

Document clés en main

ACTIVITÉS DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2024



| SENTINELLES@CPS-LANAUDIÈRE.ORG

En 2016, 60 Lanaudois se sont enlevé la vie.¹

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).¹ 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. »¹ 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.

¹ Cité dans *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide - cahier du formateur*, 2^e 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 2024, 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.²


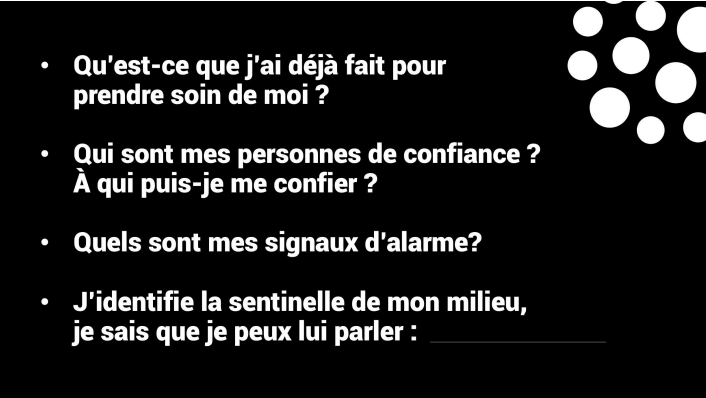
Objectifs :

- 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 04 février au 10 février 2024 sous le thème : *Et si t'en parlais ?* ;
- Valoriser le rôle des sentinelles.

² Note : Certaines directives sont inscrites directement sous la diapositive dans la présentation PowerPoint.



Déroulement de l'activité proposée
Semaine de prévention du suicide 2023
Document de soutien pour la personne responsable du milieu sentinelle


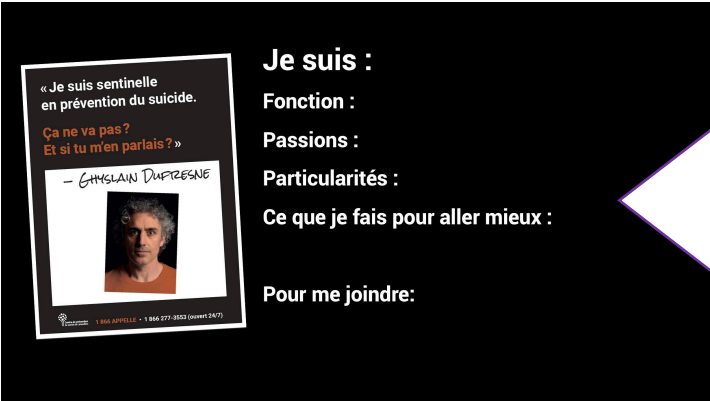
Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #1</p> 	<p>Objectif du diaporama d'activités clés en main :</p> <p>Promouvoir le rôle des sentinelles en prévention du suicide tout en mettant de l'avant vos sentinelles.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Le CPSL reste disponible pour du soutien.</p> <p>Simplement nous écrire au courriel suivant : sentinelles@cps-lanaudiere.org</p>
<p>Diapositive #2</p> 	<p>Objectif de la vidéo :</p> <p>Expliquer ce qu'est une sentinelle.</p> <p>Pour faire démarrer la vidéo, il suffit de faire un clic sur Voir la vidéo. 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 de la vidéo : Vidéo : Qu'est-ce qu'une sentinelle ?</p>



Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #3</p> 	<p>Objectif :</p> <p>Effectuer une transition vers l'activité de réflexion</p>	
<p>Diapositive #4</p> 	<p>Objectif de l'activité de réflexion :</p> <p>Faire de la prévention du suicide, en mettant en lumière les éléments connus pour prendre soin de soi.</p>	

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #5</p> 	<p>Objectif :</p> <p>Effectuer une transition vers la présentation des ressources.</p>	
<p>Diapositive #6</p> 	<p>Objectif :</p> <p>Diffuser de l'information sur quelques ressources disponibles.</p>	<p>Liens vers ces ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://suicide.ca/

