

La parole aux jeunes

Restez informés !



Faire jaillir L'ESPOIR

L'espoir est une chose fascinante. Quand on a de l'espoir, tout devient possible.

Sans espoir, la vie peut sembler difficile—particulièrement pour les enfants et les adolescents. Sans espoir, les jeunes se sentent perdus, isolés. Ils peuvent même en arriver à se faire du mal ou nourrir l'idée de mettre fin à leur vie.

Avec un peu d'espoir, les jeunes peuvent trouver une raison de tenir bon, de comprendre que dans la vie, il arrive à tout le monde d'être confronté à des problèmes, mais qu'au bout du tunnel, il y a toujours une lumière qui nous attend.

Chez Jeunesse, J'écoute, nous recevons quotidiennement des appels d'adolescents aux prises avec des pensées suicidaires ou de leurs amis qui s'inquiètent. Ces jeunes se sentent perdus, isolés, si tristes et dépassés qu'ils ne voient pas d'autres options que de mettre fin à leurs jours.

Heureusement, bon nombre d'entre eux éprouvent le besoin de lancer un appel à l'aide. Jeunesse, J'écoute est

là, jour et nuit, lorsque ces jeunes en ont le plus besoin. Nos intervenants mettent tout en œuvre pour les aider à retrouver une lueur d'espoir. La plus petite étincelle, la moindre idée à laquelle s'accrocher peut faire toute la différence.

Jeunesse, J'écoute offre un service essentiel qui aide à combler les manques au niveau des services en santé mentale jeunesse au Canada. Les jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale doivent parfois patienter jusqu'à six mois avant de voir un spécialiste. Et même alors, ces services ne leur sont habituellement accessibles que du lundi au vendredi, entre 9 h et 17 h, et ce, une fois par semaine. Qu'arrive-t-il lorsqu'un enfant ou un adolescent vit une crise en dehors de ce cadre?

Votre soutien à Jeunesse, J'écoute permet de garantir qu'il y aura toujours quelqu'un au bout du fil ou à un clic. Peu importe le moment où un jeune se tourne vers notre service—à trois heures du matin ou à quatorze heures—il y aura toujours quelqu'un.

Votre générosité pourrait faire la différence entre la vie et la mort pour un jeune en situation de crise. Merci !

J'aimerais simplement vous remercier pour m'avoir fait prendre conscience que j'avais besoin d'aide. Je vois maintenant un conseiller et je ne pense plus au suicide. Je suis très heureux. Je suis dans un centre de santé mentale pour les jeunes, et ça m'aide beaucoup. Si vous ne m'aviez pas dit que j'avais besoin d'aide, aujourd'hui je serais mort. Un gros MERCI du fond du cœur pour m'avoir aidé à réaliser que ma vie vaut la peine d'être vécue !

—message réel publié sur jeunessejecoute.ca

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute

La zone des intervenants

Bonjour! Je suis Ingrid, intervenante chez Jeunesse, J'écoute depuis 13 ans. J'aime beaucoup mon travail car il me permet de voir l'incroyable potentiel de résilience de nos jeunes. Mon but ultime est de « susciter l'espoir » et d'aider les jeunes à se prendre en main pour réussir leur vie.

Quand je suis capable d'aider un jeune suicidaire à voir que d'autres options s'offrent à lui, à lui faire ressentir ne serait-ce qu'une petite lueur d'espoir, je rentre à la maison après mon quart de travail avec le sentiment d'avoir fait une différence.

Il n'est pas toujours facile de savoir ce qui arrive à un appelant après notre conversation, mais, à l'occasion, cela se produit. Je me souviens d'une jeune fille qui avait appelé pour me remercier. Elle m'a confié que pendant un certain temps, il lui est arrivé d'appeler Jeunesse, J'écoute presque tous les jours, en ayant des comprimés ou des lames à portée de la main.

Aujourd'hui, elle va à l'école des sciences infirmières. Elle se porte bien et sourit à la vie. Elle croit fermement que c'est grâce à Jeunesse, J'écoute que cela a été possible.

Les jeunes me font confiance et me livrent leurs secrets et leurs peurs les plus profondes et, en retour, je les aide à prendre conscience de leurs forces. VOILÀ pourquoi je fais ce travail, jour après jour!



Quand le téléphone devient une BOUÉE DE SAUVETAGE



Dès les premières secondes de l'appel, l'intervenante Maria pouvait entendre la tristesse et le désespoir dans la voix du jeune homme. Il avait récemment reçu un diagnostic de maladie grave. Son corps allait se détériorer et il allait connaître de grandes souffrances. Il ne pourrait probablement pas avoir d'enfant. Il n'avait que 18 ans.

Il y avait beaucoup de bruit de fond pendant la conversation et Maria avait de la misère à l'entendre. Elle lui demanda où il était. « Sur un pont », répondit-il. Comprenant alors que la sécurité du jeune était menacée, elle lui demanda de se rendre à son auto afin qu'ils puissent continuer de converser plus calmement.

Il suivit le conseil, mais était terriblement désespéré. Il craignait de devenir un fardeau pour ses parents, avant de les plonger inévitablement dans le deuil. Il estimait qu'en finir tout de suite était la meilleure solution. Maria l'a retenu au téléphone, lui posant des questions générales afin de découvrir ce qui comptait le plus pour lui. Il avait besoin d'aide pour trouver une étincelle à laquelle s'accrocher, quelque chose qui le motiverait à se tenir loin de ce pont.

Il parla de l'anniversaire de mariage de ses parents qui approchait. Maria comprit que ses parents comptaient beaucoup pour lui. Elle lui demanda : « Crois-tu que tu pourrais célébrer cet anniversaire avec tes parents? Même si c'est la dernière fois, pourrais-tu partager ce moment avec eux? » Après une certaine réticence, il finit par répondre : « Oui, je pense que je pourrais faire ça. »

L'intervenante lui suggéra de parler à ses parents de ses pensées suicidaires. Elle l'aida aussi à établir un plan pour obtenir du soutien pour l'aspect mental de sa maladie, mais aussi pour l'aspect physique.

L'appel se termina lorsque le jeune homme promit à l'intervenante qu'il se rendrait chez ses parents pour leur parler.

Saviez-vous que :

22 %

Un adolescent sur cinq au Canada (22 %) a sérieusement envisagé le suicide au cours des 12 derniers mois.

46 %

Près de la moitié (46 %) d'entre eux avaient un plan. Près de la moitié des adolescents sondés par Jeunesse, J'écoute qui ont affirmé avoir sérieusement envisagé le suicide avaient également élaboré un plan (comment, quand et où).

2x

Les filles sont deux fois plus susceptibles que les garçons d'avoir sérieusement envisagé le suicide au cours des 12 derniers mois. Toutefois, les garçons sont plus susceptibles de s'enlever la vie.

47 %

De nombreux jeunes n'abordent la question du suicide avec personne. Près de la moitié (47 %) des jeunes qui ont sérieusement envisagé le suicide au cours des 12 derniers mois n'en avaient parlé à personne.

La parole aux jeunes 2016—rapport de Jeunesse, J'écoute sur le bien-être des jeunes au Canada

QUAND UN AMI A BESOIN D'AIDE

Nous recevons souvent des appels de jeunes recherchant du soutien pour venir en aide à un ami qui vit une crise importante.

Les jeunes ont parfois tendance à banaliser leur rôle en tant qu'amis. Nous prenons le temps de leur rappeler que par leur présence—et leur écoute—ils en font déjà beaucoup. Lorsque c'est possible, nous leur suggérons d'encourager leur ami à parler à un adulte digne de confiance. Et, si l'ami est en danger immédiat, nous leur recommandons de communiquer immédiatement avec les services d'urgence.

Nous veillons également à prendre le pouls de l'appelant. Prend-il bien soin de lui et de ses propres besoins? Comme nous le disons souvent : « Tu ne peux rien faire si, de ton côté, tu es à la dérive. On ne peut pas secourir quelqu'un tant qu'on n'a pas enfilé un gilet de sauvetage. »

Parfois, ces jeunes sont tellement éprouvés par l'écoute et le soutien qu'ils offrent à leur ami qu'ils commencent eux-mêmes à déprimer et à avoir de la difficulté à composer avec tout cela. Nous invitons tous les appelants à faire appel à d'autres personnes pour les aider et aider leur ami. Pour plus d'information pour venir en aide à un ami, ou pour obtenir de l'aide, consultez nos ressources en ligne à jeunessejecoute.ca



Trucs pour venir en AIDE À UN JEUNE

Vous croyez qu'un adolescent ou un enfant de votre entourage est confronté à des problèmes de santé mentale? Voici quelques signes à surveiller :

- Refus d'aller à l'école
- Insomnie ou sommeil excessif
- Gain ou perte de poids important
- Changements ou sautes d'humeur
- Manque d'intérêt pour des sports, clubs et activités qu'il aime

Si vous êtes préoccupé par un jeune de votre entourage, n'hésitez pas! Ouvrez le dialogue. Commencez par lui demander si quelque chose le tracasse. Puis, prenez le temps d'écouter.

Voici quelques astuces pour vous aider :

Faites de l'écoute active. Essayez de répéter ou résumer les propos du jeune pour être sûr d'avoir bien compris. Par exemple : « Donc, ce que tu me dis c'est que... »

Écoutez sans interrompre. Le jeune n'attend peut-être pas que vous résolviez son problème immédiatement—il souhaite peut-être simplement que vous l'écoutez.

