



Le problème du suicide
chez les enfants...



Comprendre
et agir
à l'école
primaire

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec



Gaspésie-
Îles-de-la-Madeleine

Guide de repérage et
de référence à l'intention
du personnel scolaire

Auteur :

Rodrigue Gallagher, agent de planification
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Révision du contenu :

Christiane Paquet, coordonnatrice en santé communautaire
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Liette Labbé, intervenante sociale
Centre de santé et de services sociaux de La Côte-de-Gaspé
Stéphane Ruel, agent de planification
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Suzanne Gérin-Lajoie, agente de planification
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Claire Essiambre, psychologue
Commission scolaire des Chic-Chocs

Révision de texte :

Claudine Lamontagne, secrétaire
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Nancy Dufresne, secrétaire
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Remerciements :

Nous tenons à remercier Mme Liette Labbé, intervenante sociale au Centre de santé et de services sociaux de La Côte-de-Gaspé, pour son apport clinique et ses judicieux conseils dans la rédaction de ce document.

Production et diffusion :

Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Note aux lecteurs :

La forme masculine utilisée dans ce texte désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les hommes que les femmes.

Conception graphique :

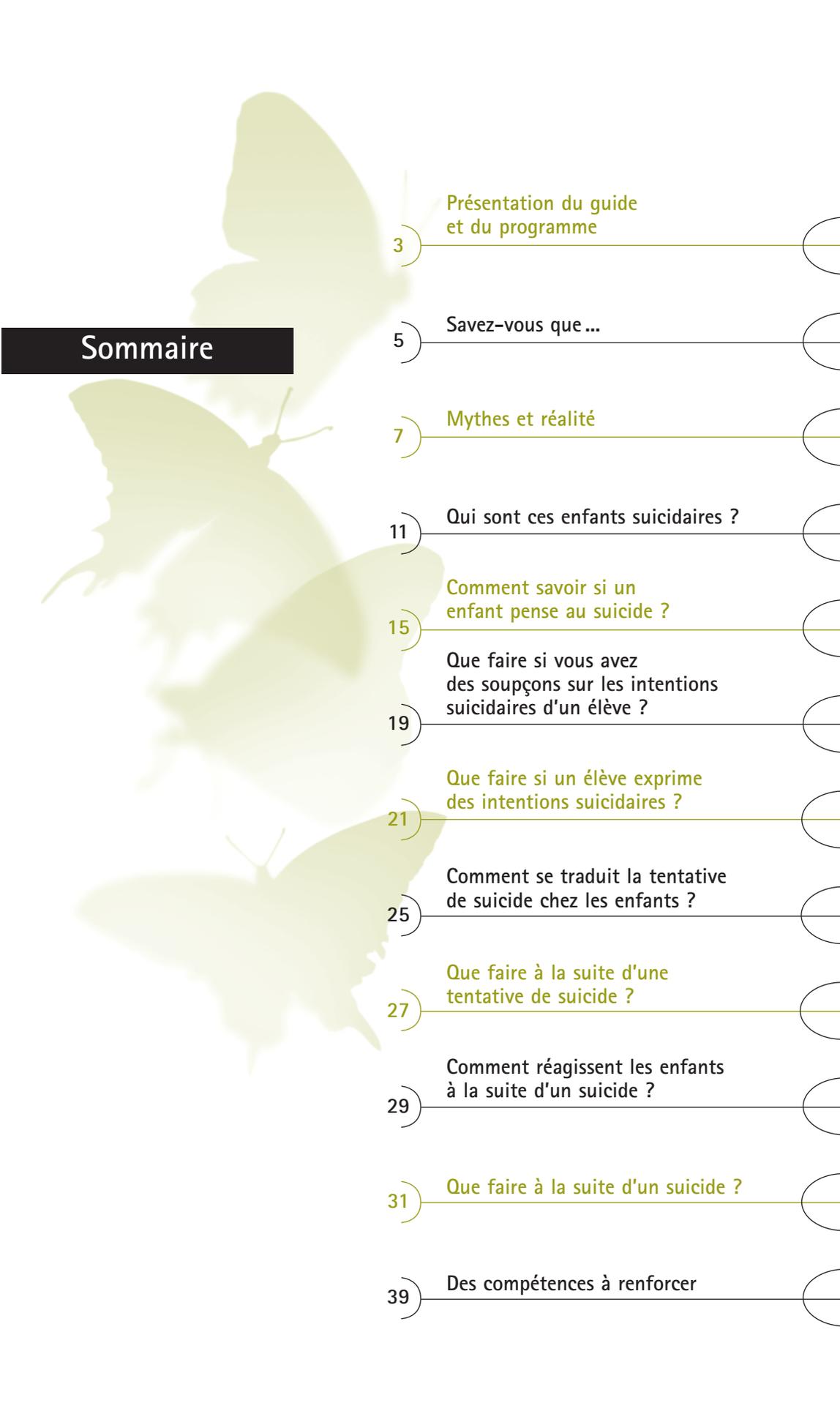
www.comtriangle.qc.ca

Impression :

Imprimerie du Havre

Juin 2005

ISBN : 2-923129-18-0



Sommaire

- 3 Présentation du guide et du programme
- 5 Savez-vous que ...
- 7 Mythes et réalité
- 11 Qui sont ces enfants suicidaires ?
- 15 Comment savoir si un enfant pense au suicide ?
- 19 Que faire si vous avez des soupçons sur les intentions suicidaires d'un élève ?
- 21 Que faire si un élève exprime des intentions suicidaires ?
- 25 Comment se traduit la tentative de suicide chez les enfants ?
- 27 Que faire à la suite d'une tentative de suicide ?
- 29 Comment réagissent les enfants à la suite d'un suicide ?
- 31 Que faire à la suite d'un suicide ?
- 39 Des compétences à renforcer

Présentation du guide et du programme



Quand un enfant est suffisamment entouré par son groupe, une parole ou un sourire seront noyés parmi beaucoup d'autres, mais quand il est abandonné en plein désert affectif, la moindre parole, le plus petit sourire constituent pour lui un événement majeur.

Boris Cyrulnik

Ce guide a pour but d'aider l'ensemble du personnel scolaire des écoles primaires à réagir d'une façon éclairée s'il est en présence d'élèves touchés par le problème du suicide et à référer rapidement si nécessaire. Il doit être utilisé principalement comme un outil de repérage, d'accompagnement et de référence et non comme un document d'intervention clinique.

Ce document fait partie d'une démarche intégrée dans le cadre du programme *Le problème du suicide chez les enfants... Comprendre et agir à l'école primaire*. Nous insistons sur le fait que ce programme ne vise pas à sensibiliser directement les enfants d'âge scolaire primaire au problème du suicide. Il donne plutôt aux adultes* qui œuvrent auprès des élèves, des moyens d'agir efficacement et adéquatement lorsque l'un d'eux est enclin à manifester des comportements suicidaires ou lorsqu'un événement tragique comme un suicide s'est produit dans son entourage. En plus du présent guide, le programme comprend :

- Un guide à l'intention des directions d'écoles primaires.
- Un guide à l'intention de l'équipe d'intervention œuvrant en milieu scolaire primaire.

Les objectifs du programme

- 1 Repérer la détresse psychologique et les manifestations suicidaires chez les enfants d'âge scolaire primaire.
- 2 Prévenir l'aggravation des idées suicidaires et le passage à l'acte auprès des enfants d'âge scolaire primaire qui manifestent des intentions suicidaires.
- 3 Réduire chez les enfants d'âge scolaire primaire les impacts associés à un suicide dans leur entourage.

L'équipe d'intervention

Les intervenants psychosociaux œuvrant dans les écoles primaires de la région Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et impliqués dans ce programme ont reçu une formation spécifique en prévention du suicide chez les enfants d'âge scolaire primaire. Ils sont donc en mesure de répondre aux besoins d'aide des élèves et d'apporter un soutien aux membres du personnel scolaire à l'égard de la problématique du suicide.

Si vous désirez rencontrer un intervenant à cet effet, référez-vous à la fiche « liste des membres de l'équipe d'intervention » insérée à l'intérieur de la pochette.

* Le terme « adultes » désigne ici :

Directions d'école, enseignants titulaires et spécialistes, brigadiers scolaires, concierges, hygiénistes dentaires, éducateurs en services de garde, conseillers de vie spirituelle et d'engagement communautaire, infirmières, travailleurs sociaux, intervenants sociaux, orthophonistes scolaires, orthopédagogues, conseillers en orientation, psychoéducateurs, psychologues scolaires, éducateurs spécialisés.

Savez-vous que...



