

MISSION : Aider les gens à être en santé.

VISION : Des soins exceptionnels pour tous, en tout temps.

VALUES : Nous faisons preuve d'empathie, de compassion et de respect. Nous visons l'excellence. Nous sommes tous des leaders, mais nous travaillons comme une équipe. Nous agissons avec intégrité et nous sommes responsables.



Helping children & youth who are feeling suicidal

Addiction and Mental Health

Aider les enfants et les jeunes
qui ont des idées suicidaires

Services de traitement des dépendances et de santé



MISSION: Helping People Be Healthy.

VISION: Exceptional Care. Every person. Every day.

VALUES: We show empathy, compassion and respect. We strive for excellence. We are all leaders, yet work as a team. We act with integrity and are accountable.

De nombreux jeunes pensent à s'enlever la vie. Selon une étude récente, une adolescente sur trois et un adolescent sur sept ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires dans le passé. Le présent feuillet de renseignements vous aidera à soutenir les jeunes qui envisagent de mettre fin à leur vie.

Facteurs de stress courants

Relations

- *Sentiment d'être déconnecté de sa famille ou de ses amis proches;*
- *Conflit avec les autres (parents, frères, sœurs, amis, pairs, collègues de travail, employeurs);*
- *Intimidation (en personne ou en ligne);*
- *Séparation ou divorce des parents.*

École

- Problèmes liés aux travaux scolaires, aux pairs, à l'intimidation, à la pression par les pairs, aux enseignants.

Problèmes de santé mentale

- Dépression, anxiété, troubles alimentaires ou dépendances. Il peut s'agir de problèmes que vivent les jeunes, les parents ou d'autres membres de la famille.

Ne pas dévoiler ses « secrets » aux autres

- Les jeunes homosexuels, lesbiennes, bissexuels ou transsexuels peuvent se sentir obligés de cacher leur orientation ou leur identité sexuelle aux autres, ce qui leur cause un stress immense. Ils le font généralement par peur, car ils craignent d'être rejetés s'ils sont « démasqués ». Parmi les autres secrets, mentionnons les abus sexuels, que les enfants et les jeunes cachent souvent à leurs parents.

Les enfants et les jeunes peuvent avoir des idées suicidaires lorsqu'ils :

- Se sentent **déconnectés** des autres;
- Sont incapables de gérer leur stress;
- N'ont plus espoir que leur stress ou leur situation s'améliore.
- **Vous pouvez aider un jeune qui se sent suicidaire en l'aidant :**
 - À se sentir à nouveau plus proche des autres;
 - À reprendre le contrôle de sa vie (à surmonter son sentiment de détresse);
 - À voir que les choses vont s'améliorer (à retrouver l'espoir!)

Lorsque les gens ont surmonté leur désir de suicide, il y a un facteur de protection qui se démarque : une relation de soutien avec au moins une personne importante...

Soyez la personne qui compte!

Quels sont les signes avant-coureurs du suicide?

Il se pourrait que les enfants et les jeunes pensent au suicide s'ils :

- Parlent du suicide et de ce que serait la vie s'ils n'étaient plus là. Par exemple, ils peuvent dire des choses comme : « Quand je serai parti... » ou poser des questions comme : « Que se passerait-il si je n'étais pas là? »

- Expriment des sentiments d'inutilité, par exemple : « Je ne suis utile à personne. »
- Semblent désespérés face à l'avenir, font des commentaires comme : « A quoi bon? »
- Deviennent déterminés à donner leurs effets personnels.

Many young people have thoughts about ending their lives. A recent study found that 1 out of 3 teen girls, and 1 out of 7 teen boys reported thoughts of suicide in the past. This fact sheet will help you support youth who are having thoughts of ending their lives.

Typical stresses include:

Relationships

- *Feeling disconnected from family or close friends;*
- *Conflict with others (parents, brothers, sisters, friends, peers, co-workers, employers);*
- *Bullying (in person or online);*
- *Parent's separation or divorce.*

School

- Problems with schoolwork, peers, bullying, peer pressure, teachers.

Mental health problems

- Depression, anxiety, eating disorders, or addictions. These could be problems that youth, parents or other family members are experiencing.

Keeping 'secrets' from others

- Youth who are gay, lesbian, bisexual or transgendered may feel pressured to hide their sexual orientation or gender identity from others, causing immense stress. This is usually out of fear, because they worry about being rejected should they be 'outed'. Other secrets include sexual abuse, which children and youth often hide from parents.

Children and youth can feel suicidal when they feel:

- Disconnected from others;
- Helpless to deal with their stress;
- Hopeless that their stress or situation will not improve.

You can help a young person who is feeling suicidal by helping them to:

- Feel more connected with others again;
- Gain a sense of control over their lives (to overcome helplessness);
- See that things will get better (hope!).

When people have overcome their feelings of suicide, there is one protective factor that stands out – a supportive relationship with at least one significant other...

