



LE SUICIDE TOUCHE TOUT LE MONDE

**LE SUICIDE EST UN ÉVÉNEMENT TRAGIQUE QUI A UN IMPACT SIGNIFICATIF
CHEZ L'ENTOURAGE DE LA PERSONNE DÉCÉDÉE,
MAIS ÉGALEMENT DANS LES MILIEUX QU'ELLE CÔTOYAIT !**



À CHAQUE ANNÉE AU QUÉBEC

- Près de **1 250** personnes s'enlèvent la vie, ce qui représente **de 3 à 4 suicides par jour**.
- Le suicide **tue deux fois plus que les accidents de la route** et demeure la cause de décès la plus importante chez les hommes de moins de 40 ans et chez les jeunes de 15-19 ans.
- Si on cumule les personnes décédées, les personnes qui ont pensé au suicide ou fait une tentative, leurs proches et les personnes endeuillées, plus de **700 000 personnes** sont touchées par la problématique, soit **10 % de la population**.
- Puisque 18 % de la population québécoise habite en Montérégie, environ **140 000 personnes de notre région sont touchées à chaque année** par la problématique du suicide.



ET IL EST POSSIBLE D'AGIR

OUTILLER DES PERSONNES DANS LES MILIEUX DE VIE PERMET DE DONNER DES MOYENS D'AGIR SUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE !



- Parce que les personnes suicidaires donnent souvent des signes et il est possible de les reconnaître.
- Parce que ce n'est pas la mort qui est recherchée mais l'arrêt de la souffrance.
- Parce que le processus suicidaire est réversible.
- Parce qu'il existe des ressources d'aide.
- Parce qu'il n'est pas nécessaire d'être un professionnel pour aider une personne suicidaire.



LES OBJECTIFS D'UN RÉSEAU DE SENTINELLES

LA MISE EN PLACE DE RÉSEAUX DE SENTINELLES EN PRÉVENTION DU SUICIDE CONTRIBUE À RENFORCER LES LIENS ENTRE LES MEMBRES D'UNE COMMUNAUTÉ ET AUGMENTE LA PROBABILITÉ QUE LES PERSONNES SUICIDAIRES SOIENT REPÉRÉES, RÉFÉRÉES ET AIDÉES AU MOMENT OPPORTUN.



LES OBJECTIFS

- Augmenter le nombre de personnes capables de reconnaître une personne suicidaire et à référer vers les ressources d'aide appropriées.
- Faire connaître les ressources d'aide du milieu.
- Contribuer aux efforts de prévention du suicide dans son milieu.
- Permettre à un ensemble de personnes de s'engager dans un mouvement de solidarité.



LES SENTINELLES ET LEUR RÔLE

LES SENTINELLES AGISSENT COMME UN RELAIS ENTRE LES PERSONNES SUICIDAIRES ET LES RESSOURCES D'AIDE.



Ce ne sont pas des professionnels mais des citoyens adultes qui s'impliquent de façon bénévole et informelle dans leur milieu de vie ou leur communauté.

Leur rôle est de reconnaître les personnes suicidaires, créer un contact avec elles et les référer vers les ressources d'aide appropriées.

Tout au long de leur implication, mais surtout lorsqu'elles seront en lien avec une personne suicidaire, les sentinelles recevront du soutien pour les aider à jouer leur rôle.

LE RÔLE DES SENTINELLES PEUT ÊTRE COMPARÉ À CELUI DES PERSONNES FORMÉES EN PREMIERS SOINS :

ASSURER UN SOUTIEN EN ATTENDANT QUE DES PROFESSIONNELS PRENNENT LA RELÈVE !



DE BONNES RAISONS D'IMPLANTER UN RÉSEAU DE SENTINELLES DANS SON MILIEU

« **TOUS, DE LA PLACE QU'ON OCCUPE,
PEUT ET DOIT CONTRIBUER À PRÉVENIR LE SUICIDE** »
(MORISSETTE 2004)



« LE SUICIDE EST UN PROBLÈME QUI COMPORTE PLUSIEURS FACTEURS ET SA PRÉVENTION RELÈVE D'UNE RESPONSABILITÉ SOCIALE. POUR QUE CHAQUE INDIVIDU OU GROUPE PUISSE JOUER LE RÔLE QUI LUI INCOMBE, ON SE DOIT DE BIEN OUTILLER L'ENSEMBLE DES ACTEURS IMPLIQUÉS ».

(MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, 2006)

QUELQUES FAITS :

- **Un bon nombre de personnes sont isolées** et manquent de soutien dans leur communauté.
- Malgré que les personnes décédées par suicide aient souvent été en contact avec le réseau de la santé avant leur décès, **le suicide se produit fréquemment lorsque la surveillance, l'entraide et les interventions nécessaires pour le prévenir ne sont pas ou plus disponibles** ou que la personne ne va plus chercher l'aide dont elle a besoin.
- **Certaines fausses croyances véhiculées**, comme le fait de penser que d'en parler donne l'idée de le faire ou que les personnes suicidaires veulent seulement attirer l'attention, **limitent les actions préventives de l'entourage**.

MAIS HEUREUSEMENT,

- **Chacun de nous peut aider un membre de son entourage avec les moyens dont il dispose** : reconnaître les signes, ouvrir le dialogue, offrir du soutien, référer à des ressources sont autant de façons de prévenir un geste suicidaire.

La mise en place d'un réseau de sentinelles permet à chaque personne de développer des moyens de contribuer à la prévention du suicide.



L'IMPLICATION DE VOTRE MILIEU

**VOUS RECEVREZ DU SOUTIEN AFIN
DE RENDRE POSSIBLE CE PROJET !**



POUR IMPLANTER UN RÉSEAU DE SENTINELLES DANS VOTRE MILIEU :

- On vous présentera le projet et les étapes d'implantation.
- On discutera de votre niveau d'engagement dans le déploiement.
- On s'assurera de la disponibilité des ressources d'aide en santé et services sociaux déjà existantes dans la communauté.
- On soutiendra votre milieu dans la promotion et le recrutement, ainsi que lors de la sélection des futures sentinelles.
- On planifiera la formation (lieu, horaire, local, ...).
- On formera les sentinelles à jouer leur rôle. Cette formation, d'une durée de 7 heures, sera offerte gratuitement par un formateur expérimenté sur la problématique du suicide. Cette formation permettra aux sentinelles de votre milieu de :
 - ↻ Comprendre leur rôle et ses limites;
 - ↻ Développer des habiletés de relation d'aide;
 - ↻ Reconnaître les signes précurseurs du suicide;
 - ↻ Développer une aisance à parler du suicide;
 - ↻ Connaître les ressources vers qui référer les personnes suicidaires ou ayant besoin d'aide.