- Au Québec, de 1995 à 2001, vingt-trois enfants âgés entre 8 et 12 ans sont décédés par suicide. (Fichier des décès du MSSS)
- En Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, treize jeunes filles ont été hospitalisées à la suite d'une tentative de suicide entre mars 1997 et avril 2004. Une de ces jeunes filles avait 9 ans, six avaient 13 ans et les cinq autres, 14 ans. (Fichier Med-Écho)
- Des enfants qui expriment des signes de détresse psychologique et des idées suicidaires ne sont plus des cas isolés dans les écoles primaires du Québec et de notre région. Malheureusement, des intervenants et des enseignants soulignent de plus en plus la présence de manifestations suicidaires chez des élèves dans les écoles primaires. Lorsque de telles situations se produisent, on constate que le personnel des écoles se sent impuissant à réagir rapidement. Le plus souvent, il ne sait pas quoi faire devant un enfant qui verbalise des intentions de mort ou de suicide.
- La mort d'un proche par suicide ou d'une personne qui gravite dans l'entourage d'un enfant peut être un événement traumatisant. Lorsqu'un suicide survient, plusieurs personnes dans l'école (enfants et adultes) vivent des états de stress impliquant une multitude d'émotions intenses. D'autres sont endeuillées par suicide et vivent un choc important à l'annonce de la nouvelle. Il faut alors agir adéquatement et proposer des interventions appropriées selon les réactions identifiées.
- Le problème du suicide chez les enfants d'âge scolaire primaire demeure tout de même peu fréquent au Québec et dans la région, malgré un taux de suicide à la hausse dans ce groupe d'âge.

Dans ce contexte, il s'avère pertinent et important que le personnel des écoles primaires soit sensibilisé à repérer tôt les élèves qui ont besoin d'aide et à considérer la pertinence d'une action spécifique, en les accompagnant ou en les référant à une ressource spécialisée en milieu scolaire, lorsque la situation le requiert.

Mythes et réalité



Vrai **ou** faux

La plupart des enfants ne connaissent pas ce qu'est le suicide.

[Faux]

Il serait naïf de croire que les enfants ne savent rien du suicide. Non seulement en ont-ils une connaissance, mais ils peuvent développer une compréhension des raisons qui incitent les gens à se suicider, et cette compréhension est fonction de leur niveau de développement et de leur expérience avec la mort et le suicide. Selon Mishara et Tousignant, il est clair que les enfants acquièrent une connaissance de la question du suicide à un jeune âge. Une majorité d'enfants font cet apprentissage par l'intermédiaire des médias, les autres, par l'expérience du suicide d'un proche ou à la suite de discussions avec leurs parents. *(Inspiré de : Bigras et Chagnon, 1995)*

Les enfants sont incapables de planifier un suicide.

[Faux]

Les enfants savent comment tuer et comment se tuer. (Normand et Mishara, 1992) Face au suicide, les moyens les plus souvent évoqués par les enfants sont des méthodes qui leur sont, pour la grande majorité, disponibles et accessibles : par exemple, se poignarder, se jeter du haut d'un toit, d'un pont, utiliser une arme à feu, avaler du poison, se lancer devant une voiture, se noyer, se pendre, s'immoler, se cogner la tête contre un mur. *(Inspiré de : Bigras et Chagnon, 1995)*

Les enfants qui parlent de suicide ou qui menacent de se suicider ne le font pas.

[Faux]

Des études cliniques portant sur des enfants qui ont tenté de se tuer montrent que, dans la plupart des situations, les enfants ont au préalable verbalisé leur intention suicidaire. Dans ce contexte, il est important de prendre au sérieux toute verbalisation de suicide chez un enfant. *(Source : Bigras et Chagnon, 1995)*

Afin de réagir adéquatement auprès des élèves touchés par le problème du suicide, il est essentiel de distinguer la réalité des mythes qui entourent le suicide chez les enfants. À cet effet, nous nous sommes inspirés, en partie, de Chagnon et Bigras (1995) ainsi que de Murray et Lake (2002) pour faire le point sur certaines croyances.

Il ne faut pas parler du suicide aux enfants.

[Faux]

Lorsque des enfants abordent la question du suicide, il est pertinent de profiter de cette occasion pour vérifier ce qu'ils savent du suicide ou de l'événement auquel ils font référence. Cette occasion permet de rectifier les faits et de dissiper les rumeurs ou simplement d'expliquer qu'une personne qui se suicide parce qu'elle a beaucoup de chagrin, n'a pas pris un bon moyen pour soulager sa peine et sa douleur. Enfin, il faut insister et dire à l'enfant que lorsqu'on a beaucoup de peine, le meilleur moyen pour la soulager est d'en parler sans hésiter à un adulte de confiance.

Les enfants s'adaptent mieux que les adultes au suicide d'un proche.

[Faux]

Les enfants réagissent et vivent autant que les adultes des émotions reliées au deuil par suicide. Cependant, le mode d'expression des enfants est moins centré sur la verbalisation et davantage sur l'action. De plus, les enfants ont la capacité d'entrecouper leur souffrance par des périodes de jeux, ce qui laisse croire à tort aux adultes que les enfants ont peu de chagrin et oublient rapidement. *(Inspiré de : Murray et Lake, 2002)*

Il est préférable de nommer les causes réelles du décès aux enfants.

[Vrai]

Il est important d'écouter et de répondre aux questions des enfants sans quoi leur imagination se mettra en branle et ils inventeront des réponses en utilisant des parcelles d'informations entendues ici et là. Il faut donc laisser le moins de place possible à leur imagination fertile. Donner des explications simples, claires et ouvertes permet aux enfants d'avoir une meilleure compréhension de ce qui arrive et les aide à vivre moins d'anxiété lors du décès par suicide d'une personne de leur entourage. Cependant, il faut toujours avoir le souci d'aider les enfants à départager les détails utiles pour la compréhension de ceux qui sont morbides. *(Inspiré de : Murray et Lake, 2002)*

Qui sont ces enfants suicidaires ?



Des facteurs prédisposants

Le risque suicidaire peut se développer :

Si le système familial est perturbé :

- Accumulation d'événements stressants;
- Relations conflictuelles persistantes;
- Négligence affective;
- Violence et agressions sexuelles et physiques;
- Psychopathologie parentale : sévère dépression, alcoolisme, toxicomanie;
- Histoire familiale de suicide;
- Histoire de placements en famille d'accueil;
- Accumulation de pertes dans son environnement : décès, séparation, déménagement, etc.

Si les mécanismes d'adaptation de l'enfant sont déficitaires :

- Difficulté à gérer le stress;
- Rigidité cognitive;
- Stratégies réduites ou absentes pour faire face aux difficultés, aux problèmes, à la souffrance;
- Faible capacité d'adaptation au monde scolaire : échecs à répétition, rejet des pairs.

S'il y a présence de problèmes de santé mentale chez l'enfant :

- Dépression;
- Troubles alimentaires;
- Troubles de l'attention;
- Etc.

Autres :

- Antécédents de tentatives de suicide ou présence d'accidents douteux;
- Absence de réseau social au niveau des pairs et d'adultes significatifs.

Des facteurs

Le risque suicidaire

Si l'enfant évoque des raisons de mort :

- Le désir d'être mort, de tuer ou d'être tué;
- La recherche d'un état de tranquillité par la mort afin d'échapper à une situation intolérable;
- Le désir de se venger, de faire peur ou de faire du chagrin en disparaissant, et dans le but de donner une leçon aux parents, aux pairs, etc.;
- Le désir de rejoindre une personne décédée;
- Le désir de mettre fin à une souffrance ou à une détresse psychologique par la mort.

Si l'enfant perçoit la mort comme attirante ou comme une solution pour accéder à une vie meilleure parce qu'il croit :

- Que le corps peut revenir à la vie une fois mort;
- Que seules les personnes plus âgées peuvent mourir;
- À la possibilité de revenir à la vie si on est secoué très fort par des amis;
- Que tout être vivant est mortel sauf soi-même.

FACTEURS DE RISQUE :

contributeurs ⁽¹⁾

peut s'accroître :

Si l'enfant a des préoccupations excessives de mort, par exemple :

- Penser régulièrement à sa propre mort;
- Poser des questions continues sur la mort;
- Faire des cauchemars régulièrement à propos de la mort;
- S'inquiéter à l'excès de la mort d'une personne de son entourage;
- Faire des jeux répétés de mort et de suicide (ex. : pendre une poupée);
- Commettre des gestes imprudents et dangereux (ex. : rouler à vélo au centre de la rue, etc.);
- Composer des textes, des histoires, des chansons en faisant allusion à sa propre mort ou faire des dessins morbides sans que le contexte soit approprié.

