Centre de Prévention du Suicide

TU ES JEUNE (ENTRE 12 À 18 ANS) ET TU NE VAS VRAIMENT PAS BIEN AU POINT DE VOULOIR MOURIR ?

TU AS PEUR ET TU NE SAIS PAS QUOI FAIRE ?

NOUS SOMMES LÀ POUR T'ACCOMPAGNER.

DE L'AIDE EST DISPONIBLE.

NE RESTE PAS SEUL·E :
WWW.PREVENTIONSUICIDE.BE

“Je veux mourir”

On aimerait d’abord te rassurer : souffrir n’est pas un choix.
Si tu souffres là maintenant, si tu as envie de mourir… Sache que tu n’as rien fait de mal ! Tu n’as aucune culpabilité à ressentir.
Il est important que tu ne restes pas seul·e.

De l’aide est disponible.
Les idées suicidaires peuvent être temporaires : tu peux te sortir de cette situation difficile en demandant de l’aide. Demander de l’aide est normal !
Ce guide est là pour t’expliquer comment.

Avoir des idées suicidaires, ça veut dire quoi ?

De manière générale, cela veut dire que ton quotidien devient très difficile à supporter. Tu ressens de la souffrance au jour le jour, tu as du mal à envisager l’avenir de manière positive et/ou trouver du sens dans ta vie. Le suicide est toujours multifactoriel : cela veut dire que plusieurs éléments peuvent avoir un impact sur ta souffrance.

Quand ça ne va vraiment pas :

- tu parles de vouloir mourir et de te suicider
- tu t’isoles de ta famille et de tes amis
- ton humeur change beaucoup, tu es irritable, en colère, même parfois enragé·e
- tu penses être un échec
- tu veux te débarasser d’objets qui ont de l’importance pour toi
- tu ne trouves plus de raisons de vivre
- tu te sens rejeté·e ou tu es harcelé·e
- tu ne veux plus faire des activités que tu aimais
- tu te mets en danger ou tu te scarifies régulièrement
- tu utilises des substances pour apaiser ta souffrance

Idées reçues

De nombreuses idées reçues existent sur le suicide et sa prévention.
On t'en parle ici pour te dire le vrai du faux.

FAUX	VRAI
"Parler du suicide à une personne suicidaire risque de provoquer un passage à l'acte."	Non, cela ne provoquera pas un passage à l'acte. Il faut pouvoir nommer et évoquer les idées suicidaires. C'est ainsi qu'une personne en crise pourra être écoutée et obtenir de l'aide.
"Le suicide ne concerne qu'une catégorie de personnes."	Des idées suicidaires peuvent se retrouver dans toutes les couches de la population ! La prévention du suicide concerne donc tout le monde.
"Il faut être courageux ou lâche pour se suicider."	Il ne s'agit ni de lâcheté ni de courage mais d'une très grande souffrance.
"La personne qui parle de se suicider ne se suicide pas. C'est du cinéma !"	Non, ce n'est pas du cinéma. Une personne qui parle de son désespoir à quelqu'un peut se suicider ensuite, et parler d'intentions suicidaires est un moyen de manifester sa souffrance. Il faut prendre toute personne qui souffre au sérieux !
"Une personne qui se suicide a forcement l'air déprimé."	Une personne suicidaire n'apparaît pas nécessairement comme déprimée. Sous un extérieur jovial peut se cacher une grande tristesse.

Harcèlement, pression, ... ?

Peut-être que :

- tu es harcelé·e en ligne, à l'école ;
- tu vis une dépression et tu as peur de ne jamais en voir le bout ;
- tu dois t'occuper de tes parents ou de tes grands-parents qui ne sont plus autonomes, et que tu te perds dans ces responsabilités ;
- tu vis une rupture difficile ;
- tu subis un abus et/ou chantage avec violences physiques ou sexuelles ;
- tu as de grandes difficultés à t'exprimer ou à comprendre les choses autour de toi et tu te sens trop différent·e ;
- tu ressens une telle pression scolaire que tu as peur de ne plus t'en sortir.