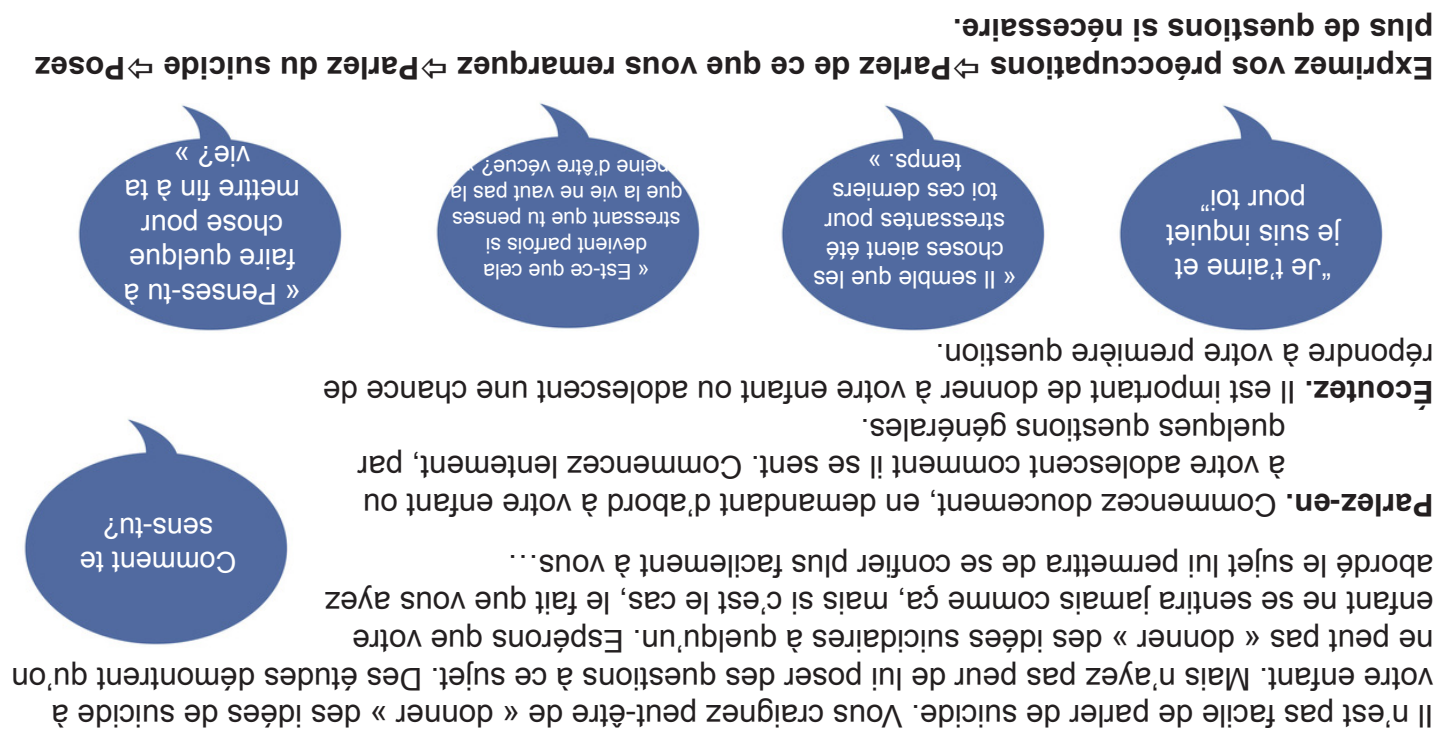
Be that person who matters!

What are some warning signs for suicide?

Children and youth may be thinking about suicide if they:

- Talk about suicide and about what it would be like if they were gone. For example, they may say things like, "When I'm gone ..." or ask questions like, "What would it be like if I wasn't around?"
- Express feelings of worthlessness, for example, "I'm no good to anybody."
- Seem hopeless about the future, saying things like, "What's the use?"
- Become preoccupied with giving away their belongings.

Que devons-nous faire si nous pensons que notre enfant ou notre adolescent a des pensées suicidaires?



Mon enfant dit qu'il se sent suicidaire et qu'il a des projets pour mettre fin à sa vie.

Exprimez vos préoccupations ⇒ Parlez de ce que vous remarquez ⇒ Parlez du suicide ⇒ Posez plus de questions si nécessaire.

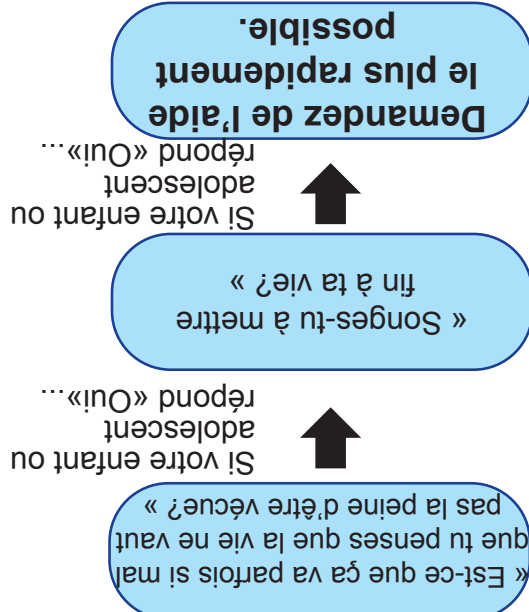
Fiez-vous à votre instinct! Même si votre enfant vous répond « non » lorsque vous lui posez directement la question à savoir s'il a des pensées suicidaires, fiez-vous à votre instinct. Si vous craignez que votre enfant ou adolescent soit en danger immédiat de suicide, demandez de l'aide.