Des facteurs précipitants ⁽²⁾

Ils peuvent déclencher un passage à l'acte :

Si l'enfant a des idées suicidaires ou de mort et s'il vit un événement particulièrement stressant dans les 12 à 24 heures, par exemple :

- Des conflits aigus avec la figure parentale;
- Des mesures disciplinaires à la suite de comportements inappropriés ou de querelles avec des figures d'autorité (parents, enseignants, etc.);
- Une perte importante (personne significative, etc.);
- Des problèmes scolaires (échecs, conflits avec les pairs, etc.);
- Un placement en famille d'accueil (imminent ou récent).

et

Si l'événement ou la situation revêt un caractère de rejet irréversible pour l'enfant, par exemple :

- La peur de ne plus jamais être aimé;
- Des sentiments d'abandon, de honte ou de culpabilité;
- Des remords.

(1) (2) : Certaines informations contenues dans ce tableau ont été tirées et adaptées par la Direction de santé publique Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine des documents suivants : *Manuel de formation sur la prévention du suicide chez les jeunes en lien avec le protocole d'intervention ACJQ*, 2001, et du rapport final *Le dépistage des enfants suicidaires au Centre jeunesse de Québec*, 1999.

Comment savoir si un enfant pense au suicide ?



Très souvent, les enfants laissent des indices de leurs intentions

Des messages verbaux « directs »

- J'aimerais mieux être mort;
- Je m'en vais rejoindre mon père au ciel (plus le parent est décédé de manière brutale, plus les risques sont élevés);
- Il pleurera en voyant ma tombe;
- Je veux mourir;
- Je vais me tuer;
- Je n'ai plus le goût de vivre;
- Je veux être guéri par la mort;
- Etc.

« indirects »

- Je sais comment...;
- Du ciel, demain, je te dirai bonjour;
- Je veux disparaître et revenir en sauveur;
- Je veux renaître sous les traits d'une nouvelle personne;
- Je veux disparaître complètement;
- Je vais me venger, punir mes parents, mes amis, etc.;
- Enfant donnant des biens lui étant chers;
- Etc.

Notez bien : Il faut être vigilant et porter une attention particulière tant aux messages verbaux indirects que directs. Dans les deux cas, le danger de mettre fin à ses jours est présent.

Des préoccupations excessives face à la mort

- Poser des questions continues sur la mort;
- Exposer un dessin, un texte, une chanson à la vue de l'entourage comme appel à l'aide;
- Penser régulièrement à sa propre mort;
- Faire des cauchemars à propos de la mort;
- Faire des jeux répétés de mort, de suicide;
- Porter un intérêt particulier pour les armes à feu, les émissions ou les histoires morbides.

Notez bien : Les préoccupations face à la mort sont normales et temporaires suivant un événement tragique comme le décès d'un membre de la famille, une guerre, etc. Elles se manifestent souvent à travers les jeux.

Toutefois, il faut apporter une attention particulière aux enfants qui démontrent une préoccupation excessive et persistante envers la mort.

Des croyances erronées face à la mort

- Croire que le corps peut revenir à la vie une fois mort;
- Croire que seules les personnes plus âgées vont mourir;
- Croire à la possibilité de revenir à la vie si on est secoué très fort par des amis;
- Croire que tout le monde ne va pas mourir;
- Croire que tout être vivant est mortel, sauf soi-même;
- Croire à la possibilité de vivre toujours si on est prudent;
- Etc.

Notez bien : On ne doit pas systématiquement s'inquiéter lorsqu'un enfant entretient des croyances erronées face à la mort. Elles font partie intégrante de son développement et se modifient selon son âge, ses expériences et les explications fournies par les adultes de son entourage.

Toutefois, il faut se préoccuper d'un enfant qui, en plus d'entretenir de fausses croyances face à la mort, la perçoit comme attirante ou comme une solution pour accéder à une vie meilleure.

-COUREURS

suicidaires que nous pouvons déceler. Les principaux sont les suivants :

Des symptômes psychologiques

- Grande impulsivité;
- Agressivité, irritabilité, anxiété persistante;
- État dépressif, pleurs fréquents;
- Hyperactivité, agitation;
- Culpabilité (se sent fautif);
- Dévalorisation et faible estime de soi (se trouve mauvais);
- Inquiétude (facilement préoccupé);
- Désespoir, découragement;
- Rejet (se sent incompris, non désiré);
- Peur de l'échec, obsessions, phobies;
- Faible sentiment d'appartenance à l'école, à la maison, etc.;
- Manque d'attention et de concentration persistant en classe et ailleurs;
- Ennui (trouve le temps long);
- Dépendance prononcée des figures adultes;
- Peu d'intérêt à participer aux cours.

Des symptômes physiques

- Agitation constante ou, à l'inverse, comportement amorphe persistant;
- Réveils précoces;
- Troubles de l'alimentation;
- Perte ou gain de poids significatif;
- Plaintes de maux divers (céphalées, gastro-intestinaux, etc.), de fatigue, etc.

Des indices comportementaux

- Retrait des activités régulières;
- Retards (en classe, dans les devoirs);
- Report des choses à faire au lendemain;
- Absentéisme à l'école;
- Chute des performances académiques;
- Rupture des relations significatives;
- Passivité dans les relations (attend que les autres viennent à lui);
- Faible communication (s'exprime peu);
- Conflits avec les amis, les camarades;
- Conflits persistants avec les parents;
- Refus d'aide, de contact;
- Conduites antisociales : vol, brutalité, vandalisme, opposition, indiscipline;
- Utilisation destructrice de jouets;
- Conduites à risque, imprudentes et dangereuses;
- Accidents à répétition sans qu'il soit clairement possible d'en expliquer l'origine du contexte;
- Jeux à thèmes sadiques et dangereux reliés à des fantasmes de « toute-puissance »;
- Rétrécissement global des intérêts, en particulier dans les jeux;
- Difficulté à faire des choix;
- Isolement (se tient à l'écart).

Notez bien : La présence d'un seul de ces signes ne signifie pas nécessairement qu'un enfant est suicidaire. C'est plutôt l'accumulation des signes, l'intensité, la dégradation et les changements de comportement observés chez l'enfant, qui peuvent être révélateurs. Donc, au moindre doute, il ne faut pas hésiter à agir puisque certains enfants ne donneront pas de signes avant-coureurs apparents.

Que faire si vous avez des soupçons sur les intentions suicidaires d'un élève ?



Que faire si vous avez des soupçons sur les intentions suicidaires d'un élève ?

Il faut porter une attention particulière aux enfants qui donnent des signes avant-coureurs comme ceux mentionnés à la section précédente. Il faut donc se préoccuper sans tarder de ces manifestations et agir rapidement. Toutefois, comme nous l'avons indiqué précédemment, la présence d'un seul de ces signes ne signifie pas nécessairement qu'un enfant est suicidaire. C'est souvent l'accumulation des indices et la compréhension de ceux-ci, observés dans leur contexte, qui peuvent être révélatrices.

Si vous avez des soupçons sur les intentions suicidaires d'un élève, nous suggérons la démarche suivante :

1

Recueillir les indices que vous avez décelés

- > Afin de faciliter votre démarche, il s'agit de vous référer au tableau de la section précédente illustrant les principaux signes avant-coureurs. Vous pouvez également utiliser la grille d'observation « Comment savoir si un élève pense au suicide », située dans la pochette à gauche, afin de noter les indices que vous avez décelés.

2

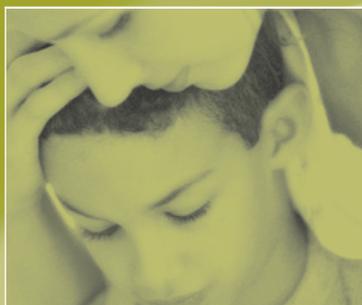
Informez la direction de votre école de vos soupçons, dans les plus brefs délais

- > Informez la direction de votre école de vos soupçons, dans les plus brefs délais, ou le responsable, en l'absence de la direction de l'établissement. Le directeur et un intervenant de l'équipe d'intervention évalueront la situation et prendront les mesures qui s'imposent, si nécessaire, tout en assurant la confidentialité requise et le respect de l'élève concerné et de ses parents.

Si l'élève a des réactions agressives, impulsives, violentes, ou s'il est agité, désorganisé sur plusieurs plans, ou encore s'il a un comportement instable, une surveillance doit être assurée auprès de l'élève par vous ou un adulte responsable dans l'école jusqu'à la prise en charge par la direction de l'établissement ou par une ressource professionnelle.

Notez bien : *Votre démarche doit être réalisée dans la confidentialité et le respect de l'élève.*

Que faire si un élève exprime des intentions suicidaires ?



