

Quand votre adolescent parle de mourir

COMPRENDRE, SOUTENIR ET AGIR
LORSQUE VOTRE JEUNE EXPRIME
DES IDÉES SUICIDAIRES



COMPRENDRE

Mieux saisir ce qui se passe pour votre adolescent.



SOUTENIR

Rester présent et offrir un appui sécurisant.



AGIR

Assurer la sécurité et obtenir de l'aide.



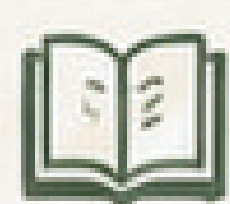
SAVOIR

Savoir quand et où chercher de l'aide.



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 adolescent, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



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, ps. éd.
membre de l'OPPO
numéro de permis 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoéducatrice.net
Tous droits réservés



Pourquoi il faut toujours prendre ces paroles au sérieux

« Je veux mourir. »

« Je n'en peux plus. »

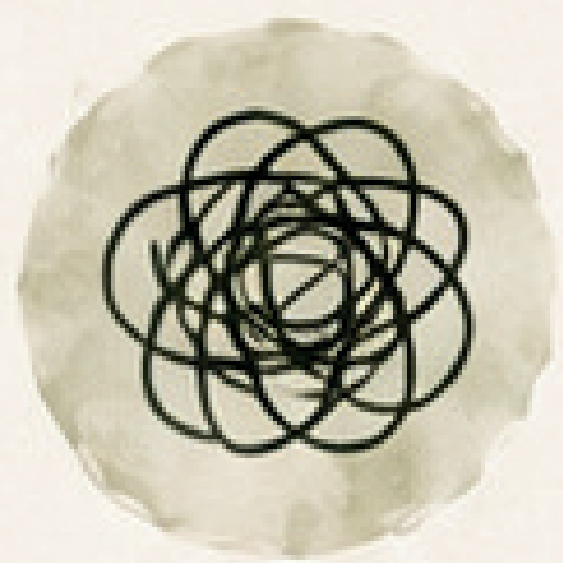
« Ce serait mieux si je n'étais plus là. »

Ces paroles traduisent toujours une détresse qui mérite d'être prise au sérieux. Elles ne signifient pas nécessairement que votre adolescent souhaite mettre fin à sa vie, mais elles indiquent **qu'il a besoin d'aide** et qu'une évaluation est importante.

Même si elles sont difficiles à entendre, éviter le sujet ou minimiser la situation peut augmenter le sentiment d'**isolement** du jeune.



CE QUE CES PAROLES PEUVENT RÉFLÉTER



Une souffrance émotionnelle importante

Le jeune vit une douleur intérieure intense.



Un sentiment de ne plus voir d'issue

Il a l'impression que rien ne peut s'améliorer ou que la situation ne changera jamais.



L'impression d'être un fardeau

Le jeune peut croire qu'il dérange, déçoit ou cause trop de peine aux autres.



Le besoin d'être entendu et soutenu

Il cherche quelqu'un qui l'écoute sans le juger et qui reste à ses côtés.



Une demande d'aide, directe ou indirecte

Ces mots sont souvent une façon d'exprimer un appel à l'aide.

Ce qu'il faut retenir

La meilleure façon de réagir n'est pas d'avoir immédiatement toutes les réponses. Être **présent**, **écouter** avec calme, **valider** la souffrance et **demander** rapidement de l'aide professionnelle sont souvent les premiers gestes les plus aidants.

Pourquoi un adolescent parle de mourir ?

Éclairer la situation pour mieux soutenir ♥



Un adolescent peut parler de mourir pour différentes raisons. Ces paroles ne signifient pas toujours qu'il souhaite passer à l'acte, mais elles indiquent une **détresse importante** qui mérite d'être prise au sérieux.

Comprendre ce qui se passe derrière ces mots permet de mieux l'accompagner, de lui offrir un espace pour s'exprimer et de l'aider à trouver du soutien, avant que la souffrance ne s'intensifie.

Prendre ces paroles au sérieux, c'est messages un jeune en détresse.



La théorie interpersonnelle du suicide

Selon cette théorie, plusieurs adolescents développent des idées suicidaires lorsque trois éléments se rencontrent :



Se sentir un fardeau

(avoir l'impression de déranger les autres)

+



Un sentiment de ne plus appartenir

(se sentir isolé, différent, rejeté)

+



Une souffrance psychologique importante

(détresse, anxiété, sentiment d'impuissance)

→



Des idées suicidaires

(parfois difficiles à verbaliser)

Cette théorie nous aide à comprendre que les idées suicidaires ne sont pas un caprice, mais souvent le résultat d'une souffrance profonde et d'un besoin d'appartenance et d'espoir.

Facteurs qui augmentent la vulnérabilité

- Forte détresse émotionnelle (anxiété, dépression, colère)
- Isolement social ou sentiment de solitude
- Difficultés familiales, relationnelles ou scolaires
- Expériences de rejet, d'intimidation ou de violence
- Pour qui : une faible estime de soi et un sentiment d'impuissance
- Consommation de substances
- Troubles de santé mentale ou difficultés d'adaptation
- Événements de vie difficiles (ruptures, deuil, discrimination, etc.)