Si votre enfant vous dit qu'il ne peut pas s'empêcher de penser au suicide et qu'il prévoit de passer à l'acte sous peu, demandez immédiatement une aide professionnelle.

Ne laissez pas votre enfant seul : assurez-vous qu'il y a quelqu'un avec lui, que ce soit vous ou un ami proche ou un membre de la famille.

Appelez une ligne téléphonique de crise, par exemple le Service de prévention du suicide du Canada au numéro sans frais

1-833-456-4566 ou textez au numéro 45645, ou appelez le 1-800-668-6868 ou textez CONNECTER au numéro 686868 n'importe où au Canada, n'importe quand, à propos de n'importe quoi.



Appelez le 911 si votre enfant ou adolescent prépare un plan pour se suicider ou a fait une tentative de suicide.

Obtenez du soutien pour vous-même pendant cette période de crise. Si vous avez fait appel à une aide professionnelle, pensez à appeler un membre de votre famille ou un ami proche pour vous soutenir pendant que vous cherchez de l'aide pour votre enfant.

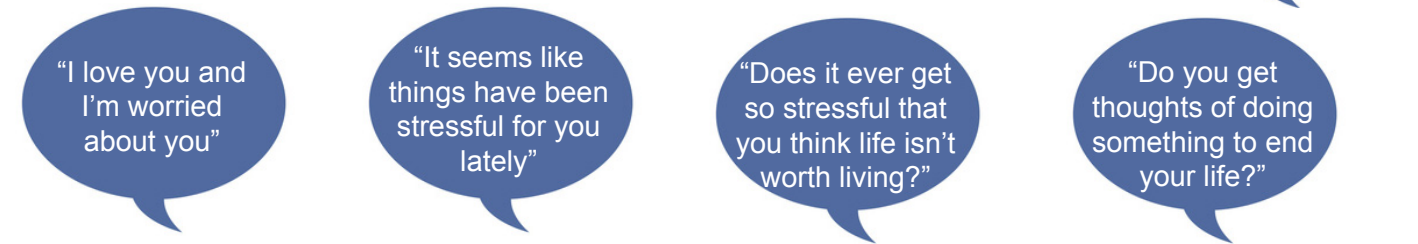
Pour obtenir plus de renseignements sur l'aide offerte dans votre collectivité, consultez la section « Obtenir de l'aide » à la fin de ce feuillet.

What should we do if we think our child or teen is having thoughts of suicide?

It is not easy to talk about suicide. You may be worried about 'planting' ideas of suicide in your child's mind. But don't be afraid to ask about suicide. Studies show that you cannot 'plant' ideas of suicide in someone's head. Hopefully your child will never feel this way, but if she does, the fact that you have raised the topic will make it easier for your child to confide in you...

Talk about it. Start gently, by first asking how your child or teen is feeling. Start slowly, by asking some general questions...

Listen. It's important to give your child or teen a chance to respond to your first question.



Express your concerns ⇒ Remark on what you're noticing ⇒ Bring up suicide ⇒ Ask more if needed.

My child says that he is feeling suicidal, and has plans to end his life.

Trust your instincts! Even if your child says "no" when you directly ask about thoughts of suicide, trust your instincts. If you are worried your child or teen is in immediate danger for suicide, then get help.

If your child is expressing that she cannot stop thinking about suicide and has imminent plans to hurt herself, seek professional help right away:

Don't leave your child alone: make sure that there is someone with your child, whether it is you or a close friend or family member.

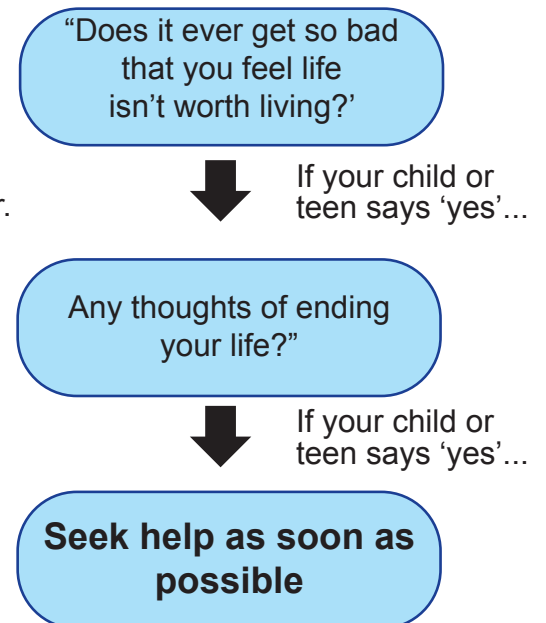
Call a telephone crisis line, for example, Canada Suicide Prevention Service - (toll-free) 1-833-456-4566/Text 45645 or Kids Help Phone: 1-800-668-6868 Text CONNECT to 686868 anywhere in Canada, any time, about anything

Call 911 if your child or teen is going to carry out a plan to kill themselves, or has made an attempt.

Get support for yourself during this time of crisis.

If you have contacted professional help, then consider calling a close family member or friend to support you as you get help for your child.

