

Une autre tragédie inadmissible

Quoi faire quand nos adolescents crient au secours en silence comme à Saint-Dominique?

SOPHIE LABRECQUE



L'auteure est directrice générale de la Fondation des maladies mentales.

L'incompréhensible et l'inadmissible est arrivé le 29 août dernier dans le village de Saint-Dominique, en Montérégie. Deux adolescents de 14 ans, deux garçons à peine sortis de l'enfance, ont décidé de mettre fin à leurs jours dramatiquement. Pour l'entourage immédiat de ces jeunes, une partie de leur monde s'est alors écroulée dans la douleur et l'incompréhension.

La tragédie nous a tous secoués. Dans la tête de chaque parent et de chaque intervenant travaillant auprès des jeunes, des questions lancinantes reviennent et persistent. Comment savoir? Comment prévenir? Quoi faire? Désireuse de venir en aide aux adultes qui s'interrogent et désirent comprendre, la Fondation des maladies mentales tente d'apporter des réponses.

Tout d'abord, il faut savoir que des études ont démontré que 80 à 90 % des personnes qui se suicident souffrent d'une maladie mentale et que, dans plusieurs cas, la dépression a été identifiée clairement comme cause directe du suicide. Bien sûr, les mots font mal et font peur. « Maladie mentale », pour certains c'est un diagnostic plus difficile à entendre et à accepter que celui d'un maladie incurable, voire mortelle. Et pourtant, la dépression est une maladie au même titre que les autres, et qui plus est, elle se soigne. Mieux encore, quand elle est bien traitée, elle peut être guérie.

Mais comment identifier si mon enfant souffre de dépression? Il faut tout d'abord savoir décoder ses messages qui, très souvent, vont se présenter sous la forme de changements significatifs dans son comportement habituel. Il peut manifester une irritabilité excessive ou alors une tristesse permanente. Il perd tout intérêt pour les activités qu'il affectionnait



PHOTO IVANOH DEMERS, ARCHIVES LA PRESSE ©

Des études ont démontré que 80 à 90 % des personnes qui se suicident souffrent d'une maladie mentale.

auparavant. Ses résultats scolaires sont à la baisse. Il semble manquer d'appétit ou alors il mange beaucoup plus qu'à l'habitude. Il présente des troubles du sommeil, insomnie ou hypersomnie. Il semble agité ou au contraire est devenu amorphe, il manque d'énergie et paraît toujours fatigué. Il se dévalorise et manifeste de la culpabilité. Ces manifestations peuvent être des signes que votre adolescent(e) ne va pas bien et qu'il ou elle a besoin d'aide.

Quoi faire ?

Il est important de vérifier la rupture entre son comportement passé et actuel. Vous pouvez valider vos inquiétudes auprès des personnes qui entourent votre jeune en leur demandant si elles ont remarqué un changement d'attitude chez lui.

Le jeune qui souffre ne parlera pas nécessairement spontanément de sa détresse intérieure. Il faut donc briser l'isolement dans lequel il se cantonne en lui permettant de s'ouvrir, de parler de ce qu'il ressent. Aborder franchement la

question en lui disant que vous êtes inquiet. Sachez l'écouter en gardant l'esprit ouvert. Bien que partant d'une bonne volonté, des phrases du type « Ça va passer » ou « Secoue-toi un peu » ne sont d'aucune utilité dans les circonstances.

Amenez-le voir un professionnel de la santé (médecin, psychologue, travailleur social...) que ce soit à l'école, au Centre de Santé et Services sociaux (autrefois CLSC) ou à l'hôpital, peu importe. La priorité est qu'un diagnostic soit posé.

Ne jouez pas au thérapeute. Ce n'est pas votre rôle. Laissez ce soin aux professionnels de la santé, lesquels sont spécialisés dans le domaine et sont outillés pour l'aider le mieux possible. Il est important d'agir rapidement et de créer, avant que la situation ne devienne critique, un réseau autour de votre jeune afin d'installer « un filet de sécurité ».

Encouragez-le à suivre son plan de traitement. Même si des périodes difficiles s'annoncent, il est important qu'il sente votre soutien afin de lui donner toutes les chances de s'en sortir grandi. (...)