

Informations concernant le programme « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide »

1- D'où vient le programme?

Le programme « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide » est implanté dans plusieurs régions du Québec depuis le début des années 2000. Ce programme est reconnu par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) comme une des meilleures pratiques à adopter pour diminuer le taux de suicide dans les communautés.

2- Quel est le but de former des réseaux de sentinelles?

Développer des réseaux de sentinelles en prévention du suicide permet de renforcer le filet de sécurité autour des personnes à risque ou vulnérables. Beaucoup de personnes ne connaissent pas les ressources d'aide ou n'osent pas les consulter d'elles-mêmes.

La plupart des personnes qui ont des idées suicidaires envoient des signes autour d'elles. La formation des membres de l'entourage à reconnaître et agir de façon appropriée contribue à la prévention du suicide. Le milieu de la personne est donc un allié crucial dans la prévention d'un décès par suicide.

3- Qu'est-ce qu'une sentinelle?

Une sentinelle est une personne adulte qui s'engage de façon volontaire et bénévole dans son milieu pour la prévention du suicide. Cette personne est souvent reconnue par son entourage pour ses qualités, ses aptitudes d'écoute et d'aide et souhaite faire une différence dans son milieu.

Elle est formée et soutenue par des professionnels pour jouer son rôle qui est de :

- Reconnaître les signes de détresse et les comportements suicidaires dans son milieu.
- Établir le contact avec la personne en détresse tout en respectant ses limites personnelles.
- Assurer le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide.

On peut comparer le rôle des sentinelles à celui des personnes capables de donner les premiers soins : des membres de la communauté, formés pour agir rapidement, assurent un soutien en attendant que des spécialistes prennent la relève.

La sentinelle agit de façon vigilante, informelle et discrète dans son milieu et avec ce qu'elle est à l'aise de faire. Elle n'est pas un intervenant; son rôle a des limites bien définies.

ATTENTION, certaines personnes ne peuvent être considérées sentinelles :

- Certains professionnels qui ont déjà des responsabilités en prévention du suicide (médecins, policiers, autres intervenants de la santé et services sociaux).
- Les proches d'une personne suicidaire (parents, amis, etc.) ou personnes ayant été récemment endeuillées d'un suicide d'un proche ou dont le deuil n'est pas résolu.
- Des personnes qui, elles-mêmes, traversent une période de vie particulièrement difficile.
- Les jeunes de moins de 18 ans.

4- Comment procède-t-on pour implanter le programme?

Un organisme ou un milieu de travail peut devenir un « milieu sentinelle ». Une personne intéressée à devenir « Sentinelle » peut faire la démarche individuellement.

Les personnes qui souhaitent devenir sentinelles doivent participer à un processus qui se fait en 3 étapes :

1. Rencontre d'information et de sélection. (Questionnaire de pré-sélection).
2. Formation de 7 heures, « AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide », en petits groupes (1 journée ou 2 demi-journées). L'approche pédagogique utilise différentes stratégies d'enseignement réputées efficaces pour favoriser le développement des compétences (études de cas, jeux de rôle, échanges en groupe, etc.).
3. Rencontres de soutien aux sentinelles (informations, questions, partage, ateliers, etc.) prévues selon les besoins.

*À noter que le tout est offert GRATUITEMENT et que toute personne ou milieu peut décider à tout moment de mettre fin à son implication dans le réseau de sentinelles. Il n'y a pas de nombre préétabli de sentinelles à former dans un milieu. Pour plus d'information adressez-vous à : **sentinelle.preventionsuicide.ciasssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca**

