



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Le risque de dépression et de suicide chez les adolescents gais et lesbiennes

L'adolescence est une période difficile tant pour les jeunes que leurs parents, peu importe les circonstances. Le stress à l'école et dans la vie sociale, les préoccupations à l'égard des changements qui touchent son corps et les changements hormonaux en général peuvent entraîner chez les adolescents des problèmes de comportement et une dépression généralisée.



Si nous y ajoutons l'intimidation dont sont souvent victimes les adolescents gais et lesbiennes ainsi qu'une anxiété aiguë et une confusion émotionnelle, il est facile de comprendre les raisons pour lesquelles la dépression et le suicide sont devenus un problème sérieux. En fait, les tentatives de suicide sont quatre fois plus fréquentes chez les adolescents gais, lesbiens et bisexuels.

Si votre adolescent a récemment annoncé ses couleurs à la famille, vous pourriez éprouver de la confusion et de l'anxiété, alors que vous tentez de comprendre cette nouvelle réalité. Reconnaissez cependant que votre enfant éprouve probablement des problèmes émotionnels et sociaux beaucoup plus importants en ce moment. Concentrez-vous sur votre fils ou votre fille afin de l'aider à surmonter cette période difficile de sa vie et surveillez de près sa santé émotionnelle et mentale.

Souvenez-vous que vous n'avez pas à résoudre ces problèmes seul. Il existe de nombreuses ressources pouvant apporter du soutien aux parents dans ce genre de situation. Puisez-y dès maintenant.

### Des conseils pratiques

Selon les estimations, près de 70 pour cent des personnes suicidaires donnent des indices sur leurs intentions avant de passer à l'acte. Il est donc essentiel que les parents apprennent à reconnaître et à comprendre les symptômes de la dépression et les indices de risque de suicide. Le fait d'être bien informé à ce sujet et de comprendre la situation peut littéralement sauver une vie. Voici d'excellents conseils et stratégies :

### Les causes de la dépression et du suicide

Chez les adolescents gais et lesbiennes, la dépression et le suicide sont habituellement étroitement liés à l'accumulation de différents problèmes. Plus les facteurs de stress, les pertes et les échecs sont nombreux, plus le risque de suicide est élevé. Les facteurs de stress comprennent entre autres :

- Les problèmes typiques de l'adolescence associés à l'école ou au travail et à la pression de camarades, l'angoisse liée à l'image corporelle et le désir de liberté accompagné d'anxiété au sujet de l'aptitude du jeune à devenir autonome.
- Les railleries et autres formes d'intimidation touchant l'orientation sexuelle.
- La crainte de ne jamais être accepté des autres. Cela vaut particulièrement pour ceux qui vivent dans les communautés rurales où l'homophobie peut être très répandue et où les services de soutien aux homosexuels font défaut.

- La solitude lorsque plusieurs de leurs amis leur tournent le dos. D'autre part, la crainte d'être rejeté pourrait empêcher l'adolescent d'approcher d'autres personnes.
- L'impression d'être différent du reste de la famille et même de ne pas être aimé. Si le jeune est récemment sorti du placard, il s'est sûrement demandé avec angoisse si sa famille allait l'accepter ou non.
- Une perte majeure récente, comme la fin d'une relation amoureuse ou d'une grande amitié. La situation pourrait s'aggraver si l'adolescent cache son homosexualité, ne peut faire confiance aux autres et, de ce fait, n'obtient pas l'aide dont il a besoin.

## **Les symptômes de la dépression clinique**

- **Les changements au plan des sentiments.** L'adolescent est triste et solitaire; il exprime de la culpabilité des inquiétudes, de la colère ou de l'impuissance; il se fait des reproches ou se déteste.
- **L'apathie.** L'adolescent se désintéresse des activités qu'il aimait auparavant; il semble léthargique et toujours fatigué.
- **Le repli sur soi.** L'adolescent se renferme et évite sa famille et ses amis.
- **L'école buissonnière.** L'adolescent prétexte sans cesse des maux de tête et d'autres maux pour demeurer à la maison ou il s'absente de l'école sans que vous soyez au courant.
- **Les changements de comportement.** Il n'a plus les mêmes habitudes alimentaires ou de sommeil et il néglige de plus en plus son apparence ou son bien-être.
- **Une consommation excessive de drogues ou d'alcool.**

## **Aider un adolescent à surmonter la dépression**

- **Il est essentiel de l'aider développer l'estime de soi et son amour-propre.** Dites-lui souvent que vous l'aimez et faites-lui comprendre qu'il n'est pas une personne anormale ou mauvaise.
- **Dites-lui que vous êtes là pour l'épauler et l'aider à surmonter ses difficultés.** Jouez le rôle d'un conseiller; ne vous mêlez pas de ses affaires, mais soyez là pour le soutenir et l'aider à résoudre ses problèmes.
- **Encouragez-le à demander de l'aide supplémentaire** à un conseiller scolaire et à des membres de la collectivité gaie. Il se sentira moins seul s'il parle à des personnes qui ont vécu les mêmes difficultés.
- **Aidez-le à trouver des ressources gaies ou lesbiennes dans l'annuaire téléphonique** ou communiquez avec la ligne d'écoute locale pour demander les coordonnées des associations de gais et lesbiennes.
- **Encouragez-le à parler de ses préoccupations et de ses problèmes.** Écoutez ACTIVEMENT. Faites-lui comprendre que vous êtes toujours là pour l'écouter.
- **Apportez-lui du soutien par vos gestes et vos paroles.** Faites-lui des câlins. Apportez-lui une tasse de thé, des biscuits au chocolat ou des fruits.

**Si les symptômes de dépression persistent, consultez un médecin.**

## **Les signes précurseurs de suicide**

Un adolescent gai ou lesbienne manifestera habituellement plusieurs ou tous les symptômes de la dépression clinique mentionnés précédemment. Cependant, ils seront beaucoup plus prononcés.

Les signes précurseurs de suicide pourraient comprendre, entre autres :

- une tristesse profonde
- des crises de larmes
- des sautes d'humeur extrêmes
- une perte d'appétit
- une modification de ses habitudes de sommeil – il dort plus ou moins qu'avant
- une mauvaise hygiène et l'indifférence à l'égard de son bien-être
- un repli sur soi; il s'éloigne de la famille, de l'école et de ses amis
- de la léthargie complète et une indifférence complète à quoi que ce soit
- des mauvaises notes d'école
- un absentéisme scolaire
- un comportement délinquant
- une consommation excessive de drogues ou d'alcool

**Si vous reconnaissez ces symptômes chez l'adolescent, consultez un médecin dès que possible.**

### **Quand obtenir de l'aide**

Si l'adolescent fait l'une des choses suivantes, communiquez immédiatement avec une ligne d'urgence, un médecin ou le service de police :

- Il parle de suicide ou le suggère en disant, entre autres, qu'il serait mieux mort
- Il fait don de biens qui lui sont chers
- Il rédige une note de suicide

Chez les adolescents, les problèmes de santé mentale sont courants; ils le sont encore plus chez les jeunes qui sont aux prises avec l'homophobie. Si un adolescent près de vous souffre de dépression sévère ou si vous craignez qu'il pense au suicide, demandez de l'aide immédiatement. La dépression clinique est un problème de santé très sérieux. L'adolescent pourrait devoir obtenir de l'aide et un soutien immédiats afin de retrouver sa vie sociale et sa santé mentale.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.