

Tentative de suicide des ados : quelle prévention ?



© Eduard Tiroy

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Le suicide est la seconde cause de mortalité des 15-24 ans. Si tous les ados connaissent des "bas" - en raison d'une situation nouvelle et difficile - tous ne vont pas passer à l'acte, pour autant.

À qui ça arrive ?

Aucun ado n'est à l'abri d'un moment de découragement intense, mais il ne faut pas confondre l'envie réelle de mourir, avec une lassitude passagère de l'existence et une banale appréhension de l'avenir. C'est surtout cette peur face à la complexité du monde que les adolescents ressentent. C'est presque une étape normale de leur développement psychologique et c'est d'ailleurs ce qui les rend fragile à cette période de la vie. Une bonne raison pour redoubler de vigilance...

Pourquoi ça arrive ?

Les bouleversements hormonaux de la puberté font que l'adolescent est d'humeur variable, passant facilement du rire aux larmes, de l'optimisme à l'abattement. Et surtout, les zones préfrontales de son cerveau ne sont pas encore matures. Comme ces zones exercent une fonction de contrôle sur les décisions prises, l'adolescent risque plus que l'adulte de passer à l'acte : il fait preuve d'une plus grande impulsivité, d'une immédiateté du désir, d'une difficulté à différer un comportement.



C'est une bonne idée

De valoriser son ado

La perte de confiance en soi, l'auto-dépréciation et le sentiment de "ne pas être une grosse perte" pour les autres, rendent le passage à l'acte plus facile. C'est pourquoi il est si important de toujours dire à son adolescent que l'on est fier de lui, que l'on apprécie tel trait de son caractère ou de son physique, etc., pour l'aider à acquérir une certaine estime de lui, meilleur rempart contre le suicide...

De lui répéter qu'on est à son écoute

L'adolescent est partagé entre son désir d'autonomie légitime et la peur de "ne pas assurer". C'est pourquoi le rôle des parents est double :

- lui laisser la possibilité de se débrouiller en ne cherchant pas à se mêler de tout, car c'est aussi une preuve de confiance.
- lui assurer être toujours là pour lui, s'il souhaite se confier ou s'il s'interroge sur la bonne décision à prendre ou encore, s'il a des ennuis.

De favoriser le dialogue, même en cas de désaccord

L'adolescent a besoin de se détacher de ses parents - et donc de marquer son désaccord - pour se construire. Le rôle des parents n'est pas de laisser tout faire (laxisme) ou de chercher à tout contrôler (autoritarisme). C'est de guider son ado dans sa quête d'identité sans jamais fermer les portes du dialogue, tout en le mettant clairement en garde contre les limites à ne pas franchir (drogue, alcool...).

Le saviez-vous ?

En dépit du caractère impulsif des ados on peut souvent remarquer certains signes dans les 2 semaines précédant un passage à l'acte : changements de comportements (désintérêt, découragement), troubles de l'humeur, réactions de fuite (fugue, absentéisme scolaire, phobie sociale...).



Les pièges de la dépression

En famille



Le divorce ou les conflits familiaux sont des causes fréquentes de difficultés à se projeter dans l'avenir. Cependant, si les parents en conflit arrivent à s'entendre au moins sur le sort de leurs ados, s'ils leur réaffirment qu'ils ne sont pas en cause et que même séparés, ils resteront toujours leurs parents, la situation familiale devient moins pesante pour les ados qui peuvent alors s'ouvrir sur l'extérieur.

En milieu scolaire

L'échec scolaire est une cause majeure de dévalorisation de soi et pourtant, ne pas réussir à l'école ne signifie pas que l'on ne réussira pas dans la vie. Les petites phrases qui stigmatisent, du style "tu es vraiment bon à rien", "mais tu es bête ou quoi ?", etc., sont à bannir. Au contraire, chaque petite victoire (une meilleure note, même si elle reste moyenne) doit être valorisée.



Entre ados

La rupture amoureuse et le harcèlement scolaire sont des causes de repli sur soi et d'isolement. Rappeler que l'échec fait partie de la vie et que personne n'y échappe, que c'est juste une étape, que vous êtes confiant en ses qualités mais que s'il ressent le besoin de se faire aider, c'est aussi une preuve de maturité que de l'admettre, voilà qui peut l'aider à surmonter l'épreuve. À noter que tout harcèlement doit par ailleurs être signalé au chef d'établissement scolaire...

Ça sauve des vies !

De l'encourager dans un domaine où il est bon

Pour augmenter son niveau de confiance en lui, *a fortiori* s'il est en échec scolaire, il faut encourager l'ado dans les autres domaines où il est bon : sport, dessin, musique, peu importe, du moment qu'il puisse s'épanouir dans un domaine où il se sent valorisé.

De ne pas trop lui mettre la pression

Chaque parent aimerait que ses enfants réussissent mieux que lui (ascenseur social), c'est humain. Pour autant, dans une classe, il n'y a qu'un seul premier ! Cela ne veut pas dire que les suivants sont mauvais. Il faut donc le pousser vers l'avant, mais sans lui mettre la barre trop haute. Ce qui compte, c'est de faire le mieux possible, pas de viser spécialement la place du voisin !

Ses médicaments sont-ils en cause ?

Selon une étude publiée en 2010 dans le *British Medical Journal*, le risque de dépression et de comportements suicidaires est accru chez les patients traités pour acné sévère par l'isotrétinoïne. Pour autant, l'acné sévère serait aussi un facteur de risque en soi de tentative de suicide... Un adolescent doit donc bénéficier d'un suivi médical pour son acné.



Allo les "pros" ?

Avant de consulter

Un ado n'a pas forcément envie de se confier à un proche, question de pudeur. D'où l'intérêt de certains numéros anonymes :

- Fil Santé Jeunes au 3224,
- SOS Amitié au 01 42 96 26 26 (Île de France, autres numéros sur www.sos-amitie.com).

Une tentative de suicide peut en cacher une autre

Beaucoup de tentatives de suicide n'aboutissent pas au décès, heureusement, mais elles marquent une étape à prendre très au sérieux. En effet, un ado étant déjà passé à l'acte a plus de risques de recommencer qu'un autre. C'est pourquoi une prise en charge spécialisée s'impose.

Sources : Revue du Praticien 2011, 61 : 175-183, numéro spécial sur le suicide ; XXIV Congress, International Association for Suicide Prevention, Killarney 2007.

La question à se poser

Y a-t-il un risque de passage à l'acte quand il pleure ou se renferme et quand consulter ?

Oui, s'il présente une rupture par rapport à son mode de fonctionnement habituel. Exemples : s'il mangeait comme quatre, mais qu'il n'a plus faim ; s'il avait plein de copains, mais qu'il a rompu tout lien ; s'il était calme, mais qu'il pique colère sur colère ; s'il travaillait bien, mais que ses notes sont en chute libre...

Non, a priori, si son mode de vie ne change pas et s'il continue à avoir une vie sociale bien remplie.

*Informations médicales validées par l'expertise du
Dr Paul Bensussan, psychiatre, expert national.*



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr