

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
comportement-suicidaire-
chez-l-enfant-et-l-
adolescent](https://infosante.be/guides/comportement-suicidaire-chez-l-enfant-et-l-adolescent)



Pensées suicidaires chez l'enfant et l'ado

Qu'est-ce que c'est ?

On parle de « pensées suicidaires » lorsqu'une personne pense au suicide.

On parle de « comportements suicidaires » lorsqu'une personne, par exemple, fait une tentative de suicide ou élabore un plan pour se suicider.

Les pensées et les comportements suicidaires sont les signes d'une souffrance. L'enfant ou l'ado cherche un moyen de sortir d'une situation insupportable pour laquelle il ou elle ne trouve pas de solution.

Quels sont les facteurs de risque ?

Les pensées suicidaires chez les enfants et les adolescent·es n'ont pas une seule cause bien définie mais sont liées à plusieurs choses qui augmentent le risque (facteurs de risque) d'avoir des pensées suicidaires, par exemple :

- le caractère, par exemple, l'impulsivité ou l'envie de toujours faire les choses parfaitement (perfectionnisme) ;
- un problème de santé mentale, par exemple, une [dépression](#) ;
- une situation de famille, par exemple des disputes familiales ;
- des difficultés vécues, par exemple du harcèlement, de la violence ;
- le suicide d'une personne proche.

Heureusement, une personne peut avoir des ressources qui l'aident face à ces facteurs de risque (facteurs de protection), par exemple :

- avoir des liens avec d'autres personnes ;
- apprendre à gérer les problèmes ;
- avoir de l'aide de professionnel·les de la santé.

Des premières pensées aux plans concrets

Les pensées et les comportements suicidaires évoluent avec des hauts et des bas.

On peut les considérer comme un processus, comme quelque chose qui s'installe progressivement. Il y a d'abord les premières pensées suicidaires, puis des plans plus concrets. Parfois, cela peut mener à une tentative de suicide.

Ce processus est **différent pour chaque personne**. Il peut commencer parce que l'enfant ou l'ado souhaite temporairement échapper à une situation difficile.

Ce n'est pas toujours facile de reconnaître ce processus chez un enfant ou un ou une adolescent·e. On peut avoir l'impression qu'il ou elle tente de se suicider sans raison alors que cette tentative est le résultat de nombreuses réflexions et que plusieurs facteurs ont pu jouer un rôle. Chez l'enfant ou l'ado, le passage des pensées suicidaires aux comportements suicidaires peut être soudain et impulsif.

Il est possible **d'inverser ce processus à tout moment**. Il est très important de reconnaître les pensées suicidaires et de proposer à l'enfant ou l'ado de **parler** de ce qu'il ou elle ressent. Le fait de s'intéresser à lui ou à elle, lui permettra de sentir que vous êtes sensible à ce qu'il ou elle vit et que vous êtes disponible pour discuter de sa détresse. Cela ne précipitera pas un passage à l'acte.

Souvent, les pensées suicidaires disparaissent. **De nombreux moyens existent pour aider les enfants et les adolescent·es qui ont des pensées suicidaires.**

Comment reconnaître les pensées suicidaires ?

Les enfants et les adolescent·es expriment moins souvent leurs pensées suicidaires que les personnes adultes.

Voici quelques signes possibles :

- L'enfant ou l'ado a certaines pensées, par exemple :
 - Il ou elle est très préoccupé·e par la mort.
 - Il ou elle a du mal à trouver des raisons de vivre.

- Il ou elle pense au suicide.
- L'enfant ou l'ado a certaines sensations, par exemple :
 - du désespoir,
 - du stress, de l'anxiété,
 - l'impression d'être coincé·e dans une situation,
 - il ou elle se sent seule,
 - son humeur change facilement (sautes d'humeur).
- L'enfant ou l'ado change de comportement, par exemple :
 - Il ou elle s'éloigne de ses ami·es, de sa famille.
 - Il ou elle se fait du mal (automutilation).
 - Il ou elle boit plus d'alcool, consomme des drogues illégales.
 - Il ou elle planifie ou tente de se suicider.
- L'enfant ou l'ado a des symptômes physiques, par exemple :
 - de la fatigue,
 - des difficultés pour dormir,
 - des problèmes de mémoire ou de concentration,
 - il ou elle mange moins ou plus que d'habitude.