For more information about help in your community, see the 'Getting help' section at the end of this fact sheet.



Quel que soit le stress que vit le jeune, s'il se sent suicidaire vous pouvez le soutenir en l'aidant :

- À se sentir à nouveau plus proche des autres;
- À reprendre le contrôle de sa vie (à surmonter son sentiment de détresse);
- À voir que les choses vont s'améliorer (à retrouver l'espoir!)

☐ **Renforcez votre relation avec votre enfant.** Une relation parent-enfant forte est l'élément le plus important pour aider tout jeune en situation de stress.

« Mais mon enfant ne veut pas passer de temps avec moi! Il préfère être avec ses amis! » Les amis et les pairs sont très importants pour les adolescents. Bien qu'il soit sain pour eux d'avoir des amis et des activités sociales, cela ne devrait pas remplacer complètement les parents et la famille. Les amis ne peuvent jamais donner le même amour et le même soutien que seuls leurs parents peuvent leur donner. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de renforcer votre relation avec votre enfant. Ce ne sera peut-être pas facile au début, mais cela en vaut la peine. Votre enfant a vraiment besoin de vous.

☐ **Passer régulièrement du temps avec votre enfant, idéalement en tête à tête.** Invitez votre enfant à des « rendez-vous » en dehors de la maison. Ou trouvez des choses que vous pouvez faire ensemble à la maison : cuisiner, faire des pâtisseries, participer à un projet familial, se lancer la balle dehors. Essayez de trouver au moins un moment par jour pour passer du temps de qualité avec votre enfant; cela lui donnera la possibilité de partager ses sentiments ou de se confier à vous sur ce qu'il vit actuellement. N'oubliez pas que du temps de qualité ne signifie pas poser des questions sur les devoirs, parler des tâches ménagères ou de tout ce que votre enfant pourrait considérer comme une critique. Un temps de qualité consiste à créer une atmosphère chaleureuse où votre enfant se sent prêt à parler de ses sentiments et où vous avez l'occasion de les reconnaître.

☐ **Faites preuve d'empathie.** Cela signifie accepter le fait que votre enfant ou adolescent se sent mal. « Oui, je peux comprendre que ce soit très difficile. » Phrases à éviter :

- « Tu ne devrais pas te sentir comme ça. »
- « Ce n'est pas si terrible. »
- « Tu devrais t'estimer chanceux. »
- « Comment peux-tu te sentir si mal alors que nous t'avons tant donné? Qu'attends-tu de nous? »

De tels commentaires peuvent donner aux enfants et aux jeunes un sentiment de culpabilité et de honte, et il se peut qu'ils ne s'ouvrent plus à vous. Les blâmes ne font qu'empirer le malaise qu'ils ressentent et peuvent leur confirmer qu'ils sont un fardeau pour vous. Cela pourrait augmenter le risque de suicide.

☐ **Évitez de vous lancer dans des conseils ou des critiques.** Parce que, en tant que parents, nous avons plus d'expérience de la vie que nos enfants, nous pensons être utiles lorsque nous leur donnons des conseils ou les critiquons. Même si cela part d'une bonne intention, ce dont les enfants et les jeunes ont besoin est de se sentir « écoutés », compris et acceptés. Donner des conseils à un enfant ou le critiquer peut lui donner l'impression que nous ne l'écoutons pas vraiment, et que nous ne comprenons pas réellement ce qu'il vit.

☐ **Donnez-lui de l'espoir.** Vous pourriez lui dire : « Ça va s'améliorer. » Si les choses allaient mieux dans le passé, vous pourriez lui dire : « Je serai là pour toi et nous travaillerons sur cela, et nous nous en sortirons comme avant ». Aidez votre enfant à se rappeler comment il a surmonté d'autres difficultés et rappelez-lui comment il a utilisé ses forces pour surmonter ces périodes difficiles.

Rassurez-le qu'il n'est pas seul. Vous pourriez lui dire : « Nous sommes ensemble dans cette histoire; nous allons t'aider à surmonter cette situation. »

Helping children and youth feel that life is worth living

No matter what stress youth are feeling, you can help youth who are feeling suicidal by helping them to:

- Feel more connected with others again;
- Gain a sense of control over their lives (to overcome helplessness);
- See that things will get better (hope!).

☐ **Strengthen your relationship with your child.** A strong parent-child relationship is the single most important factor that helps any young person with stress.

“But my child doesn’t want to spend time with me! He’d rather spend time with his friends!” Friends and peers are very important to teens. Although it is healthy for teens to have friends and social activities, this shouldn’t completely replace parents and family. Friends can never give the same love and support that parents can and teens really do need this special love and support that only parents can give. The good news is that there are ways to strengthen your relationship with your child. It may not be easy at first, but it is well worth the effort. Your child really does need you.

☐ **Spend regular time with your child, ideally one on one.** Invite your child to go on ‘dates’ with you outside of your home. Or find things you can do at home together: cooking, baking, a home project, tossing a ball around outside. Try to find at least one time every day, where you can spend quality time with your child. This gives your child the chance to share feelings or confide in you about what’s really going on. Remember that quality time is not asking about homework, chores, or anything that your child might see as criticism. Quality time is about creating a warm atmosphere where your child feels willing to share feelings. It’s a chance for you to validate those feelings.

