



Liste de contrôle Crise/suicide

Vous trouverez ci-après quelques indices qui devraient vous mettre en alerte, ainsi que quelques astuces pour gérer les adolescent(e)s en situation de crise.

Quels sont les indices à prendre en compte?

- Retrait social soudain
- Propos dépréciatifs («de toute façon je suis un(e) incapable», «je n’y arriverai jamais», «personne ne m’aime»)
- Comportements à risques
- Abus d’alcool et toxicomanie
- Négligence soudaine quant aux soins corporels, à l’apparence physique
- Absences fréquentes dans l’entreprise d’apprentissage ou à l’école
- Déclarations concrètes: «j’en ai marre», «je vais me jeter du pont», etc.
- Lettres d’adieux

Que faire?

- Etre à l’écoute
- Prendre le temps
- Ne pas passer outre aux propos dépréciatifs et suicidaires en y voyant de simples «exagérations» propres à la jeunesse, mais être à l’écoute et poser des questions: «que veux-tu dire exactement?», «de quoi as-tu marre?», «qu’est-ce qui se passe dans ta tête?»
- S’abstenir de tout conseil hâtif comme: «allez, ce n’est pas bien grave», «on relève la tête et on avance», «arrête de dramatiser, ça va aller». Face à de tels commentaires (qui partent d’un bon sentiment), un(e) adolescent(e) en crise ne se sent pas reconnu(e) dans sa situation
- Proposer son aide en restant disponible en tant qu’interlocuteur/trice de confiance et personne de référence
- Le cas échéant, mettre l’adolescent(e) en relation avec un service spécialisé approprié
- Se faire conseiller soi-même par des services spécialisés