

Practice Note: Youth Suicide

This practice note is to assist practitioners in providing information to the families they work with, to share with colleagues and other community professionals and to support the work they do to keep children and families safe. Suicide is the second highest cause of death in Canada for youth between the ages of 10-24 and is estimated to be five to seven times higher for Aboriginal youth. On average, 294 youths die from suicide each year and many more attempt suicide. Depending on the community they live in and their self-esteem, many Aboriginal, gay and lesbian teens may be at particularly high risk.

Warning Signs

Youth suicide and suicidal thoughts or behaviour might seem like it appears out of the blue, but in reality, youth almost always present prior warning signs. The following signs could be clues that a youth might be considering suicide.

(* Indicates the more serious warning signs)

- Signs of depression or feelings of hopelessness
- Lack of interest or energy (or wild variations in energy levels)
- Changes in eating habits or sleep patterns
- Loss of concern about personal appearance
- Increase in anxiety or anxiety related illnesses (headaches, stomach aches)
- Any dramatic changes in behaviour, actions, or attitude
- Being unusually quiet or unusually aggressive/angry
- Dropping out of hobbies, sports, school, or job
- Talking about death or cult figures who died by suicide
- Preoccupation with death, dying, or suicide *
- Expressing a preoccupation with death or suicide *(creative writing, poetry, artwork)
- Making jokes about death or suicide *
- A sudden elated mood following a time of depression *
- A previous suicide attempt *
- Serious talk of suicide or making a plan *
- Engaging in risk taking behaviour (driving recklessly, unsafe sex) *
- Increase in alcohol or drug use *
- Giving away prize possessions, saying good-bye, writing a will, writing farewell letters *

http://www.youthsuicide.ca/adult_questions/warning_signs.htm

Additional Resources

There are numerous resources available to the public on youth suicide. Below is a list of some of these resources related to suicide among Aboriginal, non-Aboriginal and gay/lesbian youth.

Youth Suicide Prevention Website

This website provides resources and additional links for parents, caregivers and friends of suicidal youth.

<http://www.youthsuicide.ca/>

Health Canada

This website provides facts on suicide rates for First Nations and Inuit youth in Canada. Also available is a downloadable report *Acting on What We Know: Preventing Youth Suicide in First Nations*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/promotion/suicide/index-eng.php>

Centre for Suicide Prevention

This website provides access to training workshops and many additional resources such as toolkits, handouts, and brochures available for purchase or download.

<http://suicideinfo.ca/>



Avis de pratique : Suicide chez les jeunes

Cet avis de pratique a pour but d'aider les intervenants à fournir de l'information aux familles avec lesquelles ils travaillent, de partager avec des collègues et d'autres professionnels communautaires et de soutenir le travail qu'ils font afin de garder en sécurité les enfants et les familles. Le suicide représente la deuxième cause de décès la plus élevée au Canada parmi les jeunes de 10 à 24 ans et on estime que cette cause de décès est de cinq à sept fois plus élevée chez les jeunes autochtones. En moyenne, 294 jeunes meurent d'un suicide chaque année et beaucoup d'autres font une tentative suicide. Selon la collectivité dans laquelle ils vivent et selon leur estime de soi, beaucoup d'adolescents autochtones, gais ainsi que d'adolescentes lesbiennes peuvent être particulièrement à haut risque.

Signes précurseurs du suicide

Le suicide chez les jeunes et les pensées ou le comportement suicidaires semblent parfois survenir subitement, mais en réalité, les jeunes présentent presque toujours des signes précurseurs. Les signes suivants pourraient être des indices qu'un jeune envisage de se suicider.

(* indique les signes précurseurs plus sérieux)

- Signes de dépression ou sentiment de désespoir
- Manque d'intérêt ou d'énergie (ou grands écarts des niveaux d'énergie)
- Changement des habitudes alimentaires ou des habitudes de sommeil
- Perte de l'intérêt de son apparence physique
- Augmentation de l'anxiété ou de maladies liées à l'anxiété (maux de tête, maux d'estomac)
- Tous changements radicaux de comportement, d'actions ou d'attitudes
- Être anormalement calme ou anormalement agressif, en colère
- Abandonner ses passe-temps, ses sports, l'école ou son emploi
- Parler de la mort ou de figures de culte qui se sont suicidées
- Préoccupation par rapport à la mort, au fait de mourir, ou au suicide *
- Exprimer une préoccupation concernant la mort ou le suicide * (création littéraire, poésie, oeuvre d'art)
- Faire des blagues au sujet de la mort ou du suicide *
- Une bonne humeur soudaine après une période de dépression *
- Une tentative de suicide antérieure *
- Sérieux discours sur le suicide ou élaboration d'un plan *
- Adopter un comportement à risque (conduire de façon imprudente, rapports sexuels non protégés) *
- Augmenter sa consommation d'alcool ou de drogues
- Faire don de ses biens les plus précieux, dire au revoir, écrire un testament, écrire des lettres d'au revoir *

http://www.youthsuicide.ca/adult_questions/warning_signs.htm

Ressources supplémentaires

De nombreuses ressources sur le suicide chez les jeunes sont disponibles au public. Ci-dessous se trouve une liste de certaines de ces ressources relatives au suicide chez les jeunes Autochtones, non Autochtones, gais et lesbiennes.

Youth Suicide Prevention Website (site Web de prévention du suicide chez les jeunes)

Ce site Web fournit des ressources et des liens additionnels pour les parents, fournisseurs de soins et amis de jeunes suicidaires (en anglais seulement).

<http://www.youthsuicide.ca/>

Santé Canada

Ce site Web fournit des faits sur les taux de suicide pour les jeunes des Premières nations et Inuits au Canada. Vous pouvez aussi télécharger le rapport *Savoir et AGIR : La prévention du suicide chez les jeunes des Premières nations*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/promotion/suicide/index-fra.php>

Centre for Suicide Prevention (Centre de prévention du suicide)

Ce site Web donne accès à des ateliers de formation et à de nombreuses ressources supplémentaires comme des trousseaux d'outils, des documents et des brochures. On peut acheter ou télécharger ces ressources (en anglais seulement).

<http://suicideinfo.ca/>



Service de formation
Transformer la connaissance en compétences



Association ontarienne des
sociétés de l'aide à l'enfance
Unis pour le bien-être des enfants de l'Ontario