☐ **Listen and validate.** When your child tells you how she is feeling, thank your child or teen for sharing with you. “I didn’t know you were feeling so bad... Thanks for telling me.”

☐ **Show empathy.** This means accepting how bad your child or teen is feeling. “Yeah, I can see that would be very difficult.” What not to say:

- “You shouldn’t be feeling this way”
- “It’s not that bad”
- “You should count yourself lucky”
- “How can you be feeling so bad when we’ve given you so much? What do you expect from us?”

These comments can make children and youth feel guilty and ashamed, and they might not open up to you any more. Blaming children and youth only makes them feel worse, and may confirm to them that they are a burden for you. This could increase the risk of suicide.

☐ **Avoid jumping in with advice or criticism.** Because as parents we have more life experience than our children, we think we are being helpful when we offer advice or criticism. Even though we mean well, children and youth need to feel ‘heard’, understood and accepted. Giving advice or criticizing can seem to a child that we are not really hearing them, and really don’t understand what she is going through.

☐ **Give hope.** You might say: “This is going to get better.” If things were better in the past, you might say, “I will be with you and we’ll work on this and get through it as we did before.” Help your child remember how he has overcome other challenges and remind him how he used his strengths to get through that difficult time. Assure your child or teen that she is not alone. You might say: “We’re in this one together; we’re going to help you get over this.”

☐ **Offer support, but ask your child how he wants to be supported.** Ask questions like: “How can I support you? How can I help you with this?” Don’t give advice if your child doesn’t ask for it. Youth will ask for advice if they want it. If you are unsure, ask: “How can I support you? Do you want me to just listen, or do you want my advice?”

☐ **Whenever you say goodbye, talk about the next reunion.** If your child is leaving for school, then you might say, “Have a great day at school! I’ll see you after school, and I look forward to our walk together!”

☐ **Help with problem-solving.** Children and youth can think about suicide when they are overwhelmed by stress.

Even if those stresses don't directly cause suicidal feelings, stress certainly doesn't help. You can help with problem solving by saying something like:

“Sometimes people think of hurting themselves when they’re under stress or trying to deal with some problem. I’m here for you and I want to help you work through this. Is there something that is stressing you out right now?”, or “Is there a problem you’re trying to work out?”

If your child or teen is unsure about what is bothering him, you might just ask about the usual stresses like school, friendships, peer pressure, bullying, relationships (girlfriends or boyfriends), teachers or schoolwork.

- ☐ **Get professional help.** You can be a great support, but remember- you are not a therapist. And even if you are a trained therapist, your role is to be your child’s parent or caregiver, not a therapist. For all these reasons and more, if your child is feeling that life isn’t worth living, speak to a professional. Make sure you have the support you need too; either through your network of friends or family, or by finding a therapist. It can be extremely stressful caring for a child who is depressed or suicidal. It’s important for you to have support at this difficult time, so that you continue to have the energy to care for your child.

Helping your child or teen stay safe at home

When a child or teen has thoughts of suicide (whether these thoughts are active or not) it’s important to make your home a safer place.

- ☐ **Make sure your teen has developed a safety plan with their mental health care provider.** We use the resource on the last 2 pages called ‘My Safety Plan’.
- ☐ **Be mindful of ‘triggers’ and high risk periods.** Identify situations and times that may be especially difficult for your child or teen, and make appropriate plans. During high risk periods (like holidays, anniversaries, or times when close supports are away), be extra careful and:
 - Check in often with your child or teen.
 - Do not leave your child or teen alone for long periods. If you have to go out, take your child or teen with you. If you absolutely cannot get your youth to come along, then have someone stay with your child.

- ☐ **Remove firearms and weapons.** Make sure that there are no firearms, ammunition nor weapons in your home. Or make sure they are stored in a securely locked firearms cabinet, and keep the keys with a neighbour, your workplace, or some other place where your child cannot easily find them. In a crisis, you can also call your local police station to see if they would store them for you temporarily.

- ☐ **Remove alcohol.** Alcohol is a risk factor for suicide. Alcohol affects rational thinking and can make children and youth more impulsive. Remove alcohol from your home, or only keep small amounts.

☐ Medications

- Lock up all medications, even non-prescription ones. Acetaminophen (Tylenol™), acetylsalicylic acid (ASA or Aspirin™) can be very dangerous overdoses.
- People who are depressed often overdose on their depression medications. Fortunately, many newer medications for depression (Fluoxetine/Prozac™ Fluvoxamine/Luvox™, Sertraline/Zoloft™, Paroxetine/Paxil™, Citalopram/Celexa™) are much safer than the older medications, even in overdose. Even so, it’s still important to keep these medications under lock and key.
- Ask your doctor to prescribe only safe amounts of medications. When you fill prescriptions, ask the pharmacist to dispense safe amounts. This makes it more difficult for your child or teen to overdose.
- Supervise children and youth when they take medication. Medication times can be a good time to check in with your child or teen. But discuss this with your child or teen first.
- Take all unused or out-of-date medications to your local pharmacy for disposal.