Que faire si un élève exprime des intentions suicidaires ?

Si vous êtes en présence d'un élève qui (verbalement ou par l'intermédiaire d'un dessin, d'un texte, etc.), ou si

1

Entrer en contact avec l'élève qui exprime des intentions suicidaires

- > Idéalement, choisir un lieu propice à l'échange avec l'élève;
- > Être attentif, éviter de transmettre vos jugements de valeur, éviter une attitude et un ton de voix culpabilisants;
- > Vous exprimer avec calme, éviter l'impatience, contrôler vos émotions et garder votre sang-froid;
- > Lui faire comprendre que vous avez perçu sa détresse, que cela vous préoccupe et que vous souhaitez l'aider;
- > Vérifier les faits avec l'élève ainsi que l'élément déclencheur s'il y a lieu (par exemple : un conflit dans la cour d'école, une dispute à la maison, etc.);
- > Lui poser des questions simples qui l'aideront à préciser ses émotions, ses sentiments (par exemple : Qu'est-ce que ça te fait? Comment tu te sens maintenant? etc.);
- > Vérifier ce que l'élève entend par « mourir », « se tuer », « se suicider ». Qu'est-ce que ça veut dire concrètement pour lui (reprenre les mots utilisés par l'élève);
- > Ne pas essayer d'interpréter ce qu'il dit avant qu'il n'ait terminé, s'il commence à décrire sa situation;
- > Si l'élève a de la difficulté à verbaliser, tenter de décoder son niveau de langage en lui parlant avec des images qu'il saisit bien. Il vous laissera probablement entrer plus facilement dans son univers;
- > Si c'est un autre élève qui vous apprend qu'un élève de l'école exprime des intentions suicidaires, vous assurer que cet élève obtienne également du soutien.

Notez bien : *Votre expérience et votre jugement professionnels devraient vous guider auprès de l'élève qui exprime des intentions suicidaires. Éviter toutefois d'entrer dans une relation d'aide ou thérapeutique avec lui.*

Notez bien :

Si vous ne vous sentez pas en mesure d'intervenir auprès de l'élève qui exprime des intentions suicidaires :

- > *Vous devez informer la direction de votre école ou un intervenant de l'équipe dans l'immédiat. Des mesures appropriées à la situation seront prises dans les plus brefs délais auprès de l'élève concerné et de ses parents.*

exprime clairement des intentions suicidaires
un élève vous fait part des intentions suicidaires d'un ami ou d'un pair :

2

Si la sécurité de l'élève est compromise dans l'immédiat

C'est-à-dire, si l'élève :

- > a des réactions agressives, impulsives, violentes;
- > est agité, désorganisé sur plusieurs plans, ou s'il a un comportement instable;
- > est en perte de contrôle de soi;
- > collabore peu ou pas du tout;
- > menace de se suicider dans l'immédiat ou à court terme;
- > menace de se suicider à l'aide d'un moyen en sa possession (par exemple : un couteau) ou accessible (par exemple : une fenêtre).

Assurer la protection de l'élève

- > Éloigner l'élève du moyen;
- > Demander l'aide d'un adulte rapidement;
- > Vous assurer que la direction de l'école soit informée de la situation dans les plus brefs délais;
- > Accompagner l'élève dans une pièce isolée;
- > Inciter l'élève à se calmer (non autoritaire mais ferme) s'il a des réactions agressives, etc.;
- > Aider l'élève à identifier ses sentiments lorsque la situation le permet : « Qu'est-ce qui ne va pas? », « Je comprends que tu es fâché, etc. », « J'aimerais que tu me dises pourquoi tu es en colère », etc.;
- > Utiliser le maintien physique de façon non abusive, en dernier recours et comme mesure de protection. Dans ce cas, le maintien physique peut s'avérer nécessaire seulement si vous anticipez que la crise peut amener l'élève à se blesser, à blesser les autres ou à endommager gravement le matériel qui l'entoure (par exemple : une fenêtre). L'aide d'un autre adulte est alors fortement souhaitable. Pour ce qui est des questions d'ordre légal liées au maintien physique, référez-vous aux normes actuellement en cours dans votre établissement.

Si la sécurité de l'élève n'est pas compromise dans l'immédiat

C'est-à-dire, si l'élève :

- > n'a pas de réactions agressives, impulsives, violentes;
- > n'est pas agité ou désorganisé sur plusieurs plans;
- > est en contrôle de lui-même;
- > collabore, accepte de l'aide;
- > ne menace pas de se suicider dans l'immédiat ou à court terme;
- > ne menace pas de se suicider à l'aide d'un moyen en sa possession (par exemple : un couteau) ou accessible (par exemple : une fenêtre).

3

Accompagner l'élève vers une ressource de l'école

- > Rassurer l'élève en lui démontrant toute l'importance que vous accordez à ces propos par une attitude et des mots réconfortants;
- > Inviter l'élève à dire à un intervenant de l'équipe ce qu'il vous a confié;
- > Expliquer simplement que le travail de cet adulte consiste à chercher, avec les élèves, la meilleure solution lorsque quelque chose ne va pas bien;
- > Si l'élève est réticent, lui suggérer de l'accompagner auprès de l'intervenant et, au besoin, l'aider à dire à l'intervenant ce qui ne va pas bien;
- > Le rassurer en lui disant que vous serez discret mais que vous ne pouvez pas garder un secret aussi important pour vous seul. (Si nécessaire, expliquer à l'élève la différence entre la discrétion et le secret);
- > Informer la direction de l'école de la situation dans les plus brefs délais. Le directeur ou l'adjoint à la direction avisera rapidement les parents de la situation et les invitera à collaborer avec les ressources de l'école, auprès de l'élève;
- > Assurer une présence auprès de l'élève jusqu'à ce que des mesures soient mises en application.

> La surveillance de l'élève doit être assurée par vous ou par un adulte responsable dans l'école jusqu'à ce qu'il soit pris en charge par une ressource professionnelle de l'école ou par la direction de l'établissement.

Comment se traduit la tentative de suicide chez les enfants ?



La tentative de suicide chez des enfants d'âge scolaire primaire n'est pas un phénomène courant. Elle se traduit par un passage à l'acte clairement exprimé ou, à l'inverse, par des comportements plus subtils que l'on qualifie « d'équivalents suicidaires ».

1. Par un passage à l'acte clairement exprimé :

Il y a des enfants qui, par des actes délibérés et en toute connaissance de cause, tentent de mettre fin à leurs jours. C'est le cas par exemple de certains enfants qui tentent de se noyer volontairement, qui font une tentative de suicide par pendaison, par intoxication ou par lacération. Généralement, plus l'enfant est âgé, plus la tentative de suicide prendra la forme d'un passage à l'acte clairement exprimé.

2. Par des équivalents suicidaires :

Par ailleurs, d'autres enfants commettent ce qu'on appelle parfois « des équivalents suicidaires »*. Ici, la tentative de suicide ne se traduit pas en un passage à l'acte clairement exprimé. Les enfants qui agissent par des équivalents suicidaires ne sont pas toujours totalement conscients qu'ils souhaitent la mort. Certains se placent en situation de danger en ayant à la fois une attirance, une insouciance ou une attitude de défi face à la mort. Chez plusieurs, ce sont les sentiments d'invulnérabilité ou de toute-puissance qui dominent. D'autres ont tendance à se voiler la réalité en parlant de malchance, de maladresse ou de jeux irréfléchis, ce qui peut laisser croire à un accident aux yeux des adultes. Voici quelques exemples d'équivalents suicidaires : un enfant à vélo qui se place volontairement en situation de danger dans la rue, un autre qui se jette du haut du toit d'un cabanon ou d'un premier étage par défi, ou un enfant qui en est à sa troisième fracture en faisant une activité, à chaque fois par imprudence.

* Le terme « Équivalents suicidaires » est puisé dans *Les suicides et les tentatives suicidaires chez l'enfant*, Michel Lemay, Actes de la journée de conférences portant sur la problématique du suicide chez les enfants, organisée par Suicide-Action Montréal, Montréal, 1995.

Que faire à la suite d'une tentative de suicide ?



Que faire à la suite d'une tentative de suicide ?

Lorsqu'un élève tente de se suicider, que ce soit par un passage à l'acte clairement exprimé ou par des équivalents suicidaires, il est clair que celui-ci vit des états de tension insupportable qu'il tente de libérer de manière inappropriée. Par ce geste, il essaye de faire passer un message qui doit être entendu. Tout adulte de l'école témoin d'un passage à l'acte se doit d'agir rapidement dans les contextes suivants :

S'il y a blessure ou intoxication

Appliquer les mesures d'urgence en vigueur dans votre école :

Si vous n'êtes pas familier avec les mesures d'urgence, veuillez vous référer à la direction de l'école.