Ce que tu vis n'est pas ta faute et de l'aide est disponible.

Ta situation est spécifique, et tu restes unique !

Par contre, peu importe la situation dans laquelle tu te trouves, peu importe à quel point tu te sens différent·e...
Tu as le droit, comme tout le monde, d'obtenir un soutien.
Tu as le droit de pouvoir vivre au quotidien sans une souffrance si intense qui te donne envie de mourir.

"J'ai peur que la situation se dégrade si j'en parle"

Si tu es concerné·e par ces thématiques, sache que nous adultes devons les prendre au sérieux.

Tu dois pouvoir en parler autour de toi (à un·e proche de confiance, un membre de l'équipe éducative, un·e professionnel·l·e - médecin ou psychologue, etc.).
Une personne de confiance va prendre en compte tes craintes et t'aidera à obtenir le soutien dont tu as besoin.
Ne pense pas que ce que tu vis est justifié et que tu dois donc te taire. Il faut pouvoir en parler.

Tu trouveras des ressources sur l'espace 'Jeunes' de notre site : www.preventionsuicide.be/jeunes

Tu n'es pas seul·e
De l'aide est disponible !

Tu as le droit d'être écouté·e, aidé·e et soutenu·e.

Il est important de ne jamais rester seul·e avec ta souffrance, car la garder pour toi ne fera que l'empirer. De manière générale, le silence nous empêche de nous exprimer et d'obtenir le soutien dont on a réellement besoin.

Alors surtout, ne reste pas seul·e avec tout ce qui te tracasse.

Parle de ce que tu ressens à une personne de confiance.
Cela peut être quelqu'un dans ton entourage ou un·e professionnel·l·e (psychologue, médecin, membre de l'équipe éducative, etc.).

Au Centre de Prévention du Suicide, tu peux :

- **téléphoner au 0800 32 123** (ligne gratuite, anonyme, 24h/24 et 7j/7)
  Nos bénévoles t'accueilleront avec bienveillance et sans jugement !
- **demander un rendez-vous avec un psychologue**
  On t'explique comment à la page suivante !
- **utiliser le forum en ligne gratuit et anonyme**
  forum.preventionsuicide.be

Leila, 18 ans, témoigne :

"Un jour, ça n'allait pas du tout. Je me suis dit qu'au lieu d'en finir, je pouvais demander de l'aide. Et c'est ce que j'ai décidé de faire en envoyant un email au Centre de Prévention du Suicide. C'était compliqué pour moi d'appeler, surtout en famille. On m'a répondu très vite. J'ai eu un rendez-vous.

Au début, c'était un peu stressant. Je suis arrivée avec une amie. Mais après c'était un peu comme une maison. Fin... C'est très good vibes. J'arrive, on m'accueille. La psychologue me dit de rentrer et elle a commencé à me poser des questions.

A la fin du rendez-vous, je me sentais un peu libérée d'un poids parce que c'est dur de mettre des mots sur ce qu'on ressent...
Et aussi, j'avais un peu l'impression que cette douleur s'apaisait."

Obtenir un rendez-vous

Comment obtenir un rendez-vous avec un psychologue ?

Au Centre de Prévention du Suicide, le secrétariat reçoit les demandes.

Par téléphone au 0476 53 00 84

Si tu ne souhaites pas nous téléphoner et/ou que tu préfères nous écrire, n'hésite pas à envoyer un email à cps@preventionsuicide.be

Un·e de nos psychologues te contactera ensuite pour te proposer un rendez-vous sur place dans nos locaux, situés dans la commune d'Ixelles (à Bruxelles).

Si tu ne sais pas venir sur place, nous essayerons de t'aider et de te proposer d'autres lieux spécialisés plus proches de chez toi.

Ne t'inquiète pas du coût du rendez-vous.
Tu pourras en discuter avec le psychologue.
L'objectif est de t'aider.

À quoi ressemble le premier rendez-vous ?