- Ne laissez pas votre enfant ou adolescent seul pendant de longues périodes. Si vous devez sortir, emmenez-le avec vous. Si vous ne pouvez absolument pas le faire venir avec vous, demandez à quelqu'un de rester avec lui.
- Vérifiez souvent que votre enfant ou adolescent se sent bien.
- ☐ **Soyez attentifs aux « déclencheurs » et aux périodes à haut risque.** Déterminez les situations et faites des plans appropriés. Pendant les périodes à haut risque (comme les vacances, les anniversaires ou les périodes où les proches sont absents), soyez particulièrement prudent et faites ce qui suit :
- ☐ **Assurez-vous que votre adolescent a préparé un plan de sécurité avec son professionnel de la santé mentale.** Nous utilisons la ressource intitulée « Mon plan de sécurité » qui se trouve sur les deux dernières pages de ce feuillet.
- Lorsqu'un enfant ou un adolescent a des pensées suicidaires (que ces pensées soient intenses ou non), il est important de faire de votre maison un lieu plus sûr.
- Aider votre enfant ou adolescent à rester en sécurité à la maison**
- ☐ **Demandez l'aide d'un professionnel.** Vous pouvez être d'un grand soutien, mais souvenez-vous que vous n'êtes pas un thérapeute. Et même si vous êtes un thérapeute qualifié, votre rôle est d'être le parent ou le gardien de votre enfant, pas son thérapeute. Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, si votre enfant a le sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, parlez-en à un professionnel. Assurez-vous que vous disposez également du soutien dont vous avez besoin, soit par l'entremise de votre réseau d'amis ou de votre famille, soit en consultant un thérapeute. Il peut être extrêmement stressant de s'occuper d'un enfant dépressif ou suicidaire. Il est important que vous soyez soutenu au cours de cette période difficile afin de continuer à avoir l'énergie nécessaire pour vous occuper de votre enfant.
- ☐ **Aidez-le à résoudre les problèmes.** Les enfants et les jeunes peuvent penser au suicide lorsqu'ils sont accablés par le stress.
- ☐ **Chaque fois que vous dites au revoir, parlez de la prochaine fois que vous vous reverrez.** Si votre enfant part pour l'école, vous pouvez lui dire : « Passe une bonne journée! Je te verrai après l'école, et j'ai hâte qu'on fasse notre promenade ensemble. »
- ☐ **Proposez votre soutien à votre enfant, mais demandez-lui comment il souhaite être soutenu.** Posez des questions comme : « Comment puis-je te soutenir? Que puis-je faire pour t'aider? » Ne donnez pas de conseils à votre enfant s'il n'en demande pas. Les jeunes demanderont des conseils s'ils en veulent. Si vous n'êtes pas sûr, posez-lui la question : « Comment puis-je te soutenir? Veux-tu simplement que je t'écoute ou veux-tu que je te donne des conseils? »

Éléments à prendre en compte lorsque l'on se rend à l'hôpital

Il y a certaines choses importantes à savoir lorsque vous emmenez votre enfant ou adolescent à l'hôpital (en raison d'épisodes suicidaires ou violents).

Il vaut mieux y aller volontairement. Il est préférable que votre enfant ou adolescent accepte de se rendre de son plein gré à l'hôpital. Si vous ne parvenez pas à obtenir qu'il accepte de se rendre à l'hôpital, demandez à quelqu'un en qui votre enfant ou adolescent a confiance d'essayer de le convaincre (indiquez le nom et le numéro de cette personne dans votre plan d'action d'urgence). Essayez de lui proposer un choix, comme : « Veux-tu m'accompagner à l'hôpital, ou préfères-tu y aller avec (un autre parent ou ami de confiance) ? » Les enfants et les adolescents ont ainsi l'impression de faire partie du plan et de ne pas être si impuissants.

Âge de consentement. Les jeunes (habituellement âgés de 12 ans et plus) peuvent demander à parler aux professionnels de la santé aux urgences sans la présence de leurs parents. Si cela se produit, vous pouvez toujours demander par la suite à parler directement aux professionnels qui s'occupent de votre adolescent. Renseignez-vous sur le plan et sur ce que vous pouvez faire pour aider votre adolescent.

Résultats possibles. La plupart des jeunes qui se rendent aux urgences pour un problème de santé mentale ne sont pas admis à l'hôpital. Vous devez vous y préparer. La plupart du temps, les jeunes sont évalués et un plan de soins dans la collectivité est élaboré.

Que faire si l'hôpital donne son congé à mon enfant ou à mon adolescent, mais que je pense qu'il devrait y rester?

Aujourd'hui, les prestataires de soins de santé mentale ne considèrent généralement pas l'admission à l'hôpital comme le meilleur moyen de traiter les problèmes de santé mentale. Les hôpitaux n'admettent habituellement les patients que pour résoudre une crise immédiate. De ce fait, le personnel peut estimer qu'une admission n'est pas le meilleur plan de traitement. Il est cependant important de faire part au personnel de vos attentes ainsi que de vos préoccupations concernant le traitement de votre enfant ou de votre adolescent.

Si votre enfant est à risque de suicide imminent ou si vous craignez pour sa sécurité immédiate :

- Appelez le 911 pour les services d'urgence (par exemple, si la vie de votre enfant ou de votre adolescent est en danger immédiat).
- Si votre enfant a moins de 18 ans, vous pouvez l'emmener à l'urgence.