Adopter les consignes suivantes :

- > Contrôler vos émotions et garder votre sang-froid;
- > Rester calme et adopter des attitudes et des gestes sécurisants envers l'élève;
- > Tenter de créer une alliance rapidement;
- > Éviter une attitude, un ton de voix culpabilisants;
- > Éloigner tout objet à risque;
- > S'assurer que la direction de l'école soit avisée dans l'immédiat. Elle prendra le relais dans l'application des mesures d'urgence.

S'il n'y a pas de blessure ni intoxication

Si vous apprenez ou constatez qu'un élève a mis volontairement sa vie en danger sans toutefois qu'il y ait blessure ou intoxication :

- > Informer la direction de l'école de la situation dans les plus brefs délais. Le directeur, l'adjoint à la direction ou le responsable, prendra le relais dans la confidentialité requise et le respect de l'élève et des parents concernés.

Adopter les consignes suivantes :

- > Contrôler vos émotions et garder votre sang-froid;
- > Rester calme et adopter des attitudes et des gestes sécurisants envers l'élève;
- > Tenter de créer une alliance rapidement;
- > Éviter une attitude, un ton de voix culpabilisants;
- > Éloigner tout objet à risque;
- > S'assurer que la direction de l'école soit avisée dans l'immédiat. Elle prendra le relais dans l'application des mesures

Notez bien : La confidentialité envers l'élève et la situation doit être respectée.

Comment réagissent les enfants à la suite d'un suicide ?



Selon Séguin et autres (2005), on observe généralement, dans une école, trois types de réactions possibles à la suite d'un suicide : il s'agit des réactions de stress, de crise et de deuil.

Des réactions de stress :

À la suite d'un suicide, les réactions de stress temporaire sont généralement les plus courantes chez les enfants d'âge scolaire primaire. Elles se traduisent le plus souvent par un climat de fébrilité et par la circulation de nombreuses rumeurs. L'objet de ces rumeurs déforme souvent la réalité en dénaturant, par exemple, les circonstances du suicide et le moyen utilisé. Par le fait même, elles contribuent à maintenir un niveau de stress élevé. Des élèves ont peine à faire abstraction de l'événement pour vaquer à leurs activités quotidiennes. Certains peuvent être agités, inquiets, préoccupés par ce qui se passe dans leur école alors que d'autres ne comprennent pas ce qui arrive. Par ailleurs, il est possible que des élèves développent des réactions de stress aigu s'ils sont témoins ou exposés à l'événement.

Pour ces raisons, la collaboration du personnel enseignant peut être sollicitée. Son implication se limite généralement à : faire l'annonce de la nouvelle; recadrer les informations erronées au sujet de l'événement; repérer et référer les élèves vulnérables vers une ressource appropriée dans l'école. Les membres du personnel invités à collaborer seront rencontrés avant l'application de la procédure d'intervention. Le soutien d'un intervenant psychosocial sera accessible pour la préparation et l'animation des rencontres auprès des élèves ciblés.

Des réactions de crise :

Il est possible qu'un événement tragique comme un suicide dans l'environnement scolaire déclenche, chez certains élèves déjà vulnérables psychologiquement, des réactions de détresse psychologique ou des réactions de crise suicidaire. Le personnel scolaire peut jouer un rôle important en repérant ces élèves en crise et en les référant rapidement à la direction de l'école. Cela permet dès lors, de prendre des mesures d'intervention appropriées auprès de l'élève et de ses parents.

Des réactions de deuil :

Pour les élèves qui connaissaient bien la personne décédée (par exemple : un enseignant, un membre de la famille, un ami, etc.), et qui partageaient avec elle un lien d'attachement, des réactions de deuil peuvent se manifester dès l'annonce du décès et dans les heures et les jours qui suivent l'annonce de la nouvelle. Ici encore, le personnel de l'école jouera un rôle important par le repérage des élèves endeuillés par suicide et la référence de ceux-ci à la direction de l'école. Une intervention précoce de deuil sera dès lors proposée aux élèves endeuillés par des intervenants de l'équipe tout en assurant l'implication des parents concernés.

En conclusion, nous devons rappeler ici que, bien qu'un suicide soit bouleversant, tous les élèves ne sont pas touchés de la même manière par un tel événement tragique. Certains élèves auront besoin d'une aide professionnelle alors que d'autres trouveront auprès de leurs proches le soutien nécessaire. Néanmoins, tous les membres du personnel scolaire doivent être préparés à agir rapidement et adéquatement à la suite d'un suicide.

Que faire à la suite d'un suicide ?



Que faire à la suite d'un suicide ?

Voici la démarche à suivre :

1. Lorsque vous apprenez le suicide d'un adulte de l'école, d'un élève ou d'un membre de sa famille.
2. Lorsqu'un élève exprime le besoin d'en parler ou d'obtenir des réponses.
3. Lorsque des parents sont inquiets à la suite d'un suicide.

1. Lorsque vous apprenez le suicide d'un adulte de l'école, d'un élève ou d'un membre de sa famille

- > Informer rapidement la direction de l'école afin qu'elle puisse vérifier la véracité de la nouvelle dans les plus brefs délais.
- > Éviter de transmettre toute information au sujet de l'événement tant que la nouvelle n'est pas confirmée par la direction de l'école.
- > Repérer tous les élèves qui ont été témoins de l'événement ou exposés à la scène, les élèves vulnérables psychologiquement ou en crise, ainsi que les élèves qui ont un lien d'attachement avec la personne décédée, puis en aviser rapidement la direction de l'école. Des mesures seront prises afin d'assurer un soutien auprès des élèves qui en ont besoin.
- > Aviser rapidement la direction de l'école dès que vous observez des réactions ou des comportements inhabituels (agressivité, isolement, etc.) chez des élèves.
- > Adopter une attitude calme et rassurante auprès de l'ensemble des élèves de l'école. Éviter l'impatience et les jugements. Cela ne ferait qu'accroître leurs réactions de stress et d'inconfort.

S'il y a confirmation de la nouvelle :

- > Être prêt et disponible à collaborer à l'application de la procédure d'intervention à la suite d'un suicide, de concert avec la direction de l'école et l'équipe d'intervention (si vous êtes appelé à collaborer à l'application de la procédure, vous serez soutenu dans la démarche);
- > S'assurer qu'aucun élève ne quitte la classe lorsqu'il y a l'annonce de la nouvelle. Cette rétention doit durer toute la journée. Si un élève est plus durement touché par la situation, lui suggérer de rencontrer un intervenant psychosocial de l'école dans un local qui sera désigné à cet effet. Contacter le secrétariat et s'assurer que l'élève soit accompagné au local par un membre du personnel de l'école;
- > Informer le secrétariat lorsque vous constatez l'absence d'un élève dans votre classe;
- > Être attentif aux élèves qui posent des questions ou qui émettent des commentaires au sujet de l'événement. Répondre simplement à leur questionnement en se référant aux suggestions présentées à la section suivante;
- > Collaborer avec les intervenants psychosociaux de l'école en leur transmettant à chaque fin de journée, un bref compte rendu de la situation dans les classes touchées par l'événement;
- > Participer à l'évaluation des interventions dans les semaines et les mois suivant l'événement lorsque vous êtes sollicité à cet effet;
- > Identifier ses propres besoins durant la mise en application de la procédure et ne pas hésiter à en discuter avec la direction de l'école ou avec un intervenant psychosocial de l'équipe.

Notez bien : Si vous ne vous sentez pas en mesure de collaborer à l'application de la procédure, ou si vous êtes inconfortable ou affecté personnellement par la situation, il est important d'en faire part à la direction de l'école ou à un membre de l'équipe d'intervention rapidement.