Le psychologue t'accueillera dans son bureau et fera connaissance avec toi. Tu pourras tout lui dire sur ta souffrance, sur ce que tu ressens... Il ou elle va essayer de dissiper le brouillard qui pourrait y avoir dans ta tête. Si tu ressens des noeuds, il ou elle va t'aider à les dénouer. Tu seras pleinement écouté·e et aidé·e.

Je suis mineur·e. Que faire ?

Tu peux venir à partir de 16 ans sans informer tes parents.
Néanmoins, nos psychologues peuvent informer tes parents si jamais ils estiment qu'il y a un danger pour toi.
Si ta situation est compliquée par rapport à ta famille, contacte-nous et explique nous. Nous chercherons des solutions ensemble.
Quoi qu'il arrive, nous ne te causerons pas du tort.

Pourquoi ça m'arrive à moi ? Pourquoi j'ai des pensées suicidaires et pas les autres ? Tout le monde est heureux sauf moi....

Souffrir n'est jamais un choix ou une punition (de l'univers, d'un Dieu, ...). **Tu n'as pas commis une faute et tu n'as pas été selectionné·e pour souffrir plus qu'un·e autre.**

D'ailleurs, on ne sait pas toujours ce qui se passe dans la tête des autres. Il est possible que les autres aussi aient des périodes plus difficiles.

⚠ **Si tu n'en peux plus et que tu penses à mourir, cela veut dire que tu as une alarme dans ta tête. Tu souffres trop.**

⇨ **Tu dois absolument t'écouter et pouvoir en parler à quelqu'un.**
Tu ne peux pas rester seul·e avec cette souffrance.

Mon entourage ne me croit pas ou prend ma souffrance à la légère... Que faire ?

Il n'est pas toujours facile de faire comprendre sa détresse auprès de l'entourage. De manière générale, le suicide et les questions de mal-être restent encore très tabous dans notre société.
Même les adultes ont beaucoup de mal à en parler...
Pour un père, une mère ou une personne proche, cela peut être difficile d'entendre et surtout de vraiment comprendre à quel point tu souffres.

Pour essayer de se rassurer, ton entourage peut se dire que ce n'est pas si grave que ça ou que ça ira mieux.
Ta souffrance, pourtant, doit absolument être prise au sérieux.
Si tu ne sais pas en parler à l'entourage, il faut que tu t'adresses à d'autres personnes : un·e adulte de confiance, un·e professionnel·l·e, le Centre de Prévention du Suicide.

Ne reste pas seul·e : www.preventionsuicide.be - 0800 32 123

Si j'ai toutes ces idées noires, est-ce que ça veut dire que je suis fou ou folle ? Que j'ai une maladie mentale ?

Non. Avoir des idées suicidaires ne fait pas de toi un fou ou une folle, et cela ne veut pas forcément dire non plus que tu as une maladie mentale.

A l'instant T, cela veut dire que tu as retenu trop longtemps des émotions ou des sentiments qui te font souffrir et que, maintenant, ta souffrance prend beaucoup trop de place. Tu as besoin d'en parler pour que ton quotidien s'améliore.

A quoi ça sert d'aller voir un psychologue ? Avec ChatGPT, c'est gratuit.

L'intelligence artificielle peut être impressionnante et plaire parce que la réponse est immédiate...

Mais un ordinateur, une intelligence qui n'est pas humaine, ne remplacera jamais une psychologue qui te rencontrera et t'écoutera TOI, dans toutes tes spécificités.

Le ou la psychologue va t'accueillir, te questionner sur ta souffrance et répondra à tes questions de manière très spécifique, sur base de ton expérience de vie. Il s'agit d'une expérience profondément humaine, éloignée d'un écran, où tu pourras être vu·e, entendu·e et compris·e.

Psychologue et psychiatre = la même chose ?

Non, ce n'est pas la même chose.
Un·e psychiatre est un médecin apte à t'offrir une écoute et à te donner un traitement médicamenteux (si nécessaire).
Il ou elle délivre les certificats d'absence. Un·e psychologue soigne par son écoute mais ne prescrit pas de médicaments.

