

# Document clés en main

---

ACTIVITÉS DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2022



| [SENTINELLES@CPS-LANAUDIÈRE.ORG](mailto:SENTINELLES@CPS-LANAUDIÈRE.ORG)

En 2016, 60 Lanaudois se sont enlevé la vie.<sup>1</sup>

Dans Lanaudière, une personne se suicide tous les 6 jours.

En 2018, 136 Lanaudois ont été hospitalisés à la suite d'une tentative de suicide (84 femmes, 52 hommes).<sup>1</sup> Cela est sans compter le nombre de personnes ayant posé un geste suicidaire qui ne se sont pas présentées à l'hôpital.

Personne n'est à l'abri du stress, de la maladie, des ruptures amoureuses, du deuil, des pertes d'emplois, des problèmes financiers, etc. Ces événements de vie sont susceptibles de faire naître ou d'augmenter une détresse pouvant amener des idées suicidaires.

« Le rôle des sentinelles est donc principalement d'établir le contact et d'assurer le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide du territoire. »<sup>1</sup> Les sentinelles sont également des personnes reconnues pour leur qualité d'écoute, de réconfort et d'entraide.

La pandémie, qui a bouleversé nos vies, peut affecter les personnes sur les plans à la fois physique et psychologique (stress, anxiété, déprime). Ainsi, dans ce contexte, le rôle des sentinelles en prévention du suicide prend tout son sens. Nous vous invitons à réaliser les activités à partir d'un PowerPoint joint.

---

<sup>1</sup> Cité dans *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide - cahier du formateur*, 2<sup>e</sup> édition, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2006), L'implantation de réseaux de sentinelles en prévention du suicide. Cadre de référence, [s. l.], p. 30.

Dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide 2022, le Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) vous propose des activités clés en main pour tous les milieux sentinelles. Nous vous invitons à réaliser celle(s) de votre choix.<sup>2</sup>

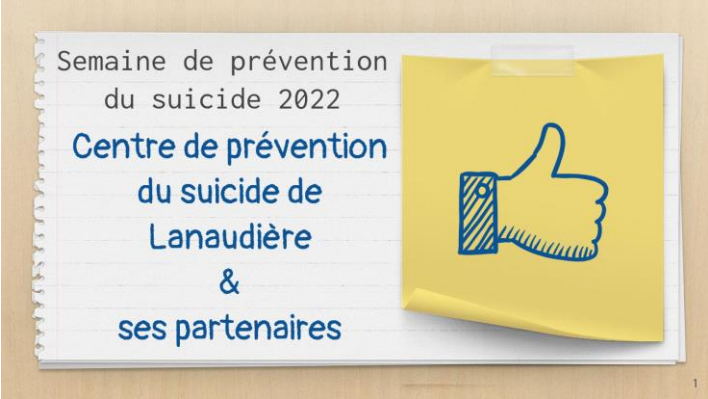

### Objectifs :



- Présenter les sentinelles ;
- Faciliter l'accès aux sentinelles de votre milieu ;
- Tenir une activité de prévention du suicide dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide qui aura lieu du 30 janvier au 05 février 2022 sous le thème : *Et si t'en parlais ?* ;
- Valoriser le rôle des sentinelles.


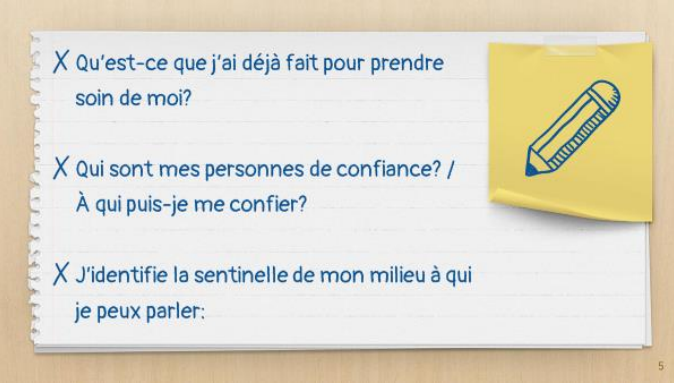
---

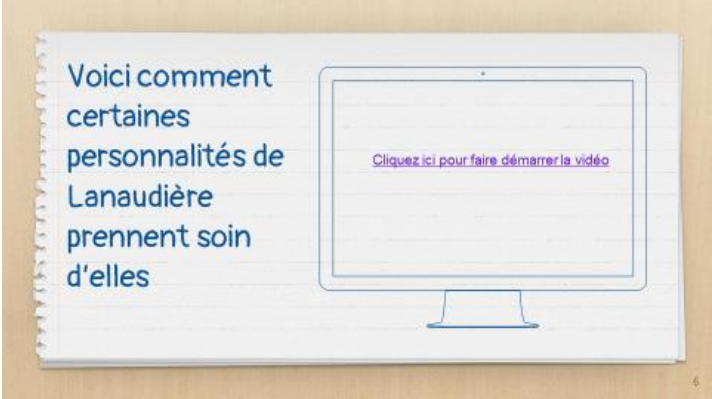
<sup>2</sup> Note : Certaines directives sont inscrites directement sous la diapositive dans la présentation PowerPoint.