Facteurs de protection

- Relations significatives (parents, amis, adultes de confiance)
- Sentiment d'appartenance à un groupe
- Bonne estime de soi et sentiment de compétence
- Habiletés à gérer ses émotions
- Participation à des activités qui donnent un sens
- Soutien à l'école et dans la communauté
- Accès à des ressources d'aide



Ce qu'il faut retenir

Les idées suicidaires chez les adolescents sont souvent le signe d'une grande souffrance, d'un sentiment d'isolement et d'un besoin d'aide. Prendre ces paroles au sérieux, écouter avec bienveillance et offrir du soutien peut faire une grande différence. Votre présence compte, même si vous ne pouvez pas tout régler.

Comment reconnaître les signes de détresse chez votre adolescent?

Chaque adolescent est unique, mais certains changements peuvent indiquer qu'il vit une période difficile. Ces signes ne veulent pas toujours dire qu'il a des idées suicidaires, mais ils méritent votre attention. Si plusieurs signes persistent ou s'aggravent, il est important de vous informer et de demander de l'aide.



DES SIGNES QUI PEUVENT ATTIRER VOTRE ATTENTION



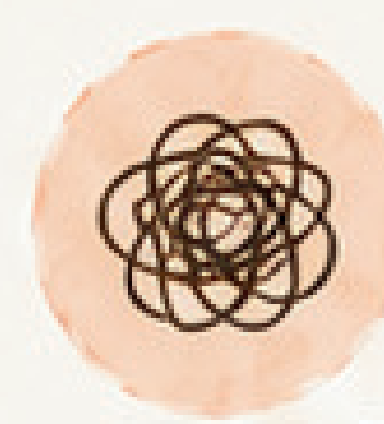
Changements dans l'humeur

- Tristesse persistante
- Irritabilité ou colère fréquente
- Pleurs plus fréquents
- Sensation de vide
- Désespoir exprimé



Perte d'intérêt et d'énergie

- Désintérêt pour les activités habituellement aimées
- Fatigue constante
- Difficulté à se motiver
- Isolement ou retrait



Pensées et paroles inquiétantes

- Parle de mourir ou de ne plus vouloir être là
- Se sent inutile ou sans valeur
- Phrases comme : « Je n'en peux plus » ou « Vous seriez mieux sans moi »



Comportements à risque

- Prise de risques inhabituelle
- Consommation d'alcool ou de drogues
- Conduites impulsives
- Automutilation



Sommeil et appétit perturbés

- Difficulté à s'endormir ou sommeil excessif
- Perte ou augmentation importante de l'appétit
- Cauchemars fréquents



Paroles ou indices indirects

- Donne ses biens
- Dit « au revoir » de façon inhabituelle
- Semble faire ses « adieux » sur les réseaux sociaux

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



Soyez présent·e et disponible

Votre présence peut être un facteur de protection important. Montrez à votre adolescent qu'il peut compter sur vous, sans peur d'être jugé.



Écoutez sans juger

Laissez-le s'exprimer à son rythme. Écoutez avec attention, respect et ouverture. Évitez de minimiser ou de banaliser ce qu'il vit.



Validez ses émotions

Reconnaître sa souffrance ne veut pas dire que vous êtes d'accord avec ses idées, mais que vous comprenez qu'il vit quelque chose de difficile. Exemples : « Je vois que tu souffres beaucoup. » « Ça doit être vraiment difficile pour toi. »



Demandez de l'aide et informez-vous

Vous n'avez pas à gérer cela seul·e. Parlez-en à un professionnel ou communiquez avec les ressources d'aide. Plus l'aide est demandée tôt, mieux c'est.



Prenez soin de vous

Soutenir un adolescent en détresse peut être exigeant. Prenez aussi du temps pour vous et n'hésitez pas à demander du soutien pour vous-même.



Oser parler du suicide : *un geste d'amour et de protection*

Il est normal d'avoir peur d'aborder le sujet du suicide avec votre adolescent. Plusieurs parents craignent de lui donner des idées ou d'aggraver la situation. Pourtant, les études démontrent que parler ouvertement du suicide n'augmente pas le risque de passage à l'acte.

Au contraire, cela peut apporter un grand soulagement et ouvrir la porte à l'aide.



DÉMYSTIFIER : VRAI OU FAUX?

IDÉES REÇUES

CE QUE DISENT LES RECHERCHES



Si j'en parle, je risque de lui donner des idées.



Parler du suicide de façon ouverte et respectueuse n'augmente pas le risque. Cela permet plutôt au jeune de se sentir compris et moins seul.



Si mon adolescent voulait vraiment mourir, il ne m'en parlerait pas.



Plusieurs jeunes expriment leurs idées avant de passer à l'acte. Les signes peuvent être directs ou indirects.



Il vaut mieux attendre qu'il aille mieux avant d'en parler.



Attendre peut laisser croire au jeune que le sujet est tabou. Aborder le sujet au bon moment peut prévenir un passage à l'acte.



Je ne sais pas quoi dire, je vais sûrement mal réagir.



Il n'y a pas de mots parfaits. Votre présence, votre écoute et votre volonté d'aider sont déjà des gestes puissants.

COMMENT ABORDER LE SUJET?



Choisissez un moment calme

Trouvez un moment où vous êtes disponible et où votre adolescent peut parler sans être dérangé ou pressé.



Soyez direct et clair

- Parlez simplement.
- N'ayez pas peur du mot « suicide ».
- Exemple : « J'ai remarqué que tu sembles très triste ces temps-ci. As-tu déjà pensé à mourir? »



Écoutez sans interrompre

- Laissez-le s'exprimer.
- Montrez que vous êtes là pour comprendre, pas pour juger ou convaincre.