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #7</p>  <p>Où trouver de l'aide ?</p> <p>L'application RÉSO reso.cool</p> <p>Jeunesse, j'écoute par texto au 686868</p> <p>Besoin d'en parler? On est ouvert.</p> <p>Centre de prévention du suicide de Lanaudière La prévention à la portée de tous ?</p> <p>1 866 APPELLE 1 866 277-3553 Ouvert 24/7</p>	<p>Objectif :</p> <p>Diffuser de l'information sur quelques ressources disponibles.</p>	<p>Liens vers ces ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://reso.cool/ • https://jeunessejecoute.ca/
<p>Diapositive #8</p>  <p>Comment aider une personne avec des idées suicidaires ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passeport pour la vie • Suicide.ca <p>Centre de prévention du suicide de Lanaudière La prévention à la portée de tous ?</p> <p>1 866 APPELLE 1 866 277-3553 Ouvert 24/7</p>	<p>Objectif :</p> <p>Diffuser de l'information sur quelques ressources disponibles.</p>	<p>Liens vers ces ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://suicide.ca/

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #9</p>  <p>The slide has a black background with white circles on the left side. The text reads: "Des personnalités Lanaudoises expliquent comment elles prennent soin d'elles." Below the text is a button that says "Voir la vidéo".</p>	<p>Objectif :</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 clic sur Voir la vidéo. 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 : vidéo de personnalités Lanaudoises</p>
<p>Diapositive #10</p>  <p>The slide has a black background with white circles on the left side. The text reads: "Une chaîne de gars Ensemble, on est forts". Below the text is a button that says "Voir la chaîne Youtube". On the right side, there is a logo for "LA CHAÎNE DE GARS" with the tagline "Une chaîne de gars : ensemble, on est forts!".</p>	<p>Objectif :</p> <p>Diffuser de l'information sur quelques ressources disponibles.</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 : https://www.youtube.com/@Unechainedegars</p>

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #11</p>  <p>4. Affiche imprimable d'identification sentinelle</p>	<p>Objectif de l'affiche d'identification sentinelle :</p> <p>Présenter les sentinelles volontaires de votre milieu. Les gens pourront coller leur photo (ceux qui sont habiles avec des logiciels de montage graphique pourront y aller de même) et inscrire leur nom dans la zone blanche. Ils pourraient même ajouter leur numéro de local, de téléphone ou autre info utile.</p>	<p>Matériel à votre disposition :</p> <p>Sur le site web du Centre de prévention de Lanaudière : https://cps-lanaudiere.org/evenements/sps/</p>
<p>Diapositive #12</p>  <p>Je suis : Fonction : Passions : Particularités : Ce que je fais pour aller mieux : Pour me joindre:</p>	<p>Suggestions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incrire le nom de la sentinelle. - Incrire la fonction de la sentinelle Exemple : Enseignante de mathématique - Incrire une activité, une passion... Exemple : Jouer avec mon chat. - Incrire un trait de caractère, un trait physique... Exemple : Adore la lasagne, les cheveux bleus, etc. - Incrire la meilleure méthode pour contacter la sentinelle dans le cadre de son rôle Exemple : Courriel : sentinelles@cps-lanaudiere.org en tout temps 	<p>Comment insérer une photographie :</p> <p>PC</p> <p>MAC</p>

Diapositives du PPT	Activités / tâches	Matériel /commentaires
<p>Diapositive #13</p> 	<p>Suggestions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inscrire le nom de la sentinelle. - Inscrire la fonction de la sentinelle Exemple : Enseignante de mathématique - Inscrire un trait de caractère, un trait physique... Exemple : Adore la lasagne, les cheveux bleus, etc. - Inscrire une activité, une passion... Exemple : Jouer avec mon chat. - Inscrire la meilleure méthode pour contacter la sentinelle dans le cadre de son rôle Exemple : Courriel : sentinelles@cps-lanaudiere.org 	<p>Pour la télécharger, voici le lien : https://cps-lanaudiere.org/evenements/sps/</p>
<p>Diapositive #14</p> 	<p>Objectif :</p> <p>Remercier les sentinelles pour leur apport en prévention du suicide.</p>	<p>Si vous souhaitez partager vos photos de vos activités et nous les faire parvenir au courriel suivant : sentinelles@cps-lanaudiere.org . Les photos apparaîtront sur nos réseaux sociaux !</p>