

Comment aider mon ami.e qui a des idées suicidaires?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je m'inquiète pour un.e ami.e et je me demande ce que je devrais faire, si je devrais en parler, si c'est assez gros, grave ou inquiétant
- Mon ami.e m'a confié qu'il a des idées suicidaires (a envie de mourir, penser à la mort, etc.) et m'a fait promettre de ne pas en parler, mais ça m'inquiète
- J'ai l'impression que mon ami.e a des idées suicidaires ou mon ami.e a des idées suicidaires et je me sens dépourvu.e ou dépassé.e
- Je m'inquiète, mais je ne veux pas blesser, choquer ou perdre mon ami.e

Soulever l'importance de manifester notre inquiétude et d'en parler avec notre ami.e : La première des choses, c'est de pas avoir peur de poser la question directement. Dire à un ami.e « je m'inquiète pour toi, est-ce que tu penses au suicide? », ça fait juste lui montrer que ça compte pour toi pis que tu l'écoutes. C'est pas ça qui va pas lui donner des idées, ni l'encourager à quoi que ce soit. Reste pas seule avec tes doutes.

Soulever l'importance de prendre au sérieux notre ami.e : Si c'est ton ami.e qui t'en parle, prend ça au sérieux. Peut-être que tu penses qu'il ou elle essaie d'attirer ton attention ou exagère la situation, mais des idées suicidaires, c'est toujours important. Même si ça fait plusieurs fois que la personne en a. Même si t'as l'impression que, pourtant, tout semble bien aller dans sa vie.

Parler du besoin d'une aide professionnelle et normaliser le fait de se sentir dépassé.e ou dépourvu.e en tant qu'ami.e : Si tu sens que tu n'as pas tous les outils pour aider ton ami.e là-dedans, c'est normal. En fait, c'est une confiance trop importante pour que tu la portes seul.e. Ton ami.e a probablement besoin de l'aide de professionnel.les.

Démystifier notre rôle en tant qu'ami.e : Ton rôle à toi, c'est :

- De croire
- De l'écouter
- De l'encourager à aller chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance, comme ses parents, un prof, une coach.
- Tu peux aussi l'accompagner quand elle va en parler la première fois ou l'aider à prendre un rendez-vous avec un.e intervenant.e.

Aborder l'importance d'en parler et ne pas rester seul.e avec nos inquiétudes : Si tu t'inquiètes pour ton ami.e et que tu crois que sa vie est en danger, il faut en parler, même si on t'a fait promettre de rien dire. Ça pourrait lui faire vivre de la colère, de la déception ou peut-être que ça va changer les choses entre vous deux pour un moment, pis ça, ça peut te freiner beaucoup. Mais même si tu ne veux clairement pas que ça arrive, la priorité en ce moment c'est le bien-être et la sécurité de ton ami.e. C'est ça qui est important. Tu te demandes peut-être si c'est vraiment nécessaire d'en parler avec un.e adulte, si c'est assez grave ou inquiétant pour ça. Garde en tête que tu feras toujours bien d'en parler.

Aborder l'importance d'aller chercher de l'aide pour nous-mêmes : Et parce que tu peux être ébranlé.e d'entendre ça, oublie pas de trouver un espace pour prendre de soin de toi.

Outil pratique : N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur comment aider un.e ami.e qui a des idées suicidaires qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/vexDNfzeMTM>