Validez ses émotions

Reconnaissez que sa souffrance est réelle, même si vous ne comprenez pas tout.



Remerciez-le de sa confiance

Lui dire qu'il peut vous parler est un signe de courage.



Rappelez-vous

Parler du suicide n'est pas toujours facile, mais c'est souvent la première étape vers l'aide et le mieux-être.
Votre ouverture peut faire une réelle différence dans la vie de votre adolescent.



Être présent... même dans l'inconfort

Votre soutien peut faire une grande différence 

Lorsqu'un adolescent vit des idées suicidaires, il a souvent l'impression d'être seul avec une souffrance insupportable. Votre présence bienveillante peut l'aider à se sentir moins isolé et plus en sécurité.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Vous avez simplement à être là.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AU QUOTIDIEN



Soyez disponible et accessible

- Montrez à votre adolescent qu'il peut venir vous parler, peu importe le moment.
- Petits gestes, grands impacts : un bonjour, un message, un moment partagé.



Écoutez avec ouverture

- Laissez votre adolescent s'exprimer sans l'interrompre.
- Écoutez pour comprendre, pas pour corriger ou minimiser.



Validez sa souffrance

- Reconnaissez que ce qu'il vit est difficile.
- Exemples : « Je vois que tu vis quelque chose de vraiment lourd en ce moment. » ou « Merci de me faire confiance. »



Rassurez-le sur votre engagement

- Dites-lui que sa sécurité et son bien-être sont importants pour vous.
- Rappelez-lui qu'il n'est pas seul.



Encouragez-le à demander de l'aide

- Parlez avec lui des ressources disponibles.
- Proposez-lui de l'accompagner dans ses démarches si nécessaire.



Prenez soin de vous

- Soutenir un adolescent en détresse peut être exigeant.
- Prenez du temps pour vous ressourcer et demandez du soutien pour vous-même.

DES SIGNES QUI DOIVENT VOUS INCITER À AGIR RAPIDEMENT

Si vous observez un ou plusieurs de ces signes, ne restez pas seul avec vos inquiétudes.
Demandez de l'aide sans attendre.



Paroles alarmantes

Il parle d'un plan précis pour se faire du mal ou de se suicider.



Comportements à risque

Il fait des gestes dangereux ou se blesse intentionnellement.



Retrait soudain

Il s'isole, coupe les contacts et semble perdre tout intérêt pour ce qui lui faisait du bien.



Perte d'espoir importante

Il exprime qu'il ne voit plus d'issue ou qu'il n'a plus de raison de continuer à vivre.



Accès à des moyens dangereux

Il a accès à des moyens pouvant lui permettre de se faire du mal.



Rappelez-vous

Votre adolescent n'a pas besoin de solutions parfaites.
Il a besoin de sentir qu'il peut compter sur vous, peu importe ce qu'il vit.
Votre présence peut être son point d'ancrage.



Poser la question :

un geste courageux et sécurisant

Plusieurs parents hésitent à demander directement à leur adolescent s'il pense au suicide, par peur de lui donner des idées ou d'aggraver la situation.

C'est une idée reçue. Poser la question n'augmente pas le risque de passage à l'acte.

Au contraire, cela ouvre un espace de confiance et peut soulager votre adolescent.



POURQUOI POSER LA QUESTION?

- ✓ Cela montre à votre adolescent que vous prenez sa souffrance au sérieux.
- ✓ Cela l'encourage à parler plutôt qu'à garder ses idées pour lui.
- ✓ Cela permet d'évaluer la situation et d'agir rapidement au besoin.
- ✓ Cela peut être un moment de soulagement pour lui.



EXEMPLES DE QUESTIONS DIRECTES

- En ce moment, as-tu des pensées comme « je ne veux plus vivre » ou « j'aimerais mieux ne plus être là » ?
- As-tu déjà pensé à te faire du mal ou à mettre fin à ta vie ?
- As-tu un plan pour le faire ?
- As-tu accès à des moyens qui pourraient te permettre de te faire du mal ?



CONSEILS POUR POSER LA QUESTION

- **Choisissez un moment calme** : Trouvez un endroit où vous êtes à l'abri des interruptions.
- **Soyez direct et clair** : Posez votre question simplement, sans tourner autour du pot.
- **Restez ouvert à la réponse** : Écoutez avec attention, sans juger ni réagir avec peur.
- **Répétez au besoin** : Si votre adolescent hésite ou élude, vous pouvez lui redonner la question plus tard.
- **Rappelez-lui qu'il peut parler à tout moment** : Même si la réponse est non aujourd'hui.

CE QUI PEUT AIDER

- ✓ Adopter une attitude calme et bienveillante.
- ✓ Regarder votre adolescent dans les yeux (si cela lui convient).
- ✓ Accepter les silences.
- ✓ Valider ses émotions, peu importe ce qu'il vit.
- ✓ Rester présent, même si la conversation est difficile.

CE QUI PEUT NUIRE

- ✗ Éviter le sujet ou changer rapidement de conversation.
- ✗ Réagir avec choc, colère ou panique.
- ✗ Minimiser ce qu'il vit (« Ce n'est pas si grave »).
- ✗ Faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir (ex. : « Tout ira mieux demain »).
- ✗ La culpabiliser ou le sermonner.