Ces signes sont toujours à prendre au sérieux.

Les enfants et les adolescent·es qui pensent au suicide sont souvent tristes et abattu·es (déprimé·es), anxieux ou anxieuses, désespéré·es, et cherchent une solution. Ils ou elles sont dépassé·es par ces sentiments, et, souvent, n'arrivent plus à organiser leurs pensées et à trouver des solutions. La situation est sans espoir à leurs yeux.

Les personnes proches ne le remarquent pas toujours. Il est donc important de reconnaître les premiers signes qui montrent que l'enfant ou l'ado ne va

pas bien et d'en parler.

Comment est posé le diagnostic ?

Les pensées suicidaires ne sont pas une maladie. Le diagnostic ne peut pas être posé par un examen physique.

Si un ou une professionnel·le de la santé remarque des signes de pensées suicidaires chez l'enfant ou l'ado, il ou elle lui pose des questions pour savoir ce qu'il ou elle ressent, comment il ou elle va, si il ou elle a déjà pensé à se faire du mal.

Le but est de proposer de discuter, pour mieux comprendre avec l'enfant ou l'ado ce qui lui arrive et comment l'aider.

Que pouvez-vous faire pour l'enfant ou l'ado qui a des pensées suicidaires ?

Voici quelques conseils :

Soyez attentif ou attentive aux signes (voir [Comment reconnaître les pensées suicidaires ?](#)) et prenez-les au sérieux.

- Parlez, discutez, écoutez :
 - Montrez-lui que ce qu'il ou elle vit est important pour vous.
 - Demandez ce que vous pouvez faire pour l'aider.
 - Restez calme.
 - Laissez l'enfant ou l'ado parler et soyez compréhensif ou compréhensive, montrez votre soutien.
 - Restez bienveillant·e.
- Gardez le contact :
 - Essayez d'avoir du temps pour l'enfant ou l'ado.
 - Demandez-lui régulièrement comment il ou elle va.

- Montrez-lui qu'il ou elle compte pour vous.
- Encouragez l'enfant ou l'ado à se faire aider (voir [Vous cherchez une aide spécialisée ?](#)) :
 - Proposez-lui, par exemple, l'aide d'un ou une professionnel·le de la santé.
- Prenez également soin de vous-même :
 - Ne faites pas plus que ce que vous pouvez gérer.
 - Entourez-vous de personnes avec qui vous pouvez discuter, vous confier, exprimer ce que vous ressentez.

Essayez de ne pas minimiser, de ne pas chercher à trouver des solutions point par point, de ne pas juger.

Vous cherchez de l'aide ?

En cas d'urgence, appelez le numéro d'urgence **112**.

Que pouvez-vous faire si vous avez des pensées suicidaires ?

Vous vous sentez parfois désespéré·e au point de penser au suicide ? Ne restez pas seul·e. Cela arrive à d'autres, à tous les âges.

Vous pouvez faire certaines choses par vous-même pour contrôler vos pensées :

- **Essayez de vous changer les idées.**
- **Essayez de vraiment vous détendre.**
- **Essayez de passer du temps avec d'autres personnes.**
- **Parlez, demandez de l'aide.**

Essayez de vous changer les idées

Vous pouvez, par exemple, aller vous promener, regarder un film ou une série.

Essayez de vraiment vous détendre

Vous pouvez, par exemple, prendre un bain, faire du sport, faire des exercices de respiration.

Essayez de passer du temps avec d'autres personnes

Vous n'êtes pas obligé·e de leur parler de ce que vous ressentez. Vous pouvez juste faire une activité avec des ami·es par exemple, ou téléphoner à une personne de votre famille, à un ami ou à une amie.

Parlez, demandez de l'aide

Cela peut paraître difficile de parler de pensées suicidaires, mais cela peut vous aider. Vous pouvez parler avec une personne de confiance, comme un ou une ami·e, une personne de votre famille, un ou une professeur·e ou un ou une professionnel·le de la santé. Vous pouvez également trouver des personnes prêtes à vous écouter, par exemple :

- via la ligne d'appel du **centre de prévention du suicide** : **0800 32 123** ou sur preventionsuicide.be ;
- via la ligne d'appel de **SOS suicide Belgique** : **0800 777 40** ou sur sos-suicide.be ;
- via le **service d'écoute pour les jeunes** : **103** ou sur 103ecoute.be ;
- via le **service d'écoute télé-accueil** : **107** ou sur tele-accueil.be.

