
Pour risque élevé ou situation aiguë.
-  **Centre de crise**
Pour soutien intensif et stabilisation.



À RETENIR

Votre rôle est de repérer le risque, d'intervenir rapidement et de mobiliser les bonnes ressources. Vous n'avez pas à tout gérer seul(e). Demander de l'aide est un geste professionnel et sécuritaire.



RAPPEL DÉONTOLOGIQUE ET CLINIQUE

Ce guide ne remplace pas votre jugement clinique ni les protocoles de votre établissement. En tout temps, respectez vos obligations légales, déontologiques et les lois en vigueur (ex. : Loi 25, Loi sur les services de santé et les services sociaux).



15. Questions fréquentes des intervenants

Réponses éclairées pour guider votre pratique

Voici des réponses aux questions que les intervenants se posent le plus souvent lorsqu'un adolescent présente des idées suicidaires ou vit une détresse importante.



RAPPEL IMPORTANT

Ces réponses sont des repères cliniques généraux. Elles ne remplacent pas votre jugement professionnel ni les protocoles de votre établissement.

1

Est-ce que parler du suicide peut mettre l'idée dans la tête du jeune ?



- Non. Parler du suicide de façon ouverte et bienveillante ne crée pas l'idée. Au contraire, cela peut diminuer la détresse et favoriser l'expression.
- Poser des questions directes permet d'évaluer le risque et d'offrir l'aide appropriée.

2

À partir de quel moment dois-je m'inquiéter ?



- Lorsque le jeune parle de mourir, de ne plus vouloir vivre ou de faire le point sur ses affaires.
- Lorsque l'intensité de la souffrance augmente ou que des moyens sont envisagés. En cas de doute : évaluez.

3

Le jeune nie son risque, comment réagir ?



- Respectez son point de vue tout en restant vigilant(e).
- Poursuivez l'évaluation avec d'autres questions et observations.
- Fiez-vous aux faits et à votre jugement clinique, pas seulement à ses paroles.

4

Dois-je impliquer la famille sans le consentement du jeune ?



- Si la sécurité du jeune ou d'autrui est compromise, vous pouvez partager l'information nécessaire sans consentement (obligation légale et déontologique).
- Expliquez-lui votre démarche avec transparence et empathie.

5

Comment aborder le sujet avec un jeune très fermé ?



- Respectez son rythme et créez un climat de confiance.
- Utilisez des questions ouvertes et normalisantes.
- Valorisez ses forces et ce qui le garde en vie.
- La persévérance relationnelle est souvent la clé.

6

Puis-je garder le secret si le jeune me demande de ne rien dire ?



- Non, pas lorsqu'il y a un risque pour sa sécurité.
- Expliquez dès le début les limites de confidentialité.
- Vous pouvez toutefois décider ensemble de qui et de quoi il est le plus utile de parler.

7

Quelle est la différence entre idéation suicidaire passive et active ?



- Passive : le jeune souhaite ne pas exister, s'endormir pour toujours, mais n'a pas de plan.
- Active : le jeune a des idées, un plan, des moyens ou une intention de passer à l'acte.

8

Combien de temps dois-je suivre le jeune de près ?



- Le risque peut fluctuer. Maintenez une vigilance accrue tant que la situation demeure instable.
- Réévaluez régulièrement, surtout lors des transitions ou des crises.
- Restez attentif(ve) aux changements soudains.

9

Que faire si je me sens impuissant(e) ?



- C'est normal de se sentir touché(e).
- Parlez-en à votre équipe ou à un(e) collègue de confiance.
- Utilisez la supervision et les ressources disponibles.
- Prendre soin de vous vous permet de mieux aider le jeune.

10

Et si le jeune fait une rechute après une période stable ?



- Restez calme et accueillant(e).
- Revenez au plan de sécurité et réévaluez la situation.
- Une rechute n'efface pas les progrès : elle indique un besoin de soutien renforcé.



QUESTIONS À SE POSER COMME INTERVENANT(E)



- Ai-je toutes les informations nécessaires pour évaluer le risque ?
- Ai-je consulté, au besoin, les bonnes ressources ou collègues ?
- Ai-je un plan clair pour assurer la sécurité du jeune ?
- Ai-je expliqué mes limites et mes obligations de façon compréhensible ?
- Ai-je pris soin de moi dans ce processus ?



REPÈRES CLÉS

- ✓ Chaque situation est unique.
- ✓ Évaluez, documentez, collaborez.
- ✓ Fiez-vous à votre jugement clinique.
- ✓ En cas de doute, priorisez la sécurité.
- ✓ Vous n'êtes pas seul(e) : demandez de l'aide.



À RETENIR

Votre posture professionnelle, votre bienveillance et votre rigueur clinique peuvent faire une réelle différence dans la vie d'un(e) adolescent(e).



Vous faites partie d'un réseau solidaire qui existe pour vous soutenir.



RAPPEL DÉONTOLOGIQUE

Obligation de signalement : si vous avez un motif raisonnable de croire qu'un(e) mineur(e) est en situation de danger pour lui-même ou autrui, vous devez signaler sans délai à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ).