Rappelez-vous

Poser la question peut être inconfortable, mais c'est souvent un moment clé. Votre courage à aborder le sujet peut faire une réelle différence.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Vous avez simplement à être là.



Quand la situation peut devenir urgente

Agir rapidement peut sauver une vie ♥

Certaines situations demandent d'agir immédiatement. Si vous avez l'impression que votre adolescent n'est plus en sécurité ou que le risque de passage à l'acte est élevé, ne restez pas seul·e avec cette inquiétude.

La sécurité de votre adolescent et la vôtre sont prioritaires.



SIGNAUX D'ALARME : AGISSEZ MAINTENANT

Contactez de l'aide sans attendre si votre adolescent :

- ⚠ Parle d'un plan précis pour se suicider (méthode, moment, lieu).
- ⚠ A déjà tenté de se suicider ou s'est fait du mal récemment.
- ⚠ Dit qu'il veut mourir ou qu'il n'a plus de raison de vivre.
- ⚠ A accès à des moyens dangereux et exprime l'intention de les utiliser.
- ⚠ Semble sans espoir, désespéré ou complètement submergé par ses émotions.
- ⚠ Dit au revoir, se départit d'objets importants ou règle ses affaires.
- ⚠ Ses comportements changent soudainement (apaisement après une période de grande détresse).



Votre intuition est importante. Si vous sentez que quelque chose ne va pas, faites confiance à votre ressenti.

ACTIONS CONCRÈTES



Ne restez pas seul·e.

Parlez à un·e professionnel·le ou à un proche de confiance.



Restez avec votre adolescent.

Ne le laissez pas seul, surtout si vous craignez un passage à l'acte.



Sécurisez l'environnement.

Retirez ou sécurisez les moyens dangereux (armes, médicaments, objets tranchants, etc.).



Contactez de l'aide immédiatement.

Utilisez les ressources d'urgence ou communiquez avec le 911.

RESSOURCES D'URGENCE



911

En cas de danger immédiat ou si votre adolescent n'est plus en sécurité.



Info-Social 811 (option 2)

Service 24/7 de consultation psychosociale. Infirmier·ère ou intervenant·e social·e.



Suicide.ca

1 866 APPELLE (1 866 277-3553) – 24/7
Clavardage disponible



Tel-jeunes

1 800 263-2266 – 24/7
Texte : 514 600-1002 | Clavardage : teljeunes.com



Ligne Parents

1 800 361-5085
Lundi au vendredi, 8 h à 20 h
Samedi et dimanche, 9 h à 17 h



Rappelez-vous

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un geste de courage. Vous n'avez pas à tout gérer seul·e. Des personnes sont là pour vous soutenir.



Prendre soin de vous

pour mieux soutenir votre adolescent



Accompagner un adolescent en détresse peut être exigeant émotionnellement.

Pour être présent pour lui, vous avez aussi besoin de prendre soin de vous.

Vous n'avez pas à porter ce fardeau seul-e.

PRENDRE SOIN DE VOTRE BIEN-ÊTRE



Reconnaissez vos émotions

- Il est normal de ressentir de la tristesse, de la peur, de l'impuissance ou de la colère.
- Autorisez-vous à vivre vos émotions sans jugement.



Accordez-vous des moments de répit

- Même de courtes pauses peuvent faire une grande différence.
- Respirez, bougez, écoutez de la musique, faites une activité qui vous ressource.



Demandez du soutien

- Parlez à un-e proche de confiance.
- Consultez un-e professionnel-le si vous vivez beaucoup d'anxiété ou d'épuisement.



Fixez vos limites

- Vous ne pouvez pas tout contrôler ni tout régler.
- Faites de votre mieux et rappelez-vous que vous n'êtes pas responsable des choix de votre adolescent.



Célébrez les petits pas

- Chaque petit progrès compte, même s'il semble minime.
- Reconnaissez vos efforts et ceux de votre adolescent.

VOUS AVEZ LE DROIT DE...

- ✓ Être fatigué-e.
- ✓ Avoir des doutes.
- ✓ Faire des erreurs.
- ✓ Dire « je ne sais pas ».
- ✓ Demander de l'aide.
- ✓ Prendre soin de vous.



VOUS N'ÊTES PAS SEUL-E

De nombreux parents vivent des situations similaires.

Parler avec d'autres parents ou des professionnel-les peut :



Vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez.



Vous permettre de partager vos inquiétudes et de vous sentir compris-e.



Vous soutenir dans vos démarches.



Rappelez-vous

Vous faites de votre mieux avec les outils et les connaissances que vous avez aujourd'hui.

Votre présence aimante et votre volonté d'aider sont déjà très précieuses pour votre adolescent.

Prenez soin de vous pour pouvoir rester un point d'appui important.



Un parent qui prend soin de lui est un parent qui peut continuer d'aimer et d'accompagner.

Soutenir votre adolescent au quotidien

Des repères simples qui font une grande différence 



Les idées suicidaires ne sont pas toujours présentes.

Il y a des hauts et des bas. Offrir un soutien constant et bienveillant peut aider votre adolescent à traverser les moments plus difficiles.

La constance, la patience et l'amour sont vos meilleurs alliés.