Vous pouvez y trouver des informations, mais aussi parler, échanger des e-mails ou chatter.

Essayez d'éviter de boire de l'alcool ou de prendre des drogues illégales. Vous pouvez avoir l'impression que ces substances vous détendent, mais elles aggravent le sentiment de tristesse, la panique ou le désespoir. L'alcool et les drogues illégales peuvent provoquer une perte de contrôle et vous empêcher de déterminer si vous prenez la bonne décision.

Plan d'urgence personnel

Lorsque des pensées suicidaires vous envahissent, ce n'est pas toujours facile de trouver ce qui peut vous apaiser.

Un **plan d'urgence personnel** est un document écrit à compléter à un moment où vous vous sentez mieux. Il vous aide à savoir quoi faire dans les moments difficiles. Vous pouvez le compléter seul·e ou avec un ou une ami·e, une personne de la famille, une autre personne proche ou un ou une professionnel·le de la santé. Il reprend également une liste des personnes ou des lignes d'appel qui peuvent vous apporter du soutien.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Plusieurs professionnel·les de la santé peuvent vous accompagner : votre médecin généraliste, un ou une psychologue ou psychiatre, par exemple.

Les professionnel·les de la santé discutent avec vous pour savoir comment vous aider. Ils ou elles évaluent avec vous les **aides possibles** (voir [Vous cherchez une aide spécialisée ?](#)). **Si vous donnez votre accord**, ils ou elles peuvent associer des personnes proches au traitement.

Différents traitements existent pour aider les enfants et les adolescent·es qui ont des pensées suicidaires.

Vous informer

Vous informer peut vous permettre de comprendre ce que sont les pensées suicidaires, comment elles apparaissent et ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux.

Aide psychologique

Vous pouvez recevoir une aide psychologique d'un service de santé mentale, d'un ou une psychologue, par exemple. Ils ou elles vous aident à comprendre ce qui vous arrive et vous donne des conseils pour vous aider à vous sentir mieux.

Un remboursement est généralement prévu par la mutuelle. Vous pouvez contacter votre mutuelle pour en savoir plus.

Médicaments

Parfois, un médicament est proposé. Votre médecin évalue avec vous si c'est utile dans votre situation et quel médicament est le plus adapté.

Plan d'urgence personnel

Les professionnel·les de la santé peuvent vous proposer de compléter un « plan d'urgence personnel » à garder chez vous (voir [Que pouvez-vous faire si vous avez des pensées suicidaires ?](#)). Ce plan peut vous guider dans les moments difficiles.

Rédaction le 28 mai 2026.

Dernière mise à jour le 04 février 2026

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/comportement-suicidaire-chez-l-enfant-et-l-adolescent>



Liens Utiles

- Plan d'urgence personnel, ici, <https://www.preventionsuicide.be/sites/default/files/publication/CPS-PlanPersonnelCriseSuicidaire.pdf>
- Centre de Prévention du suicide 0800 32 123 <https://www.preventionsuicide.be/>
- Vous traversez une situation difficile ou vous vous inquiétez pour quelqu'un ? 0800 777 40 <https://www.sos-suicide.be/>
- 103 - Ecoute Enfants-Ado <https://www.103ecoute.be/>
- 107 - Télé-Accueil <https://tele-accueil.be/>
- Services de Santé Mentale <https://pro.guidesocial.be/associations/>
- Trouver un·e psychologue <https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Une autre écoute <https://infordrogues.be/>
- Numéro d'urgence 112 <https://112.be/fr>

Sources

- www.ebpnet.be <https://ebpnet.be/fr>
- Suicide risk mitigation <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/1016>
- www.preventionsuicide.be <https://www.preventionsuicide.be/>
- 1813 Zelfmoord, geraadpleegd februari 2025 <https://www.zelfmoord1813.be/>