16. Ressources professionnelles

S'informer, se former, se soutenir

Les ressources suivantes peuvent soutenir votre pratique, approfondir vos connaissances et vous aider à offrir des interventions sécuritaires, efficaces et à jour.



*Rester informé(e)
et bien entouré(e)
fait une grande différence
dans la qualité des soins
offerts aux jeunes.*



RAPPEL IMPORTANT

Ces ressources sont offertes à titre informatif. Elles ne remplacent pas votre jugement clinique ni les protocoles de votre établissement. Utilisez toujours des sources reconnues et actualisées.



CONSEIL

Intégrez ces ressources à votre pratique selon vos besoins, votre contexte clinique et les caractéristiques du jeune.

ORDRES ET ASSOCIATIONS PROFESSIONNELLES



Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (OPPQ)

Informations professionnelles, normes, déontologie, formations et outils cliniques.

oppq.qc.ca



Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)

Formations, colloques, outils et documentation sur la prévention du suicide.

aqps.info

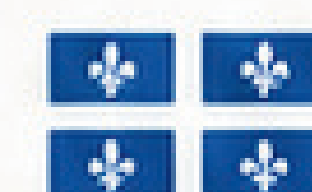
INSTITUTIONS ET GUIDES CLINIQUES



INESSS – Institut national d'excellence en santé et en services sociaux

Guides de pratiques, rapports et recommandations sur divers sujets cliniques, incluant le risque suicidaire.

inesss.qc.ca



MSSS – Ministère de la Santé et des Services sociaux
Politiques, cadres de référence et lignes directrices concernant le suicide et la santé mentale.

msss.gouv.qc.ca

ORGANISMES SPÉCIALISÉS EN PRÉVENTION DU SUICIDE ET SANTÉ MENTALE



Suicide.ca

Information fiable, ressources et clavardage 24/7.

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

suicide.ca



Centre de prévention du suicide de Québec

Outils, formations et soutien pour les intervenants.

418 683-4588
cpsquebec.ca



Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Ressources sur la santé mentale et le suicide chez les jeunes.

acsm.ca



Jeunesse, j'écoute

Soutien 24/7 pour les jeunes par texto, clavardage ou téléphone.

1 800 668-6868
jeunessejecoute.ca

SERVICES DE CRISE ET SOUTIEN



911

Urgence immédiate – Police, ambulance, pompiers.



811 option 2 (Info-Social)

Évaluation téléphonique 24/7 par un professionnel.



Centre de crise de votre région

Soutien immédiat en personne ou par téléphone.



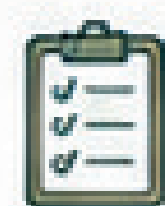
Tel-jeunes

Soutien 24/7 pour les 5 à 20 ans.

1 800 263-2266 | texto 514 600-1002

teljeunes.com

OUTILS ET APPROCHES CLINIQUES RECONNUES



Évaluation du risque suicidaire

- Échelle de sévérité suicidaire (C-SSRS)
- Entretien clinique structuré
- Grille d'évaluation locale de votre établissement



Plans de sécurité

- Stanley-Brown Safety Plan
- Safety Planning Intervention (SPI)
- Plan de sécurité personnalisé (guides disponibles en ligne)



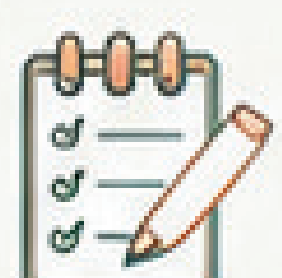
Approches thérapeutiques validées

- Thérapie dialectique comportementale (TCD/DBT)
- Thérapie cognitive comportementale (TCC)
- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
- Thérapie centrée sur la compassion (CFT)



FORMATIONS ET PERFECTIONNEMENT

- Formations offertes par votre CIUSSS / CISSS (santé mentale, suicide, TCD)
- AQPS : colloques et formations spécialisées
- OPPQ : webinaires et capsules cliniques
- Formations en ligne : DBT-Linehan Board of Certification (linehanboardofcertification.org)
- Portail de formations en santé mentale : Portail MSSS – Formation

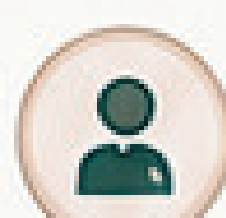


NOTES PERSONNELLES



À RETENIR

S'informer, se former et consulter des ressources fiables sont des gestes professionnels qui renforcent la sécurité et la qualité de vos interventions. Vous n'avez pas à tout savoir : s'entourer et demander de l'aide font partie d'une pratique compétente et humaine.



Conçu par

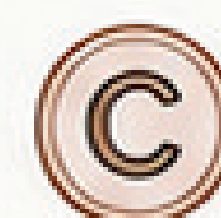
Marie-Élaine Carrier, psychoéducatrice, ps. éd.,
membre de l'OPPQ, permis 18965-08



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0 – Juillet 2026

Ce guide est mis à jour régulièrement afin de refléter les meilleures données scientifiques et pratiques.



DROITS D'AUTEUR

© 2026 Marie-Élaine Carrier, T.P.
Tous droits réservés.
Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou distribuée sans autorisation écrite de l'auteur.