DES HABITUDES QUI SOUTIENNENT ET PROTÈGENT



Créez une routine sécurisante

- Les routines offrent un sentiment de stabilité et de prévisibilité.
- Des repères clairs pour les repas, le sommeil, l'école et les activités apportent un sentiment de sécurité.



Favorisez la communication

- Prenez des moments réguliers pour discuter, sans pression.
- Posez des questions ouvertes et écoutez sans interrompre.
- Respectez ses silences, tout en lui montrant que vous êtes disponible.



Valorisez ses forces et ses qualités

- Soulignez ses efforts, ses réussites et ses forces, même petites.
- Aidez-le à reconnaître ce qu'il fait bien et ce qui le rend fier.



Encouragez les activités qui font du bien

- Activité physique, musique, arts, nature, bénévolat...
- Ces activités peuvent améliorer l'humeur et réduire le stress.



Favorisez les liens significatifs

- Encouragez les relations positives avec la famille, les ami-e-s, les adultes de confiance et les activités de groupe.
- Le sentiment d'appartenance est un facteur de protection important.

DES ATTITUDES QUI AIDENT

- ✓ Restez calme et patient-e, même dans les moments difficiles.
- ✓ Gardez espoir : les situations peuvent changer.
- ✓ Montrez-lui que vous croyez en lui.
- ✓ Soyez flexible : ajustez vos attentes selon les périodes.
- ✓ Prenez le temps de rire et de partager des moments agréables.
- ✓ Célébrez les moments de mieux-être.



DES ATTITUDES QUI NUISSENT

- ! Être trop critique ou exigeant.
- ! Minimiser ses émotions ou ses difficultés.
- ! Comparer votre adolescent aux autres.
- ! Être inconsistant dans vos réactions ou vos limites.
- ! Éviter le sujet ou faire comme si de rien n'était.
- ! Mettre toute la responsabilité sur votre adolescent.



Rappelez-vous

Votre soutien constant, votre écoute et votre présence sont des facteurs de protection puissants. Même si vous ne pouvez pas tout régler, vous pouvez être là.

Votre adolescent a besoin de sentir qu'il n'est pas seul et qu'il peut compter sur vous.



Chaque petit geste compte. Vous faites déjà une grande différence.

Traverser les hauts et les bas

Comprendre le cheminement de votre adolescent 

Les idées suicidaires peuvent varier dans le temps. Il peut y avoir des périodes plus difficiles, puis des moments plus stables.

Votre soutien constant, **votre compréhension et votre patience font une réelle différence.**



À QUOI VOUS ATTENDRE



Des vagues émotionnelles

- Les émotions peuvent changer rapidement.
- Ce n'est pas toujours linéaire : il peut y avoir des avancées suivies de reculs.



Des ambivalences fréquentes

- Votre adolescent peut exprimer le désir d'aller mieux tout en se sentant dépourvu ou fatigué.
- Il peut dire ne plus vouloir vivre et, à d'autres moments, avoir des projets ou des rêves.



Des facteurs qui influencent l'intensité

- Le stress, les conflits, l'école, les ruptures, l'isolement ou un événement difficile peuvent intensifier la détresse.
- Le soutien, le repos, les liens positifs et les petites réussites peuvent l'atténuer.

CE QUI PEUT AIDER VOTRE ADOLESCENT À TRAVERSER LES MOMENTS DIFFICILES

- ✓ Savoir qu'il n'est pas seul.
- ✓ Sentir qu'il peut vous parler sans être jugé.
- ✓ Avoir des repères stables et sécurisants.
- ✓ Se sentir compris et accepté tel qu'il est.
- ✓ Avoir de petits objectifs réalistes.
- ✓ Se sentir soutenu dans ses démarches d'aide.



VOTRE RÔLE DANS SON CHEMINEMENT

- ♥ Restez présent, même quand c'est difficile.
- ♥ Gardez espoir : la détresse actuelle n'est pas permanente.
- ♥ Rappelez-lui ses forces et ses ressources.
- ♥ Encouragez chaque petit pas vers le mieux-être.
- ♥ Célébrez les moments plus légers.
- ♥ Rappelez-lui qu'il mérite d'être aidé et soutenu.



Rappelez-vous

Le rétablissement est possible.

Plusieurs adolescents vont mieux avec le temps et le bon soutien.

Votre présence constante et votre amour inconditionnel peuvent faire toute la différence.

Vous n'avez pas à tout régler. Vous avez simplement à être là.



 Chaque jour est une nouvelle occasion d'avancer, un pas à la fois.

Créer un environnement sécurisant

Un climat qui favorise l'apaisement et l'espoir 

L'environnement dans lequel évolue votre adolescent peut influencer son bien-être. Un climat sécurisant, calme et prévisible l'aide à se sentir en sécurité et compris-e, ce qui peut diminuer la détresse.

De petits ajustements peuvent avoir un grand impact.



DES IDÉES POUR UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT



Offrez un espace de calme

- Aménagez un endroit paisible où votre adolescent peut se retirer au besoin (chambre, coin lecture, espace extérieur...).
- Respectez son besoin d'intimité et de moments seul-e.



Favorisez la stabilité et la prévisibilité

- Gardez des routines claires pour les repas, le sommeil, l'école et les activités.
- Informez des changements à l'avance lorsque possible.



Encouragez un climat de respect et d'ouverture

- Valorisez l'écoute, l'empathie et le respect dans toute la famille.
- Invitez votre adolescent à partager son point de vue sans craindre d'être jugé-e.