Si vous trouvez votre enfant ou adolescent en pleine tentative de suicide :

- Appelez immédiatement le 911 (ou une ambulance).
- Donnez les premiers soins si vous avez suivi une formation à ce sujet.
- Téléphonez à quelqu'un pour vous accompagner à l'hôpital ou pour rester avec vous à la maison.
- Après votre retour de l'hôpital, n'essayez pas de vous en sortir seul. Assurez-vous que vous avez de la famille ou des amis à qui parler. Pensez à contacter un groupe de soutien, un conseiller ou un thérapeute pour vous aussi.

Pour de plus amples renseignements, consultez nos ressources mentionnées dans ce guide.

What if the hospital discharges my child or teen, but I think she should be admitted?

Mental health care providers today usually don't see admission to hospital as the best way to treat mental health problems. Hospitals usually only admit patients to resolve an immediate crisis. Because of this, staff may not feel that an admission is the best treatment plan. It is still important to share your hopes for your child or teen's treatment, as well as your concerns, with staff.

If your child is at immediate risk for suicide, or you are afraid for your child's immediate safety:

- Call 911 for emergency services (for example, if your child or teen's life is in immediate danger).
- For children and youth up to age 18, you can take your child to the Emergency Department.

If you discover your child or teen after a suicide attempt:

- Call 911 (or an ambulance) right away.
- Give first aid if you've been trained.
- Phone someone to go with you to the hospital; or to stay with you at home.
- After you come home from the hospital, do not try to handle things alone. Make sure you have relatives or friends to talk to. Think about contacting a support group, counselor or therapist for yourself as well.

For more information, check our resources listed in this guide.

My Safety Plan

A safety plan can help keep you safe, if you are feeling overwhelmed and having thoughts of ending your life. Making a plan like this will help you to understand yourself better, keeping you safer. It’s important to share this plan with your parents, guardians, or caring adult, and people close to you, so they can support you. If your needs or triggers change, revise your safety plan with your counsellor or therapist. If you don’t have one, call a local crisis service for help. Resources listed on page 2.

If you’re still having trouble keeping yourself safe, you can always come back to review your safety plan. Some youth like to get creative with their safety plans. Use art, music, scrapbooking or writing- whatever helps you to express yourself!

My triggers			
What are some things that set me off?		What helps manage my triggers?	
My warning signs			
What are my warning signs that tell me I’m starting to get overwhelmed? (for example, withdrawing from others or sleeping more)			
Thoughts	Emotions	Body sensations	Behaviours
(example: thinking of suicide or killing yourself)	(example: starting to feel hopeless, guilty or angry)	(example: a racing heart, feeling I’m suffocating or can’t breathe)	(example: pacing, spending lots of time sleeping, or drinking)
If parents and caregivers notice any of my warning signs, they can help by:			

Pensées			
(exemple : penser au suicide ou à te suicider)			
Émotions			
(exemple : commencer à se sentir désespéré, coupable ou en colère)			
Sensations physiques			
(exemple : un cœur qui s’emballe, une sensation d’étouffement ou d’impossibilité de respirer)			
Comportements			
(exemple : faire les cent pas, passer beaucoup de temps à dormir, ou boire)			
Si mes parents et les personnes qui s’occupent de moi remarquent l’un de mes signaux d’alerte, ils peuvent m’aider en :			

Mes déclencheurs	
Quelles sont les choses qui me mettent hors de moi?	Qu’est-ce qui m’aide à gérer mes déclencheurs :
Mes signaux d’alerte	
Quels sont les signaux d’alerte qui me disent que je commence à me sentir dépassé (par exemple, je m’isole ou je ne dors plus)?	

Pensées	
(exemple : penser au suicide ou à te suicider)	
Émotions	
(exemple : commencer à se sentir désespéré, coupable ou en colère)	
Sensations physiques	
(exemple : un cœur qui s’emballe, une sensation d’étouffement ou d’impossibilité de respirer)	
Comportements	
(exemple : faire les cent pas, passer beaucoup de temps à dormir, ou boire)	
Si mes parents et les personnes qui s’occupent de moi remarquent l’un de mes signaux d’alerte, ils peuvent m’aider en :	

Mon plan de sécurité

Si tu te sens dépassé et que tu penses à mettre fin à ta vie, un plan de sécurité peut t’aider à assurer ta sécurité. Élaborer un tel plan t’aidera à mieux te comprendre et à te protéger. Il est important de parler de ce plan à tes parents, à tes tuteurs ou à un adulte attentionné, ainsi qu’à tes amis et amies, afin qu’ils puissent t’aider. Si tes besoins ou tes éléments déclencheurs changent, révise ton plan de sécurité avec ton conseiller ou ton thérapeute. Si tu n’en as pas, appelle un service de crise local pour obtenir de l’aide (ressources énumérées à la page 2).

Si tu as encore de la difficulté à veiller à ta sécurité, tu peux toujours revoir ton plan. Certains jeunes aiment faire preuve de créativité dans leur plan de sécurité. Utilise l’art, la musique, le scrapbooking ou l’écriture – tout ce qui t’aide à t’exprimer!