Comment en parler avec un·e ami·e en souffrance ?

Si un·e ami·e t'inquiète, voici quelques conseils.
Il est possible de demander à ton ami·e si ça ne va vraiment pas au point que ton ami·e ait des pensées suicidaires. En parler directement, comme tu l'as vu dans les idées reçues, ne provoquera pas un acte suicidaire.
Il est cependant important de dialoguer dans le calme.

Nous te conseillons d'écouter ton ami·e sans l'interrompre et sans le ou la juger. Par juger, on entend montrer de la peur, un choc, du dégoût ou encore ne pas croire ton ami·e.
Même si ça peut partir d'une bonne intention, **nous te déconseillons** de proposer directement des solutions et/ou dédramatiser ou encore exagérer ce que ton ami·e dit. Ne rappelle pas non plus à ton ami·e tout ce qu'il ou elle a déjà ou ce qu'il ou elle risquerait de perdre car cela risque de la culpabiliser et ce n'est pas le but !

Des possibilités d'aide existent et sont référencées dans ce guide. N'hésite pas à les montrer à ton ami·e.
Vous pouvez faire appel au Centre de Prévention du Suicide ensemble.

Ne garde pas le secret : brise le silence !

Que ce soit par rapport à toi ou par rapport à un·e ami·e, il est important de ne pas garder le secret sur la présence d'idées suicidaires. Bien sûr, tu penses bien faire en ne disant rien (pour ne pas causer de la peine à ton entourage ou pour rester loyal·e par rapport à un·e ami·e) mais les conséquences peuvent être dramatiques quand une personne en souffrance ne trouve pas d'aide.

On se sent par après responsable de ce qui arrive.
Garder le secret est trop lourd à porter. Brise le silence.
Tu verras qu'en parlant, tu vas te faire du bien à toi, à ton/tes ami·e·s.

DE TOI À MOI

MESSAGES DE SOUTIEN ÉCRITS PAR DES JEUNES POUR DES JEUNES

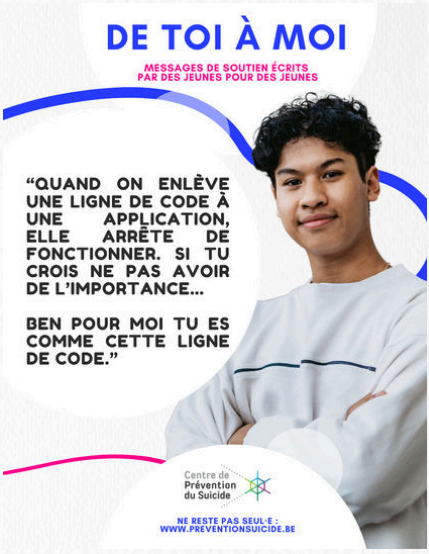
Une campagne pour te soutenir

De toi à moi est une campagne de sensibilisation du Centre de Prévention du Suicide par des jeunes pour des jeunes.
Nous avons demandé à des étudiant·e·s d'écoles secondaires âgé·e·s de 14 à 18 ans : **"Que dirais-tu à un·e jeune qui a des idées suicidaires et qui a besoin de soutien ?"**

Tu trouveras leurs réponses sur un compte spécifique Instagram et TikTok :

@SOUTIENDETOIAMOI

@SOUTIENDETOIAMOI



L'objectif : te faire comprendre via ces messages de soutien que tu n'es pas seul·e et que tu comptes sur Terre !

Ne reste pas seul·e !

Ta vie a de l'importance.
Toi aussi.

Demander de l'aide est normal.
Alors n'hésite pas.

Centre de Prévention du Suicide

www.preventionsuicide.be
0800 32 123

Tu peux également contacter les lignes d'écoute gratuites et anonymes :

- 103 : pour enfants et ados
- 107 : Télé-Accueil

Ou faire appel à l'association de prévention du suicide Un pass dans l'Impasse.

Ce guide est évolutif.
@Centre de Prévention du Suicide
Sous la direction de Dominique Nothomb

Francophones Bruxelles