Soyez attentif-ve à son langage

- Utilisez des mots bienveillants et évitez les comparaisons.
- Adoptez un ton calme, même dans les moments de tension.



Prévoyez des limites claires et cohérentes

- Des limites claires offrent un cadre rassurant.
- Expliquez les raisons derrière les règles et soyez cohérent-e dans leur application.



Encouragez l'autonomie et les choix

- Offrez des choix adaptés à l'âge de votre adolescent (ex. : activités, vêtements, temps libre).
- Cela renforce son sentiment de contrôle et de confiance.

CE QUI AIDE VOTRE ADOLESCENT

- ✓ Savoir qu'il peut se retirer sans jugement.
- ✓ Se sentir accueilli tel qu'il est.
- ✓ Avoir des repères stables et des attentes claires.
- ✓ Vivre dans un climat respectueux et prévisible.
- ✓ Pouvoir exprimer ses émotions et ses besoins.



ÇA PEUT NUIRE À SON BIEN-ÊTRE

- ✗ Les critiques, les jugements et les sarcasmes.
- ✗ Les conflits fréquents ou les cris.
- ✗ Les règles changeantes ou incohérentes.
- ✗ Le manque d'écoute et de disponibilité.
- ✗ Les comparaisons avec les autres ou ses frères et sœurs.



Rappelez-vous

Vous n'avez pas besoin d'un environnement parfait. Un climat sécurisant se construit un jour à la fois, avec vos intentions, vos ajustements et votre présence aimante.

Votre adolescent n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent présent.



Un environnement bienveillant et stable peut devenir un véritable facteur de protection. Vous êtes déjà en train de faire une différence.

Les erreurs les plus fréquentes à éviter

Même avec les meilleures intentions 

Quand on est inquiet, il est normal de réagir rapidement. Cependant, certaines réactions peuvent, sans le vouloir, augmenter la détresse de votre adolescent ou l'éloigner de vous. Voici ce qu'il vaut mieux **éviter**.



CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER



Minimiser ou banaliser

« Ce n'est pas si grave. »
« Tout le monde pense à ça. »

- Votre adolescent peut se sentir incompris et honteux.
- Sa souffrance risque d'être invalidée.



Faire la morale ou donner des leçons

« Tu devrais être reconnaissant. »

- Cela peut augmenter la culpabilité et la résistance.
- Ce n'est pas le moment d'expliquer, mais d'écouter.



Menacer ou faire peur

« Si tu fais ça, tu vas détruire ta famille. »

- Les menaces peuvent accroître l'anxiété et la détresse.
- Elles ne favorisent pas le dialogue.



Chercher à convaincre

« Tu verras, la vie est belle. »

- Votre adolescent n'a pas besoin d'être convaincu, mais entendu et accompagné.
- Les paroles positives ne suffisent pas toujours.



Promettre de garder le secret

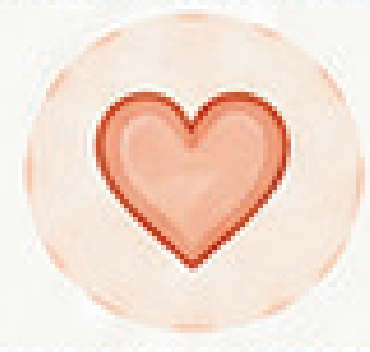
« Je ne le dirai à personne. »

- Vous devez assurer sa sécurité avant tout.
- Il est important d'impliquer les bonnes ressources.



Rester seul avec la situation

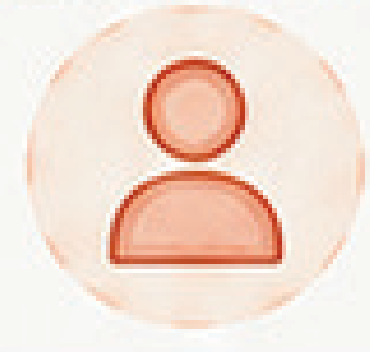
- Vous n'êtes pas seul-e responsable.
- Entourez-vous de soutien et de professionnel-le-s.



Culpabiliser votre adolescent

« Tu nous fais souffrir. »

- Cela peut augmenter son sentiment de culpabilité et aggraver sa détresse.



Vous culpabiliser comme parent

« C'est de ma faute. »

- Vous n'êtes pas responsable de sa détresse.
- Prenez soin de vous pour pouvoir l'aider.

PLUTÔT, QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

- ✓ Écouter sans juger et sans interrompre.
- ✓ Valider ses émotions.
- ✓ Poser des questions ouvertes.
- ✓ Être présent-e, même dans l'inconfort.
- ✓ Chercher de l'aide et vous entourer.
- ✓ Rappeler que vous tenez à lui, peu importe ce qu'il vit.



RAPPELEZ-VOUS

Votre adolescent n'a pas besoin de solutions parfaites, mais d'un adulte qui reste à ses côtés, avec compassion et constance.

Chaque petit geste d'écoute et de présence peut faire une grande différence.



 Vous faites de votre mieux. Votre présence est précieuse.

Après la crise : accompagner le retour au quotidien

Petit à petit, vers plus de stabilité 

La crise peut laisser des traces. Le rétablissement prend du temps et n'est pas linéaire. Votre soutien constant, votre patience et votre confiance aident votre adolescent à retrouver un équilibre et à se projeter vers l'avenir.