Mes stratégies de survie

Quelles sont les choses qui m'aident à oublier ce problème (par exemple, faire une promenade, appeler un ami proche pour me défouler, regarder un film, dormir)?

Les choses qui me tiennent à cœur – mes raisons de vivre

Qui sont les personnes ou les animaux pour lesquels je vis (par exemple, ma mère, mon père, mon frère, ma sœur, mes amis, mes parents ou mes animaux domestiques)?

Quelles sont les autres raisons pour lesquelles je dois vivre? (Par exemple, se souvenir que les choses s'amélioreront un jour, les objectifs futurs comme l'école, la carrière, les voyages ou les objectifs familiaux.)

Parfois, lorsque les gens se sentent tristes, ils ont du mal à voir les raisons de vivre. Si c'est le cas pour toi en ce moment, quelles sont les raisons que d'autres personnes pourraient te faire voir?

Mon réseau de soutien

Qui sont les principales personnes vers lesquelles je peux me tourner pour obtenir de l'aide si je suis bouleversé (des personnes à qui je peux dire : « Hé, je ne me sens pas bien en ce moment, j'ai vraiment besoin de quelqu'un à qui parler. Je n'ai pas besoin de conseils, j'ai juste besoin que tu m'écoutes. On peut parler? »)

Quelqu'un avec qui passer du temps pour me changer les idées :

Quelqu'un qui peut m'aider pour les choses courantes (p. ex. m'emmener à des rendez-vous) :

Quelqu'un qui sait écouter :

Plan et ressources en cas de crise

Si personne n'est disponible, quelles sont les lignes téléphoniques locales de crise dans ma région? Coche celles que tu préfères.

☐ Ligne d'aide en cas de crise de suicide - Faites le 988 Textez-nous 988
☐ Santé mentale et traitement des dépendances 1-866-355-5550
☐ Télé-soin : 811
☐ Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868 ☐ Texte CONNECTER au 686868 n'importe où au Canada, n'importe quand, à propos de n'importe quoi
☐ Clavardage en direct à l'adresse jeunessejelecoute.ca/clavarde-en-ligne
☐ Télécharge l'app! « Toujours à l'écoute » sur ton appareil iOS ou Android – offert en français et en anglais.
☐ Ton centre de traitement des dépendances et de santé mentale local :

☐ Fredericton : 506-453-2132 ☐ Comté de Charlotte : 506-466-7380 ☐ Miramichi : 506-778-6111
☐ Services mobiles d'intervention d'urgence : 506-658-3737 ☐ Saint John : 506-658-3737 ☐ Services mobiles d'intervention d'urgence : 506-623-3333
☐ Sussex : 506-432-2217 ☐ Moncton : 506-856-2444 ☐ Services mobiles d'intervention d'urgence : 1-866-771-7760
☐ Perth-Andover : 506-273-4701 ☐ Woodstock : 506-325-4419 ☐ Services mobiles d'intervention d'urgence : 1-888-811-3664
☐ Woodstock : 506-325-4419 ☐ Services mobiles d'intervention d'urgence : 1-888-667-0444

Child and Youth
Addiction and Mental Health Services

My coping strategies

What are some helpful things that will take my mind off the problem? (e.g. going for a walk, calling a close friend to just vent, watching a movie, sleeping)

Things I care about - Reasons for living

Who are the people or animals I live for? (e.g. mother, father, brother, sister, friends, relatives or pets)

What are other things I have to live for? (e.g. remembering that things will get better one day, future goals like school, career, travel or family goals)

Sometimes, when people are feeling sad, they have a hard time seeing the reasons for living. If this is the case for you right now, what are some reasons that others might point out for you?

My support network

Who are the main people that I can turn to for support if I am overwhelmed? (people to whom I can say, “Hey, I’m not feeling good right now, I really need someone to talk to. I don’t need advice, I just need you to listen. Can we talk?”)

Someone to spend time with to take my mind off things:

Someone who can help with practical things (ex. taking me to appointments):

Someone who is a good listener:

Crisis plan and resources

If no one is available, what are the local telephone crisis lines in my area? Check the ones you like best

☐ Suicide Crisis Helpline - Call 988 or Text 988
☐ Addiction and Mental Health helpline 1-866-355-5550
☐ Tele-care: 811
☐ Kids Help Phone: 1-800-668-6868 ☐ Text CONNECT to 686868 anywhere in Canada, any time, about anything
☐ Live Chat available at www.kidshelpphone.ca
☐ Download “Always There” app to your iOS or Android device — available in both English and French.
☐ Your local Addiction and Mental Health Centre:

☐ Fredericton: 506-453-2132
☐ Mobile Crisis: Same as above
☐ Perth-Andover: 506-273-4701
☐ Woodstock: 506-325-4419
☐ Mobile Crisis: 1-888-667-0444

☐ Charlotte County: 506-466-7380
☐ Saint John: 506-658-3737
☐ Sussex: 506-432-2217
☐ Mobile Crisis 1-888-811-3664

☐ Miramichi: 506-778-6111
☐ Mobile Crisis 506-623-3333
☐ Moncton: 506-856-2444
☐ Mobile Crisis 1-866-771-7760

My Safety Plan will be included in my health record to assist in care planning with my ISD Child and Youth Team

Notes:

[illegible]

Notes:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.