Centrez-vous sur le message, et non sur le ton. Les jeunes décrivent parfois leurs problèmes en utilisant des mots ou un ton qui peut sembler exagéré par rapport à ce qu'ils vivent. En essayant de comprendre ce qu'ils cherchent vraiment à exprimer, vous serez en mesure de mieux évaluer la situation.

Faites preuve d'empathie. Essayez de vous mettre à leur place; sans jugement.

Demandez-leur ce qu'ils attendent de vous.

Invitez-les à parler à d'autres adultes en qui ils ont confiance, comme des proches, des amis de la famille, un coach ou un conseiller, ou à communiquer avec Jeunesse, J'écoute.

POURQUOI JE DONNE ?

En mémoire de mon frère



Mon frère Michael a mis fin à ses jours il y a 22 ans. Il n'avait que 17 ans.

Après son décès, le numéro de téléphone de Jeunesse, J'écoute a été retrouvé dans son agenda. En sa mémoire, nous avons demandé à notre entourage de faire un don à Jeunesse, J'écoute, plutôt que d'envoyer des fleurs.

Aujourd'hui encore, je continue à donner à Jeunesse, J'écoute, trois fois par année : à

Noël, le jour de l'anniversaire de naissance de Michael, et à la date marquant son suicide. Je me dis que si Michael était en vie, je lui aurais acheté un cadeau ou je l'emmènerais pour un repas. Comme il n'est plus parmi nous, j'honore plutôt sa mémoire en faisant ma part pour veiller à ce qu'il y ait quelqu'un au bout du fil ou en ligne lorsqu'un jeune a besoin de se confier.

Michael était enjoué, amical, intelligent et populaire. Son suicide a été un grand choc pour tous ceux qui le connaissaient. J'avais déménagé plusieurs années auparavant pour aller à l'université, et je ne le voyais plus aussi souvent que j'en avais l'habitude. Il avait l'air heureux les fois où rendais visite à la famille. Mais en rétrospective, après son décès, j'ai réalisé qu'il y avait des signes de détresse.

Je me dis que Michael a peut-être appelé Jeunesse, J'écoute; après tout, il avait noté le numéro de téléphone. Quoi qu'il en soit, cela me fait du bien d'honorer la mémoire de mon frère et de faire ma part pour veiller à ce que quelqu'un soit là pour les enfants et les adolescents qui ont désespérément besoin d'être écoutés.

—Christiane Parcigneau

Donatrice à Jeunesse, J'écoute depuis 1994

Vous êtes les seuls à
qui je pense pouvoir
vraiment TOUT DIRE sur
ce qui m'arrive. Je ne
crois pas que je pourrais
dire à quelqu'un d'autre
que je pensais au suicide
et qu'il m'arrive encore d'y
penser. Je ne pense pas
que je pourrais partager
avec quelqu'un d'autre ce
que je ressens vraiment.
Merci d'être là pour
moi et pour tous les
jeunes/adolescents au
Canada. Merci beaucoup.

—message réel publié sur jeunessejecoute.ca

Contactez nous:

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute

jeunessejecoute.ca

ensemblepourlesjeunes@jeunessejecoute.ca

Ligne de don: 1-866-814-1010

facebook.com/Jeunessejecoute

Twitter: @jeunessejecoute

youtube.com/Jeunessejecoute1

Utilisez la Carte pour enfants, c'est appuyer Jeunesse, J'écoute

À titre de copropriétaire d'une franchise Boston Pizza avec son mari, Colleen est une fervente sympathisante de Jeunesse, J'écoute. En tant que conseillère familiale et matrimoniale, elle sait combien il est important pour les jeunes de pouvoir obtenir de l'aide au moment où ils en ont le plus besoin, particulièrement en situation de crise. Colleen sait que Jeunesse, J'écoute est toujours disponible pour les jeunes et n'hésite pas à nous recommander à ses patients.

Colleen est à même de témoigner de la façon dont Jeunesse, J'écoute a su aider ses patients au fil des années. Un jeune homme lui a par exemple confié que Jeunesse, J'écoute lui avait sauvé la vie. Il estime qu'une fois, en pleine fin de semaine, il aurait pu mettre fin à sa vie si nous n'avions pas été là alors qu'il traversait une période sombre.

Jeunesse, J'écoute est fier collaborer avec Boston Pizza, dont les programmes contribuent à faire en sorte que notre service demeure disponible pour les jeunes qui en ont besoin. Cet automne, du 22 août au 2 octobre,

dépensez 5 \$ pour obtenir 5 repas gratuits pour enfant grâce au programme Carte pour enfants de Boston Pizza! Toutes les recettes sont remises à la Fondation Futurs Espoirs de Boston Pizza, un programme qui fournit du soutien à cinq organismes de bienfaisance canadiens, dont Jeunesse, J'écoute. Pour plus d'information ou pour trouver le restaurant Boston Pizza le plus proche, visitez bostonpizza.com.