Chaque petit pas compte.



DES ACTIONS QUI FAVORISENT LE RÉTABLISSEMENT



Reprendre progressivement les routines

- Les routines offrent un sentiment de sécurité et de stabilité.
- Réintroduisez-les graduellement, en respectant son rythme et son énergie.



Favoriser le retour aux activités

- Encouragez les activités qui lui font du bien et lui redonnent confiance.
- Respectez ses intérêts : loisirs, sport, arts, nature, temps avec des ami-e-s.



Maintenir le suivi et les soutiens

- Respectez les rendez-vous et les suivis recommandés.
- Collaborez avec les professionnel-le-s et l'école au besoin.



Garder le dialogue ouvert

- Continuez à parler régulièrement, même quand ça semble aller mieux.
- Votre présence rassurante reste essentielle.



Respecter le rythme de votre adolescent

- Il peut y avoir des hauts et des bas.
- Évitez de mettre de la pression : la guérison n'est pas une course.



Continuer de renforcer les facteurs de protection

- Valorisez ses forces, ses efforts et ses progrès.
- Encouragez les liens positifs, l'autonomie et l'estime de soi.

SIGNES QUE LE RÉTABLISSEMENT EST EN COURS

- ✓ Votre adolescent exprime davantage ses émotions.
- ✓ Il retrouve de l'intérêt pour certaines activités.
- ✓ Son sommeil et son appétit s'améliorent.
- ✓ Il utilise des stratégies pour gérer ses émotions.
- ✓ Il se projette davantage dans l'avenir.



SOYEZ ATTENTIF·VE AUX RECULS POSSIBLES

Des périodes plus difficiles peuvent survenir. Cela ne signifie pas que tout est perdu. Restez présent·e, rétablissez le dialogue et n'hésitez pas à demander du soutien si nécessaire.



Rappelez-vous

Le rétablissement est possible, même si le chemin semble long. Votre présence aimante, vos encouragements et votre confiance en lui peuvent l'aider à retrouver l'espoir et à se projeter vers l'avenir.



Vous n'avez pas à tout contrôler. Vous avez simplement à être là.

Foire aux questions des parents

Des réponses pour vous guider au quotidien

Chaque situation est unique. Ces réponses offrent des repères généraux, mais n'ont pas toutes les solutions. Faites confiance à votre jugement et n'hésitez pas à demander de l'aide.



Est-ce que je dois enlever tous les objets dangereux ?

→ Réduire l'accès aux moyens peut diminuer les risques impulsifs. Ce n'est pas une garantie, mais c'est une mesure de sécurité importante. Faites-le discrètement et sans dramatiser.



Dois-je le laisser seul ?

→ Évitez de le laisser seul lors des périodes de grande détresse ou si le risque est élevé. Restez près de lui autant que possible ou assurez-vous qu'un adulte de confiance soit présent.



Dois-je avertir l'école ?

→ Selon la situation, oui. L'école peut être un allié important. Parlez-en à votre adolescent et impliquez-le dans la décision, si possible.



Dois-je surveiller son téléphone ou ses réseaux ?

→ La confiance est essentielle. Plutôt que de surveiller, parlez des contenus qui peuvent nuire et encouragez-le à venir vous voir s'il est exposé à quelque chose de difficile.



Que faire s'il refuse de consulter ?

→ Exprimez vos inquiétudes et les raisons de votre demande. Proposez des options (CLSC, école, ligne d'aide, etc.). Restez ouvert au dialogue et continuez d'offrir votre soutien.



Dois-je parler à ses frères et sœurs ou à la famille ?

→ Cela dépend de l'âge des enfants, de la situation et de ce qui peut les sécuriser. Parlez-en à un professionnel pour vous guider sur la meilleure approche.



Et la nuit ?

→ Les pensées suicidaires peuvent être plus intenses le soir et la nuit. Rassurez-le, restez disponible et demandez-lui s'il a un plan pour traverser ces moments.



Rappelez-vous

- ✓ Vous n'avez pas toutes les réponses, et c'est normal.
- ✓ Vous faites de votre mieux avec ce que vous avez.
- ✓ Chercher de l'aide est un geste de courage, pour vous et pour votre adolescent.
- ✓ Vous n'êtes pas seul-e dans ce cheminement.



 Vos questions sont légitimes. Votre amour et votre présence font toute la différence.

Ressources fiables

pour les parents et les adolescents



Voici une sélection de ressources québécoises et canadiennes fiables, accessibles et gratuites pour vous soutenir, vous et votre adolescent.

N'hésitez pas à les utiliser.

LES MEILLEURS ORGANISMES D'AIDE ET DE PRÉVENTION



Jeunesse, J'écoute

L'organisme de référence pancanadien dédié exclusivement aux jeunes. Il offre un soutien confidentiel, gratuit et disponible 24/7 par téléphone (1 800 668-6868) ou par texte (en envoyant PARLER au 686668).



Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)

Elle facilite le dépistage des cas de sensibilité et coordonne les ressources disponibles pour les personnes vulnérables et leurs proches.



Centres de prévention du suicide (CPS)

Présents dans chaque région du Québec, ils sont joignables directement en tout temps via la ligne téléphonique d'urgence provinciale 1 866 APPELLE (277-3553).



Info-Social 811 (option 2)

Ce service offre un soutien confidentiel, gratuit et disponible 24/7. Composez le 811, option 2, pour parler à un professionnel de la santé sociale. Il peut vous aider à trouver des ressources ou à surmonter une situation difficile.



