

« Le suicide à l'adolescence »

par madame Ghislaine Bouchard (Psychologue)

Pourquoi des jeunes qui ont toute la vie devant eux sont-ils désespérés au point de mettre fin à leurs jours ?

Il demeure difficile de donner une explication simple à cette question. Le suicide à l'adolescence dénote la présence d'un malaise important, c'est un cri de souffrance, de désespoir et d'appel à l'aide.

L'explication du suicide ne se trouve pas dans un facteur précipitant mais dans l'histoire passée, le vécu problématique, les conflits antérieurs. Il y a eu une escalade de problèmes, ceux-ci ont commencé très jeune, ils se sont accrus et accumulés avec les années, puis ils ont atteint un point culminant à la période de l'adolescence. Lorsqu'un dernier problème vient s'ajouter c'est la crise suicidaire.

Précisons qu'une crise n'est pas toujours suicidaire et qu'elle peut être une occasion de croissance tout comme elle peut dégénérer en crise suicidaire.

L'adolescence est une période plus susceptible d'engendrer des comportements suicidaires.

L'enfance sécurisante doit être délaissée afin de gagner sa place dans le monde des adultes. L'adolescent veut être autonome quoi que toujours dépendant des adultes, de ses parents.

Un changement majeur dans la perception de ce qu'il est se produit à cause des changements corporels. Les changements de son corps n'offre plus de référent, il se sent désorganisé, malhabile, peu attirant.

Sur le plan social il fait le va et vient entre l'enfance et la vie adulte; on veut qu'il agisse en adulte alors que l'on ne lui accorde que des permissions et des responsabilités comme s'il était encore un enfant. Ce mouvement de va et vient possède un effet rassurant, le retour à des bases sécurisantes lui donne un répit pour se refaire des forces et affronter le monde nouveau et inconnu des adultes.

Avant de faire partie du monde des adultes, il évalue, juge, critique, il est souvent confrontant avec son entourage. Sa maturation intellectuelle lui permet de philosopher et de se poser des questions sur le sens de la vie et de sa place dans le monde.

Sur le plan psychologique, il est impulsif, hypersensible, susceptible, émotif, impatient, il est constamment en déséquilibre, en état de conflit, il a l'impression d'être seul.

Le côté émotif est mis à vif, tout est chamboulé : le corps, les relations, les exigences envers lui.

Le groupe de pairs est important à l'adolescence. Il lui permet de se confronter et de se confirmer. Le groupe lui donne un sentiment d'appartenance et de ne plus être seul.

L'adolescence est donc une période intense de changements. Ces changements sont normaux mais font vivre différents degrés d'angoisse et d'anxiété. Si d'autres

agents stressants s'ajoutent, ils peuvent précipiter le jeune dans des comportements suicidaires.

Le comportement suicidaire est choisi seulement après qu'une série d'autres comportements ait été essayée et ait échouée. Le comportement suicidaire est alors perçu comme la seule voie possible.

La tentative de suicide de l'adolescent traduit l'expression d'un désir de changement, de mettre fin à l'environnement dans lequel il se trouve. Le suicide est une contrainte et une revanche contre le sentiment d'impuissance à faire changer la situation problématique. L'objectif est souvent de changer sa vie plutôt que de mettre fin à sa vie.

Le jeune suicidaire se perçoit comme mauvais, passif, coupable. Il a une faible estime de soi et se sent indésiré. Il n'a pas encore découvert sa valeur en dehors des normes sociales établies et des pressions exercées sur lui. Il ne se reconnaît aucun contrôle sur son environnement et est très impulsif. Il manque de lien avec sa communauté, ce qui s'accompagne d'un sentiment d'aliénation et par conséquent il n'éprouve aucune attraction envers la société pour continuer à vivre.

La crise suicidaire survient suite à une perte qui peut prendre plusieurs formes: besoins non satisfaits perçus comme une perte de support et d'amour. La perte peut aussi être dans des termes de perte d'identité ou d'estime de soi. La charge émotive et affective liée à la perte est importante. Les réactions aux pertes sont intenses et l'adolescent possède un faible contrôle de la rage et de l'impulsivité. Quand les pertes et le stress s'accumulent, la réaction de l'adolescent peut aussi être désespérée et indifférente. Si l'adolescent continue de se détacher du support du système il y aura augmentation des sentiments de désespoir et perte de confiance que sa situation change.