2. Lorsqu'un élève exprime le besoin d'en parler ou d'obtenir des réponses :

Le besoin d'obtenir des réponses à la suite d'un événement tragique comme un suicide est tout à fait naturel chez des enfants d'âge scolaire primaire, surtout lorsque la personne décédée est connue des élèves de l'école. Même lorsqu'ils n'ont pas développé de lien d'attachement à la personne décédée, il est fort probable que des élèves émettent des commentaires ou posent des questions, individuellement ou en classe. Pour les adultes, les questions posées par un enfant sont souvent embarrassantes. La peur de le traumatiser et de ne pas utiliser les bons mots pour aborder la question amène souvent l'adulte à éviter le sujet. Or, même si des maladresses peuvent survenir de temps à autre, elles sont tout à fait rattrapables. Le plus important est de ne pas ignorer l'enfant. Voici quelques repères qui peuvent être utiles auprès d'un élève qui ressent le besoin d'en parler ou d'obtenir une réponse lorsque la nouvelle est confirmée par la direction de l'école :

Que faire à la suite d'un suicide ?

a) Profiter du moment présent pour lui répondre :

Les enfants ne discutent pas d'un sujet pendant des heures. Certains poseront une question qui peut être difficile, d'autres émettront des commentaires ou feront des remarques sur l'événement. Il est important de profiter du moment présent pour répondre à un élève qui sollicite un adulte de l'école. Si vous n'êtes pas disponible ou encore si vous croyez que votre réponse n'est pas suffisante pour les besoins de l'élève, assurez-vous qu'il peut obtenir rapidement une écoute ou de l'aide auprès d'un intervenant de l'équipe en place dans l'école.

b) Considérer qu'il n'y a pas de réponse unique :

> Demander à l'élève s'il a une réponse à sa propre question :

- lorsque le contexte le permet ou encore si vous ne connaissez pas les faits ou la réponse à une question posée par un élève, il est possible de lui demander s'il a une réponse à sa propre question. Par exemple : « Toi, qu'est-ce que tu en penses? qu'est-ce que tu sais de l'événement? », etc. En étant attentif aux informations qu'il nous transmet, on peut parfois découvrir ce qu'un enfant sait et ne sait pas au sujet de l'événement, de la mort, du suicide, ce qui l'inquiète, ses croyances et les valeurs qui lui ont été transmises à ce sujet. Ainsi, les réponses que nous lui donnerons par la suite, seront plus adaptées à ses préoccupations.

> Adapter vos réponses selon :

- l'âge de l'élève et son niveau de compréhension. Il faut se rappeler que le caractère définitif de la mort n'est pas perçu de la même manière par un enfant de 6 ans et par un enfant de 12 ans;
- ses expériences passées et présentes face à la mort (si elles sont connues);
- son lien avec la personne décédée.

> Accepter que certaines questions n'ont pas de réponses. L'enfant de cet âge se sentira plus rassuré d'entendre l'adulte lui dire qu'il ne sait pas tout plutôt que de ne rien lui répondre.

c) Répondre directement et simplement aux questions portant sur la mort :

> Il faut savoir que les jeunes enfants (jusqu'à 5 ans et parfois 6 ans) croient généralement que la mort est temporaire et réversible. Toutefois, même si leur compréhension de la mort est encore limitée lorsqu'elle se produit dans leur entourage, ils sont très sensibles aux réactions que l'annonce du décès suscite autour d'eux. Ces enfants ne savent pas très bien ce qui se passe mais ils perçoivent que les adultes sont bouleversés et ils en sont affectés. Dans un premier temps, ils voudront sans doute savoir ce qui est arrivé. Dans ce cas, il faut les écouter et leur répondre, sans quoi leur imagination se mettra en branle et ils inventeront des réponses en utilisant des parcelles d'informations entendues ici et là.

- > Certains élèves voudront comprendre ce que veut dire « être mort ». Il est important, avec eux, d'utiliser des mots simples et directs tels que « mort » ou « ne fonctionne plus », etc., pour bien signifier le fait que le corps est biologiquement mort. Il peut être judicieux d'aider l'élève à comprendre qu'après le décès, le corps n'a plus de douleur, de mal, le cœur arrête de battre, la personne arrête de respirer et elle n'a pas besoin de manger. En fait, si un enfant comprend que la mort c'est la fin de la vie biologique, il ne s'imaginera pas que les morts, par exemple, mangent de la terre ou des vers, ou encore qu'ils ont froid sous terre. (Séguin et Fréchette, 1999)
- > Il est également important de faire comprendre à un enfant que lorsqu'une personne meurt, on ne peut plus jamais la revoir. Elle ne peut pas nous répondre si on lui pose une question, mais on peut lui parler dans notre cœur. Enfin, il peut être judicieux d'expliquer à un jeune enfant que lorsque des gens pleurent, c'est parce qu'ils sont tristes qu'une personne aimée ne soit plus là avec eux.

d) Éviter les euphémismes :

- > Il faut éviter les euphémismes. Des explications dont le sens des mots est adouci pour les rendre moins choquantes peuvent, au contraire, être plus perturbantes pour un enfant. Ainsi, des réponses du type « Quand on est mort, on n'est plus ici sur terre » ou « Il est parti faire un long voyage » risquent de développer chez l'enfant la crainte de ne plus revoir un proche lorsqu'il partira à l'extérieur de la maison pour quelque temps. Il faut aussi éviter l'expression « Il est au ciel maintenant ». Une telle image peut donner l'impression à l'enfant qui n'a pas encore intégré le concept de mort, qu'il est possible, par la mort, d'aller rejoindre une personne aimée au ciel et de revenir sur terre ensuite. Il est également suggéré de ne pas dire que la personne s'est endormie pour toujours afin que l'enfant, au moment d'aller dormir, n'ait pas peur de fermer l'œil par crainte de ne plus jamais se réveiller.
- > En fait, les enfants ont une imagination qui risque de leur faire voir la réalité pire qu'elle ne l'est si on les laisse dans le doute, la confusion ou le silence. Au contraire, s'ils comprennent que la mort est définitive et irréversible, ils ne s'attarderont plus à vouloir la localiser et à savoir où est cet ailleurs.

e) Reprendre plusieurs fois les explications :

- > Parfois, il faut reprendre plusieurs fois les explications sur ce qu'est la mort, avec des exemples simples et concrets. La mort d'un animal domestique comme le chien Max qui n'est plus jamais revenu à la maison, de la perruche ou du poisson rouge, peut aider un enfant à saisir le caractère irréversible de la mort. Avec le temps, la répétition et les exemples de la vie quotidienne, l'enfant comprendra graduellement ce qu'est la mort. (Séguin et Fréchette, 1999)

Que faire à la suite d'un suicide ?

f) Répondre avec prudence et en nuances aux questions portant sur le suicide :

- > Des élèves poseront peut-être des questions concrètes sur les circonstances de la mort et sur la façon dont la personne est décédée. Certains demanderont : « C'est quoi un suicide? » ou « Pourquoi s'est-il suicidé? ». Il est impératif de ne pas leur cacher comment est décédée une personne lorsqu'ils posent la question, peu importe leur âge. Ce qu'ils veulent savoir n'est pas toujours aussi détaillé que ce qu'imaginent les adultes. Cependant, il ne s'agit pas d'entrer dans les détails. Il est préférable d'expliquer simplement que la personne qui est décédée et qui avait beaucoup de chagrin n'a pas choisi un bon moyen pour soulager sa peine et sa douleur. Cette explication peut être appropriée et suffisante pour un élève du primaire, quel que soit son âge. Rappelons ici qu'il est important de considérer la compréhension qu'a l'élève du mot suicide et de l'événement avant de lui apporter une réponse.
- > Il est toutefois essentiel de compléter l'explication (auprès d'un jeune enfant comme d'un plus âgé) en rappelant que lorsqu'on est malheureux, il est important d'en parler à un adulte en qui on a confiance. Il est suggéré de trouver des analogies que l'élève connaît bien (surtout auprès des plus petits). Voici un exemple : lorsqu'on se fait vacciner, ça nous évite d'avoir certaines maladies. De la même façon, parler de notre peine ou de notre douleur, c'est un peu comme un vaccin, ça évite le plus souvent d'être encore plus malheureux, ça permet d'avoir le cœur plus léger, de soulager la peine et de trouver des solutions. Enfin, il s'agit d'expliquer simplement à l'élève que parfois, il est plus sage de rencontrer des gens dont le métier est de soulager la peine et la douleur lorsqu'elles sont trop grandes, de la même manière qu'on le fait avec un médecin lorsque notre corps est malade.
- > Dans le cas où le décès par suicide est fondé sur un fort doute et non sur une preuve tangible, il est important de préciser qu'on ne sait pas vraiment si la personne s'est trompée ou si elle a voulu mourir.
- > Enfin, si un élève semble perturbé face à l'événement ou s'il semble avoir des préoccupations excessives face à la mort ou au suicide, il est important d'aviser rapidement la direction de l'école ou un intervenant disponible.

g) Départager les informations utiles des détails morbides :

- > Lorsqu'un élève pose des questions ou émet des commentaires au sujet de l'événement et du suicide, il est essentiel de toujours recadrer les faits en lui donnant des informations justes afin d'éviter les rumeurs et dans le but d'atténuer toute réaction de stress. Cependant, il faut toujours avoir le souci d'aider l'élève à départager les détails utiles pour sa compréhension de ceux qui sont morbides.