L'équipe de crise du CLSC

Les équipes de crise des CLSC sont disponibles pour intervenir en cas d'urgence psychosociale ou de crise suicidaire.



911 (URGENCE)

Pour une aide immédiate en cas de danger pour vous-même ou pour autrui. C'est le numéro d'urgence pour la police, les pompiers et les services médicaux.



LES APPLICATIONS MOBILES



MesOutils.ca

Développée par l'AQPS, cette application web/mobile est un véritable coffre à outils. Elle inclut un journal de bord, des exercices de renforcement, un outil d'autoévaluation, la création d'un plan de sécurité personnalisé et un accès direct au clavier d'urgence.



PsyAssistance

Une application québécoise validée scientifiquement. Bien qu'elle ne constitue pas une thérapie, elle aide efficacement à gérer au quotidien la solitude, la détresse psychologique et à atténuer les idées noires.



Ces applications peuvent offrir des outils complémentaires. Elles ne remplacent pas une évaluation ou un suivi professionnel.



LES LIVRES RECOMMANDÉS



Aider à prévenir la suicide chez les jeunes

(Michèle Lambin, L'Association CHU Sainte-Justine)
Un guide essentiel écrit spécifiquement pour les parents et les intervenants afin de décoder les signaux d'alarme et savoir comment intervenir.



L'adolescent suicidaire

(Dr Xavier Pommeroy, Éditions Dunod)
Un ouvrage de référence écrit par un psychiatre reconnu, sur la prise en charge clinique et les dynamiques de la crise suicidaire chez les 15-24 ans.



Huit clés pour la prévention du suicide chez les jeunes

(Martine Falardeau, Presses de l'Université de Québec)
Ce livre explore des pistes concrètes basées sur la gestion des émotions, les relations interpersonnelles et l'image de soi, enrichies de témoignages de jeunes.



LES BALADOS (PODCASTS)



Parler pour Vivre

Animé par Nathalie Maltais, professeure en sciences infirmières à l'UQSR. Ce balado se consacre entièrement à la prévention du suicide chez les enfants et les adolescents, abordant de front le bien-être des jeunes et le soutien direct à y apporter.



Ça va-tu ?

Une série produite par l'AQPS et animée par l'humoriste Jonathan Robache. Des personnalités publiques y partagent sans filtre leur vécu face à la dépression, dédramatisant la réalité mentale afin d'apporter un message d'espoir.



Relève-Toi

Présenté par le Regroupement des Centres de prévention du suicide du Québec (RCPSQ) et animé par Patrick Maréchal, ce balado propose des récits de résilience face aux moments les plus sombres.



EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT

Si votre adolescent présente un danger immédiat pour lui-même ou pour les autres, composez la 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus près.



En terminant

pour votre présence et votre engagement

Accompagner un adolescent qui parle de mourir est un défi immense.
Votre présence, votre écoute et votre amour peuvent faire
une grande différence dans sa vie.

Vous n'êtes pas seul-e. De l'aide existe, et l'espoir est possible.



À RETENIR



Prenez toujours les paroles au sérieux.
Elles sont un appel à l'aide, pas une manipulation.



Écoutez sans juger et posez des questions.
Le dialogue ouvre la porte à l'espoir.



**Entourez votre adolescent et collaborez
avec des professionnels.**
Le soutien d'un réseau fait toute la différence.



Misez sur la sécurité et les petites étapes.
Un jour à la fois, un pas à la fois.



Prenez soin de vous.
Votre bien-être vous permet d'être
présent pour votre ado.



Un dernier rappel

**Votre présence aimante et constante
peut devenir un facteur de protection important.**

Même si le chemin semble long et incertain,
chaque petit geste d'écoute, de compréhension
et de soutien peut aider votre adolescent
à retrouver l'espoir et à se projeter vers l'avenir.



*« Il ne s'agit pas d'avoir toutes les réponses,
mais d'être là, avec humanité et compassion. »*



RAPPEL IMPORTANT

En cas de danger immédiat pour votre adolescent
ou pour les autres, composez le **911** ou rendez-vous
au service d'urgence le plus près.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES



- Association québécoise de prévention du suicide. (2023). *Repères pour intervenir auprès d'une personne à risque suicidaire*. AQPS.
- Boudreault-Bouchard, L., & Plante, J. (2021). *Le suicide chez les adolescents : Mieux comprendre pour mieux prévenir*. Presses de l'Université du Québec.
- Gouvernement du Québec. (2022). *Prévention du suicide : Guide de bonnes pratiques*. Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Linehan, M. (2015). *Thérapie comportementale dialectique pour adolescents : Manuel des habiletés*. De Boeck Supérieur.
- Société canadienne de pédiatrie. (2022). *Idées et comportements suicidaires chez les enfants et les adolescents : Ce que les parents doivent savoir*. *Pediatrics & Child Health*, 27(3), 143-149.
- World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates*.



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.



VOTRE PSYCHOÉDUCATRICE

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice

Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0

Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

© Psychoéducatrice.net

Tous droits réservés.

Ce guide ne peut être reproduit
en tout ou en partie sans autorisation.



REMERCIEMENT

Merci d'être là pour
votre adolescent.
Votre présence change
réellement des vies.



L'espoir grandit là où l'on se sent compris et soutenu.