Le processus suicidaire est la période qui sépare le moment où la crise survient et le passage à l'acte. A l'adolescence, cet intervalle peut être très court.

La recherche de solution :

Pour résoudre la problème, la personne fait un inventaire des solutions possibles. Chacune des solutions fait l'objet d'une évaluation pour juger de sa possibilité à apporter un changement et de son efficacité pour réduire la douleur. Certaines personnes possèdent un vaste éventail de solutions et peuvent identifier des stratégies pour résoudre rapidement la crise. Pour d'autres, l'éventail des solutions est restreint ou diminue parce que les solutions ne répondent pas aux besoins présents.

A ce stade, l'idée du suicide n'a pas encore été envisagée ou très peu.

L'idéation suicidaire :

Dans la recherche de solution, une image soudaine, brève et passagère de la mort peut apparaître parmi les solutions possibles. Les solutions qui sont inefficaces à réduire l'intensité de la crise sont rejetées. L'idée du suicide apparaît plus fréquemment et est considérée de plus en plus sérieusement, la personne s'y attarde et élabore davantage les scénarios possibles.

La rumination:

L'inconfort devient de plus en plus difficile à supporter et le désir d'y échapper s'intensifie. L'incapacité à résoudre la crise et le sentiment d'avoir épuisé les possibilités de solutions provoquent une grande angoisse. L'idée suicidaire revient constamment et régulièrement, elle engendre tourment et angoisse attisant la souffrance et la douleur.

La cristallisation :

La personne est submergée par le désespoir. Le suicide est considéré comme étant la solution à ses souffrances. Parvenu à ce stade il y a généralement élaboration d'un plan précis, soit la date, l'heure, le moyen, le lieu. On peut parfois observer une rémission spontanée de la crise suicidaire, soudainement il ne semble plus y avoir de problème. L'adolescent peut se sentir soulagé et donner des signes de mieux être quand le suicide représente la solution définitive, car il possède maintenant un moyen accessible de mettre fin à ses souffrances. Parvenu à cette étape du processus suicidaire, une coupure émotive des autres et un sentiment d'isolement sont souvent présents. Le suicide représente l'ultime tentative de reprendre le contrôle. Un évènement précipitant survient, un problème s'ajoute et peut amener le passage à l'acte.

L'élément déclencheur:

Parvenu à l'étape de cristallisation, le passage à l'acte devient imminent. Un évènement précipitant est souvent relié, à l'acte suicidaire. Un problème s'ajoute, dernier d'une série de pertes significatives.

Il est important de savoir qu'il n'est jamais trop tard pour intervenir. L'ambivalence et la peur de passer à l'acte suicidaire sont présentes jusqu'aux derniers moments et le processus peut être interrompu en tout temps.

A l'adolescence, le processus suicidaire peut être très court, soit quelques heures. Psychologiquement l'adolescent est impulsif, instable, émotif. Il est constamment en déséquilibre, en état de conflit. Il agit pour expérimenter avant de réfléchir. C'est pourquoi la période de l'adolescence est plus susceptible d'engendrer des comportements suicidaires.

Le processus est plus rapide à la deuxième tentative, les messages sont plus voilés et la méthode utilisée est plus violente;

Les signes précurseurs du suicide :

Le suicide ne se produit pas sans avertissement. Généralement, les personnes suicidaires donnent des messages et des indices qui annoncent leurs intentions pour alerter leur entourage. Ce sont des appels à l'aide, des restes d'espoir.

Les messages directs :

- Messages verbaux et allusions à la mort : je serais mieux mort, cela ne vaut plus la peine, vous ne me verrez plus longtemps, j'ai peur de me suicider etc.
- Menace de suicide : je vais me tuer, je veux mourir ...
- Comportements auto- mutilants, dangereux ...