h) Déculpabiliser :

- > La plupart des enfants ont souhaité à un moment ou à un autre qu'un pair, un parent ou un enseignant disparaisse en s'imaginant des scénarios afin que cela arrive. Un enfant peut donc croire, à cause de sa vive imagination, qu'il a joué un rôle dans la mort par suicide de la personne et qu'il est responsable de son décès. Si des questions ou des réflexions sont exprimées par un élève en ce sens, il est essentiel de le rassurer en lui disant qu'il n'est pas responsable de la mort de cette personne.
- > Il faut rappeler régulièrement aux plus petits comme aux plus grands que l'événement tragique qui s'est produit n'est la faute de personne. Si un élève se sent responsable de la mort d'une personne, il est important de lui faire comprendre que ce n'est pas le cas.

i) Sécuriser :

- > La mort peut devenir une source d'inquiétude et d'appréhension pour un enfant, même si la personne décédée n'est pas un proche. Vers l'âge de 4, 5 ou 6 ans, la mort, lorsqu'elle se produit, est parfois synonyme de maladie contagieuse. Lorsqu'un enfant exprime une telle croyance, c'est qu'elle est bien réelle pour lui et qu'elle peut représenter une menace. Si tel est le cas, il importe de rassurer l'élève en lui faisant comprendre que la mort en soi n'est pas contagieuse. Donc, il faut insister sur le fait que personne, ni lui ni les gens qu'il aime, ne vont mourir du simple fait d'avoir été en contact avec la personne qui est décédée.
- > Lorsque des enfants réalisent que la mort est universelle (vers 7, 8 ou 9 ans), ils font le lien que leurs proches peuvent également mourir. Ils se demandent qui va satisfaire leurs besoins physiologiques (faim, soif, etc.)? Qui veillera à leur sécurité affective? Certains peuvent être terrifiés à l'idée de perdre leur parent lorsqu'un suicide se produit dans leur environnement. Un tel événement peut alors engendrer de l'anxiété et du stress.
- > Si un élève est inquiet à l'idée de perdre un proche, on ne peut évidemment pas lui faire la promesse que ses parents ne mourront jamais. Toutefois, il importe de le rassurer en lui disant qu'il y aura toujours quelqu'un pour l'aimer et prendre soin de lui et que personne ne l'abandonnera. Si l'élève exprime des craintes de perdre un proche, en particulier par suicide, il serait alors important de s'assurer que ce proche n'est pas en danger en avisant la direction ou un intervenant psychosocial de l'école.

j) Être attentif aux valeurs et aux croyances familiales :

- > Les croyances et les valeurs familiales influencent le questionnement des enfants. (J. Masson, 2000) Par exemple, si un élève croit que : « c'est Dieu qui est venu chercher la personne décédée » ou encore que : « une personne décédée peut nous voir et nous entendre du ciel », ne pas tenter de le contredire, vous risqueriez de semer de la confusion chez lui. Vérifier d'abord d'où proviennent ces croyances et vous assurer que celles-ci ne créent pas d'inconfort, de

Que faire à la suite d'un suicide ?

malaise ou de crainte. Vous assurer ensuite que vos réponses ne sont pas contradictoires avec celles de ses parents. Il faut se rappeler qu'en grandissant, l'enfant finira par développer des valeurs et des croyances qui lui seront propres.

- > Comme les croyances sont diverses et parfois divergentes d'une personne à l'autre, il se peut qu'un enfant capte des points de vue différents en lien avec la mort, semant ainsi la confusion chez lui. Si une telle situation se produit, il s'agit de lui expliquer simplement que chaque personne est différente, donc, il arrive que différentes personnes croient à des choses différentes. Par exemple, certaines croient à Dieu, d'autres pas. En fait, ce qui est important, c'est que l'élève apprenne à être sélectif sur ce qu'il entend. Pour cela, il faut l'encourager à parler de ce qu'il vit avec des proches et avec des adultes de confiance.

k) Être prêt à recevoir des questions sur « la vie après la mort » :

- > À partir de 9 ou 10 ans, les enfants intègrent la mort comme un phénomène naturel par lequel se termine la vie de tous les êtres humains. Ils réalisent plus concrètement qu'ils vont eux-mêmes mourir un jour. Il est donc plausible qu'un enfant de cet âge se préoccupe de savoir ce qui vient après la mort. Vers l'âge de 11 ans, l'enfant développe une réflexion plus complexe sur la possibilité d'une existence au-delà de la mort.
- > Il ne faut donc pas se surprendre qu'un élève de 9, 10, 11 ou 12 ans pose des questions à propos de la vie dans l'au-delà lorsqu'un décès se produit dans son environnement. Ici encore, il peut être facilitant de renvoyer la question à l'élève en lui demandant simplement : « Et toi, qu'en penses-tu? ». À partir de là, on laisse la porte ouverte à de brèves réponses commençant par « Il est possible que... », « Personne ne sait vraiment mais il se peut que... ».

3. Lorsque des parents sont inquiets à la suite d'un suicide :

Les parents d'un élève qui fréquente une école primaire peuvent aussi être ébranlés par la nouvelle du suicide d'un adulte de l'école, d'un élève ou du proche d'un élève. Ils peuvent devenir inquiets des réactions du milieu, des impacts que peut avoir un tel événement sur leur propre enfant, de l'effet de contagion, etc. (Séguin et autres, 2005.) Lorsque des parents manifestent une inquiétude à la suite d'un suicide, nous suggérons la démarche suivante :

- > D'abord, il s'agit de rassurer les parents en leur indiquant qu'ils ont fait la bonne démarche en demandant conseil ou soutien.
- > Puis, avec leur accord, il s'agit d'acheminer la demande à un intervenant psychosocial par le biais de la direction de l'école. Ainsi, l'intervenant sera en mesure d'évaluer rapidement leurs demandes ou leurs besoins et pourra les conseiller adéquatement.

Des compétences à renforcer



En dépit de sa souffrance,
un enfant n'est pas condamné
à être victime.

Boris Cyrulnik

Dans beaucoup de cas, les enfants vulnérables et à risque suicidaire utilisent peu de stratégies adaptatives pour résoudre un problème, pour gérer le stress, pour faire face à un conflit, tout simplement parce qu'ils ne les ont pas apprises ou parce qu'ils ne les connaissent pas.

Bien sûr, lorsqu'un élève présente un risque suicidaire, il doit être repéré et référé rapidement afin de recevoir une aide professionnelle appropriée. Toutefois, pour que l'aide professionnelle soit véritablement bénéfique auprès d'un élève, elle devra être réalisée de concert avec ses parents et avec les adultes de l'école qui l'entourent au quotidien. Le soutien d'adultes de confiance à l'école devrait contribuer à renforcer l'estime de soi de l'élève et à le guider vers une recherche de solutions. Dans le contexte scolaire, il existe plusieurs façons de soutenir un élève vulnérable en intégrant aux activités régulières, des objectifs qui permettent de renforcer l'affirmation de soi et de développer des stratégies d'adaptation. Nous présentons ici quelques pistes d'action. Il s'agit de :

1. Stimuler l'affirmation de soi.
2. Guider l'élève dans la recherche de solutions.
3. Proposer à l'élève une liste d'activités à faire lorsque ça ne va pas bien.

Il est fortement conseillé de discuter de la pertinence des activités proposées ici avec un intervenant psychosocial de l'école avant de les appliquer auprès d'un élève, dans le but d'évaluer les actions les plus appropriées à la situation spécifique de celui-ci.

1. Stimuler l'affirmation de soi :

Les enfants à risque suicidaire présentent en général, de faibles habiletés de communication et d'affirmation de soi. (Bigras, Chagnon, 1999) Dans ce contexte, les adultes qui œuvrent auprès des élèves d'âge scolaire primaire peuvent, comme le proposent Beauregard et al. (2000), développer des occasions où ceux-ci pourront faire l'apprentissage de l'affirmation personnelle, que ce soit par le biais d'activités individuelles ou de groupes. Pour cela, il est essentiel d'y intégrer des objectifs qui amèneront l'élève à renforcer sa valeur personnelle, plus précisément, à le centrer sur les aspects suivants :

- Ce que je suis (mes qualités, mes habiletés, mes difficultés, etc.);
- Ce en quoi je suis différent;
- Ce que j'aime et ce que je n'aime pas;
- Ce que je pense;
- Ce que je choisis;
- Ce que je décide.

