

# MIMIND TOOLS

## Conseils aux parents concernant le suicide

### Notez que les facteurs suivants peuvent constituer un avertissement ou un risque de suicide :

- Dépression et autres troubles mentaux.
- Changement notable de comportement, forte anxiété ou agitation.
- Parler, écrire ou communiquer sur le suicide ou la mort.
- Impossibilité de dormir.
- Achat d'une arme.
- Tentatives de suicide ou comportements suicidaires antérieurs.
- Consommation de substances (drogues et alcool).
- Entendre parler du suicide de quelqu'un d'autre.

### Mesures de précaution à prendre :

- Retirez toutes les armes, y compris les armes à feu, de la maison.
- Mettez sous clé les médicaments prescrits et ceux en vente libre.
- Surveillez de plus près le comportement de votre adolescent.
- Interrogez quotidiennement votre adolescent sur son humeur et sur la présence de pensées suicidaires.
- Contrôlez les contacts avec des pairs ou d'autres personnes problématiques.

### Voici que faire si votre adolescent se sent suicidaire :

- Travaillez avec votre adolescent sur son plan de sécurité.
- Contactez son thérapeute ou son psychiatre.
- Appelez à un numéro d'urgence. Numéro d'urgence national : 1-800-273-8255 ou 988.
- Allez dans une salle d'urgence locale.
- Appelez au 911.