Les messages indirects :

- Faire allusion au suicide de façon indirecte : bientôt je vais avoir la paix, je suis inutile, je le trouve courageux de s'être suicidé, je vais faire un long voyage, vous seriez mieux sans moi , faire des blagues avec le suicide etc. Préparation pour un départ, arrangements finaux, lettres d'adieu
- Dons d'objets ayant une valeur personnelle importante de travaux en rapport avec la mort
- Attrait soudain pour les armes a feu ou produits toxiques

Signes de dépression

- Troubles du sommeil (insomnie/hypersomnie)
- Troubles de l'appétit (anorexie/boulimie)
- Manque d'énergie, fatigue extrême ou agitation extrême à certains moments
- Incapacité à prendre plaisir a quoi que ce soit
- Tristesse, pleurs, découragement
- Indécision
- Irritabilité, colère, rage
- Dévalorisation, faible estime de soi
- Anxiété accrue

Isolement physique et psychologique

- Perte d'intérêt et de plaisir pour des activités
- Retrait, recherche de la solitude
- Coupure des contacts avec la famille, les amis etc
- Mutisme
- Repli sur soi, refus de communiquer
- Absence d'émotion

Comportements

- Manque d'attention en classe, mauvaise concentration
- Absence inhabituelle aux cours
- Diminution de rendement scolaire
- Arrêt d'accomplir ses travaux et ses devoirs
- Hyperactivité ou extrême lenteur
- Désintérêt général
- Attrait et préoccupation face au sujet de la mort, la réincarnation
- Changements dans les apparences, négligence
- Consommation excessive d'alcool, de drogues ou de médicaments

Intervention pour aider une personne suicidaire

- Briser l'isolement que vit le jeune et aborder directement le sujet du suicide
Parler du suicide n'incite pas au passage à l'acte, au contraire cela permet de briser l'isolement, d'exprimer ses souffrances, de lui faire entrevoir d'autres possibilités. Lui donner la possibilité de parler des choses qui le préoccupent. L'amener à exprimer ce qu'il ressent et vit par rapport à cette situation.
- Lui exprimer notre disponibilité et écouter sans juger, éviter de brusquer, de se moquer, de culpabiliser ou de faire la morale. Reconnaître la légitimité de ses

- problèmes, le traiter en adulte.
- Eviter de minimiser les difficultés du jeune, ce qui peut sembler un problème mineur pour soi même représente un problème majeur pour la personne qui souffre
 - Évaluer le plus rapidement possible l'urgence suicidaire en vérifiant si l'adolescent a des idées suicidaires continues, s'il dispose de moyen pour s'enlever la vie, si le lieu et le moment sont décidés. Il faut aider le jeune à se calmer, à accepter de retarder son geste et de se faire aider par un professionnel. On ne laisse pas l'adolescent seul avant d'être assuré que, l'urgence a baissé et qu'il est calmé. Il faut être vigilant au soulagement spontané de la crise suicidaire, cela peut signifier que la décision du passage à l'acte est prise. Faire un pacte de non suicide avec l'adolescent et lui faire promettre de ne pas passer à l'acte avant de l'avoir appelé. L'amener en urgence à l'hôpital si le risque demeure élevé.
 - L'aider à évaluer sa situation permettra de découvrir de nouvelles pistes pour trouver des solutions. Explorer avec le jeune l'éventail des solutions possibles et l'orienter vers des actions concrètes.
 - Intensifier l'estime de soi en encourageant le jeune dans ses progrès, ses habilités et ses comportements indépendants. Il faut éviter de tout faire à la place du jeune et favoriser l'autonomie en respectant les limites et les capacités du jeune
 - L'encourager à reprendre les activités qu'il aime ou aimait dans la mesure de ses capacités et à son rythme
 - Rendre les lieux sécuritaires : enlever les armes à feu, médicaments et autres objets dangereux
 - Ne pas tout prendre sur ses épaules et ne pas agir seul, solliciter de l'aide auprès de personnes significatives ou d'un professionnel. Une personne extérieure est souvent mieux placée pour aider davantage une personne suicidaire car il est très exigeant affectivement pour un proche d'aider davantage une personne suicidaire qui lui est chère, bien que la présence de personnes significatives soit indispensable au mieux être du jeune suicidaire
 - Il ne faut jamais mettre l'adolescent au défi de passer à l'acte
 - Éviter de donner ses propres recettes de bonheur, ce qui est bon pour soi ne l'est pas nécessairement pour les autres
 - Éviter de faire des promesses que l'on ne pourra pas tenir
 - Démentir les mythes entretenus par les adolescents entre autres que : les adultes ne peuvent les aider, qu'ils ne les prendront pas au sérieux, qu'ils ne seront pas capables de comprendre leur façon de voir les choses, qu'ils en profiteront pour le punir de ses erreurs, qu'ils vont penser qu'il est malade