

LE SUICIDE

Le suicide tue plus que les accidents de la route. Au Québec, près de 1 200 personnes se suicident chaque année, ce qui représente plus de 3 décès par jour.

En considérant les personnes qui ont eu des idées suicidaires ou fait une tentative de suicide, celles

qui se sont suicidées, leurs proches et les endeuilés, on dénombre plus de 700 000 Québécois qui, chaque année, sont touchés par le suicide.

Malheureusement, on croit souvent, à tort, qu'on ne peut pas prévenir le suicide.

Il est possible de PRÉVENIR le suicide

Les personnes suicidaires manifestent souvent des signes précurseurs de leur intention, et il est possible d'apprendre à les reconnaître.

Les personnes suicidaires ne veulent pas mourir mais plutôt arrêter de souffrir. Elles acceptent souvent l'aide offerte.

Il existe des ressources qui peuvent venir en aide aux personnes touchées.



LES SENTINELLES ET LEUR RÔLE

Les Sentinelles sont des adultes qui désirent s'engager de façon volontaire pour agir comme **RELAIS** entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide.

Leur rôle peut être comparé à celui des personnes formées en premiers soins : assurer un soutien en attendant que des professionnels prennent la relève.

UN RÔLE ENCADRÉ PAR DES PROFESSIONNELS

Formation

Après avoir été sélectionné, vous recevrez une formation vous permettant de :



- comprendre votre rôle et ses limites
- développer des habiletés en relation d'aide
- développer une aisance à parler du suicide
- reconnaître les signes précurseurs du suicide
- connaître les ressources d'aide

Soutien continu

Vous recevrez également du soutien d'un professionnel lorsque vous serez en contact avec une personne suicidaire. D'autres activités (formation continue, bulletin d'information, etc.) vous seront aussi offertes pour vous permettre de perfectionner vos habiletés dans votre rôle de **Sentinelle**.



*Être une Sentinelle,
c'est agir comme relais entre
la personne suicidaire et
les ressources d'aide du milieu.*

Juin 2007

Besoin d'aide pour vous-même ou
pour un membre de votre entourage ?
Appelez la ligne d'intervention
1 866 APPELLE (277-3553)
(24 heures par jour, 7 jours par semaine)

 Québec
Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

CONTACTEZ :

Vous souhaitez contribuer aux efforts
de prévention du suicide ?
Vous souhaitez devenir Sentinelle ?

Devenir
SENTINELLE



Un relais pour
prévenir le suicide

Québec 