**Déroulement de l'activité proposée**  
**Semaine de prévention du suicide 2022**  
**Document de soutien pour la personne responsable du milieu sentinelle**

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p><b>Diapositive #1</b></p> 	<p><b>Objectif de l'activité</b></p> <p>Promouvoir le rôle des sentinelles en prévention du suicide tout en mettant de l'avant vos sentinelles.</p>	<p><b>PowerPoint</b></p> <p>Le CPSL reste disponible pour du soutien.</p> <p>Simplement nous écrire au courriel suivant :  <a href="mailto:sentinelles@cps-lanaudiere.org">sentinelles@cps-lanaudiere.org</a></p>
<p><b>Diapositive #2</b></p> 	<p><b>Objectif</b></p> <p>Expliquer ce qu'est une sentinelle.</p> <p>Pour faire démarrer la vidéo, il suffit de faire un double clic sur le lien. Il faut être en mode diaporama.</p> <p>Par contre, nous ne sommes pas à l'abri de problèmes techniques. Ainsi, un lien vers la vidéo vous est fourni, que vous pourrez ouvrir dans une fenêtre indépendante de la présentation PowerPoint.</p>	<p><b>Lien de la vidéo :</b>  <a href="#">Vidéo : Qu'est-ce qu'une sentinelle ?</a></p>



Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p><b>Diapositive #3</b></p> 	<p><b>Objectif :</b> Présenter les sentinelles volontaires de votre milieu.</p> <p><b>Marche à suivre :</b> Remplacez la photo par celle d'une sentinelle de votre milieu.</p> <p><b>Marche à suivre :</b> Remplacez le texte en double-cliquant sur celui-ci. Mettez les informations de la sentinelle.</p>	<p>Comment insérer une photographie dans un PowerPoint :</p> <p><b>PC</b> <a href="#">Marche à suivre pour insérer une photographie à partir d'un PC</a></p> <p><b>MAC</b> <a href="#">Marche à suivre pour insérer une photographie à partir d'un MAC</a></p>
<p><b>Diapositive #3</b></p> 	<p><b>Marche à suivre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cliquez après <b>Je suis</b>. Inscire le nom de la sentinelle. Exemple : Mélissa</li> <li>-Cliquez après <b>Fonction</b>. Inscire la fonction. Exemple : Intervenante</li> <li>-Cliquez après <b>Particularités</b>. Inscire un trait de caractère, un trait physique... Exemple : Adore la lasagne !</li> <li>-Cliquez après <b>...mieux</b>. Inscire une activité, une passion... Exemple : Jouer avec mon chat.</li> <li>-Cliquez après <b>...joindre</b> : Inscire la meilleure méthode pour contacter la sentinelle dans le cadre de son rôle Exemple : Courriel : sentinelles@cps-lanaudiere.org</li> </ul>	<p><b>Matériel à votre disposition :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PowerPoint</li> </ul> <p>Dupliquez la diapositive #3 selon le nombre de sentinelles participantes et complétez à nouveau avec les informations d'une autre sentinelle <a href="#">Comment dupliquer une diapositive</a></p>

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #4</p> 	<p><b>Objectif :</b> Effectuer une transition vers l'activité.</p>	
<p>Diapositive #5</p> 	<p><b>Objectif :</b> Faire de la prévention du suicide, en mettant en lumière les éléments connus pour prendre soin de soi.</p>	<p><b>Matériel à votre disposition :</b> <a href="#">Cliquez ici</a> pour avoir le document imprimable qui se trouve en annexe</p>

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #6</p> 	<p><b>Objectif :</b></p> <p>Aider à prendre conscience que tous les individus traversent des moments où ils doivent mettre en place des moyens pour prendre soin d'eux.</p> <p>Pour faire démarrer la vidéo, il suffit de faire un double clic sur le lien. Il faut être en mode diaporama.</p> <p>Par contre, nous ne sommes pas à l'abri de problèmes techniques. Ainsi, un lien vers la vidéo vous est fourni, que vous pourrez ouvrir dans une fenêtre indépendante de la présentation PowerPoint.</p>	<p>Lien vers la vidéo.</p> <p><a href="#">vidéo de personnalités Lanaudoises</a></p>
<p>Diapositive #7</p> 	<p><b>Objectif :</b></p> <p>Effectuer une transition vers la présentation des ressources.</p>	

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p><b>Diapositive #8</b></p> 	<p><b>Objectif :</b> Diffuser de l'information sur quelques ressources disponibles.</p>	
<p><b>Diapositive #9</b></p> 	<p><b>Objectif :</b> Effectuer une transition vers une autre activité.</p>	



Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p><b>Diapositive #10</b></p> 	<p><b>Objectif :</b> Réaliser une mosaïque à partir de toutes les photos des sentinelles volontaires de votre milieu.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 10px; margin: 20px auto; width: fit-content;"> <p><b>Marche à suivre :</b> Remplacez la photo par celle d'une sentinelle.</p> </div>	<p>Comment insérer une photographie dans un PowerPoint :</p> <p><b>À partir d'un PC :</b> <a href="#">Marche à suivre pour insérer une photographie à partir d'un PC</a></p> <p><b>À partir d'un MAC :</b> <a href="#">Marche à suivre pour insérer une photographie à partir d'un MAC</a></p> <p>On suggère aussi de les imprimer pour faire une mosaïque à installer sur un mur dans un lieu achalandé de votre milieu.</p>
<p><b>Diapositive #11</b></p> 	<p><b>Objectif :</b> Remercier les sentinelles pour leur apport en prévention du suicide.</p>	

## À la suite de l'activité

Complétez le *SurveyMonkey* au lien suivant : <https://fr.surveymonkey.com/r/QD66VY6>

Si vous le souhaitez, prenez des photos de la mosaïque et faites-les parvenir au courriel suivant : [sentinelles@cps-lanaudiere.org](mailto:sentinelles@cps-lanaudiere.org)

Les photos pourraient paraître sur nos réseaux sociaux.

# Annexe

### *Moment de réflexion*

X *Qu'est-ce que j'ai déjà fait pour  
prendre soin de moi?*

---

X *Qui sont mes personnes de  
confiance?*

---

X *À qui puis-je me confier?*

---

X *J'identifie la sentinelle de mon  
milieu à qui je peux parler:*

---