En apprenant à s'affirmer de cette manière, à la fois positive et exhaustive, l'enfant renforce son estime de lui-même, il révèle sa valeur personnelle. Si l'enfant réussit à développer une bonne estime de lui-même et à l'intérioriser d'une manière authentique, il lui sera plus facile de se faire respecter et de repousser les agressions extérieures susceptibles d'ébranler le sentiment de sa valeur. De plus, il n'hésitera pas à demander de l'aide à ceux qui l'entourent pour satisfaire ses besoins, exprimer ses idées ou se protéger (tiré de Beauregard, Bouffard, Duclos, 2000).

2. Guider l'élève dans la recherche de solutions :

Le tableau suivant présente de manière séquentielle quatre étapes d'apprentissage dans la recherche de solutions.

A) Apprendre à identifier le problème et à se le représenter :

Il s'agit d'abord de bien cerner le problème avec l'élève pour qu'il soit clair. À cette étape, on encourage l'élève à exprimer ses besoins et ses sentiments, et à décrire le problème rencontré.

B) Apprendre à évaluer les conséquences que peut générer le problème :

Aider l'élève à préciser les conséquences d'un problème qu'il a vécu ou qu'il vit actuellement (ex. : du stress, de l'inconfort, de la peine, de la colère, etc.), puisque c'est en partie au niveau des conséquences que l'élève aura à s'adapter et à trouver des solutions.

C) Reconnaître et générer des solutions alternatives :

Avec l'élève, on procède à l'inventaire des ressources et des moyens mis à sa disposition pour régler le problème. Si l'élève ne connaît pas de moyens, il faut les lui enseigner en s'appuyant sur des exemples ou en l'aidant à transposer sur le problème actuel, une solution qu'il a déjà trouvée dans le passé pour résoudre un autre problème.

Parmi les solutions inventoriées, on encourage l'élève à sélectionner celle qui est la plus susceptible d'être efficace en fonction de l'objectif à atteindre.

On passe en revue les moments les plus propices pour appliquer la solution sélectionnée. On anticipe le temps et les étapes nécessaires à sa réalisation. On prévoit des façons de soutenir l'élève individuellement ou par l'intermédiaire des parents. Finalement, on assure le

D) Évaluer les résultats :

On mesure l'efficacité de la solution choisie. Il faudra peut-être se réajuster au besoin, choisir d'autres solutions et recommencer le processus. Si un élève échoue dans l'application de la solution qu'il a choisie, il est important de lui faire comprendre que ce n'est pas lui en tant que personne qui est incompetent, mais que la raison de l'échec peut se situer au niveau de la pertinence de la solution.

En suivant ce processus de façon systématique, l'élève se rend compte que l'apprentissage de la résolution de problèmes n'a rien de magique et qu'il peut résoudre des problèmes ou, à tout le moins, les conséquences que génère un problème.

Source : Programme Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans, 2000.

3. Proposer à l'élève une liste d'activités à faire lorsque ça ne va pas bien :

Voici une autre stratégie pouvant contribuer à la recherche de solutions et dont un élève peut faire l'apprentissage. Cette activité est facile à réaliser. Un enseignant peut proposer à un élève de créer une liste d'activités qu'il aime et qu'il peut faire lorsque ça ne va pas bien. L'élève est invité à compléter une liste d'activités à réaliser en identifiant des adultes en qui il a confiance et à qui parler lorsque ça ne va pas bien (par exemple : des parents, des grands-parents, des enseignants, des intervenants scolaires, etc.).

Voici, à titre d'exemple, une illustration de l'activité :

À lire quand ça ne va pas bien CE QUE JE PEUX FAIRE

- > Je peux faire du sport avec quelqu'un que j'aime beaucoup;
- > Je peux écouter ou jouer de la musique;
- > Je peux aller jouer dehors;
- > Je peux lire un livre;
- > Je peux faire des activités comme la bicyclette, le patin à roues alignées, etc.;
- > Je peux écouter un vidéo drôle;
- > Je peux parler à mon toutou préféré;
- > Je peux écrire comment je me sens dans mon journal;
- > Je peux appeler un ami ou un adulte en qui j'ai confiance et que j'aime beaucoup;
- > Je peux aller me promener dehors et parler avec une personne que j'apprécie;
- > Je peux taper dans un oreiller avec mes poings;
- > Je peux faire du bricolage;
- > Je peux aller jouer avec mes amis;
- > Je peux aller me faire cajoler par un parent, un grand-parent, un(e) ami(e) que j'aime beaucoup;
- > Je peux aller voir mon animal préféré et le cajoler;
- > Je peux pleurer et dire ce qui ne va pas à un adulte en qui j'ai confiance;
- > Je peux aller parler à un adulte (ex. : un intervenant de l'école, un grand-parent, un parent, etc.);
- > Je peux appeler une ressource téléphonique comme Tel-jeunes, Jeunesse j'écoute, etc.
- > Etc.

**Souviens-toi que tu n'es jamais seul.
Il y a toujours quelqu'un qui peut t'aider.
Peut-être qu'aujourd'hui ça ne va pas bien, mais rappelle-toi,
les moments difficiles finissent toujours par passer.**

Source : *Programme de thérapie auprès de groupes d'enfants endeuillés par suicide*, CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau, Laval, 2002.

Documents de référence

AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY. *Children and grief*, dans : Facts for families, # 8, (update 2004).

ASSOCIATION DES CENTRES JEUNESSE DU QUÉBEC. *Manuel de formation sur la prévention du suicide chez les jeunes*, 2001.

BEAUREGARD, L.-A., R. BOUFFARD, et G. DUCLOS. *Programme Estime de soi et compétences sociales chez les 8-12 ans*, Montréal, 2000, 120 pages.

BIGRAS, R., F. CHAGNON, et E. ROYER. *Le dépistage des enfants suicidaires au Centre jeunesse de Québec*, 1999.

CHAGNON, F., et R. BIGRAS. *Suicide et enfance. Intervenir tôt et partir gagnant*, dans : « Le phénomène du suicide chez les jeunes : la prévention et l'intervention dans les centres jeunesse », Association des centres jeunesse du Québec, Montréal, 1995, 17 pages.

FÉDÉRATION CANADIENNE DES SERVICES DE GARDE À L'ENFANCE. *Comment aider les enfants à comprendre la mort*, Feuille-Ressource numéro 10, Ottawa, 2001.

GROUPE D'INTERVENTION-SUICIDE AU PRIMAIRE DE LA COMMISSION SCOLAIRE DE KAMOURASKA-RIVIÈRE-DU-LOUP. *Intervenir à la suite d'un suicide, d'une tentative de suicide*, Programme d'intervention-suicide en milieu scolaire primaire, 2000.

LAKE J., et S. MURRAY. *Programme de thérapie de groupe pour enfants endeuillés par suicide*, Ressource Régionale Suicide de Laval, CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau, cahier de formation, 2002.

LAPORTE D., et L. SÉVIGNY. *Comment développer l'estime de soi de nos enfants, Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans*, 120 pages, 1998.

LEMAY, M. *Les suicides et les tentatives suicidaires chez l'enfant*, Actes de la journée de conférences portant sur la problématique du suicide chez les enfants, organisée par Suicide-Action Montréal, Montréal, 1995.

MASSON, J. *Support aux enfants endeuillés à l'école primaire*, dans : Revue Frontières, volume 13, numéro 1, automne 2000, page 46.

NATIONAL ASSOCIATION OF SCHOOL PSYCHOLOGISTS. *Helping Children deal with events in unsettling times. Tips for parents and teachers*, Bethesda, MD, 2003.

SÉGUIN, M., et autres. *Intervenir à la suite d'un suicide*, Programme de postvention en milieu scolaire, 2005, 114 pages.

SÉGUIN M., et L. FRECHETTE. *Le deuil, une souffrance à comprendre pour mieux intervenir*, Montréal, 1999, 250 pages.



DES SERVICES D'AIDE ET DE SOUTIEN EN TOUT TEMPS

Pour toute urgence ou si vous avez besoin de renseignements, de conseils ou de soutien pendant les heures de travail, communiquez avec la direction de l'école ou un intervenant de l'école (se référer à la liste des intervenants, insérée à l'intérieur de la pochette). Après les heures régulières de travail, nous vous suggérons de faire appel à l'une des ressources suivantes :

Lignes téléphoniques de prévention du suicide de la Gaspésie et des Îles :

1 877 666-4422 (francophone)
24 heures/7 jours

1 888 820-3211 (anglophone)
24 heures/7 jours

Tel-jeunes :

1 800 263-2266
24 heures/7 jours

Jeunesse j'écoute :

1 800 668-6868
24 heures/7 jours

Direction de la protection de la jeunesse :

1 800 463-4225 (le jour)
1 800 463-0629 (la nuit et la fin de semaine)

Info-santé :

310-2572
24 heures/7 jours