

Devenez
Sentinelle
et contribuez
à prévenir le suicide
dans votre milieu

Qu'est-ce qu'une **Sentinelle**
et quel est son 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 dans la communauté.
- Leur rôle peut être comparé à celui des personnes formées en premiers soins : assurer un soutien en attendant que des professionnels prennent la relève.

Être
Sentinelle,
c'est agir comme relais entre
la personne suicidaire
et les ressources d'aide
dans la communauté

Vous souhaitez devenir **Sentinelle**?

Vous avez besoin d'aide pour vous-même
ou pour un membre de votre entourage?

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)
24 h / 7 jours

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 

COM 2017-019, révisé mai 2023
© Centre intégré de santé et de services
sociaux de Chaudière-Appalaches, 2017

www.prevenirlesuicide.com

Devenir
Sentinelle :

**UN RELAIS
POUR
PRÉVENIR
LE SUICIDE**



Québec 

Le suicide en Chaudière-Appalaches

La région de la Chaudière-Appalaches présente un taux de suicide supérieur au Québec.

En moyenne, **73 personnes s'enlèvent la vie chaque année** dans la région.

Il y a **3 fois plus de suicide chez les hommes** que chez les femmes.

Ce sont les **hommes âgés entre 40 et 69 ans** qui sont les plus touchés.

En moyenne, **150 hospitalisations pour tentative de suicide surviennent chaque année** en Chaudière-Appalaches et elles sont **plus fréquentes chez les femmes** que chez les hommes.

Il est possible de prévenir le suicide

- Les personnes suicidaires manifestent souvent des signes précurseurs de leur intention.
- 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.
- Des ressources d'aide aux personnes suicidaires sont disponibles dans votre région.
- Guider la personne suicidaire vers une ressource d'aide peut faire la différence.

Quel soutien offre-t-on aux personnes qui deviennent Sentinelles?

LA FORMATION :

Après avoir répondu à quelques critères de base pour devenir Sentinelle, vous serez invité à suivre une formation de sept heures, gratuite et adaptable selon les horaires. Une formation enrichissante et complète, pour :

- Comprendre votre rôle et ses limites;
- Identifier les mythes et les croyances;
- Reconnaître les signes précurseurs du suicide;
- Développer une aisance à parler du suicide;
- Connaître les meilleures façons d'entrer en contact avec une personne en détresse;
- Développer des habiletés de base en relation d'aide;
- Connaître les ressources d'aide et apprendre à les utiliser.

LE SOUTIEN CONTINU :

- Les Sentinelles ont accès à de l'aide 24 h/24, 7 j/7 pour toute question.
- Un suivi annuel est offert afin de renforcer vos habiletés dans votre rôle de Sentinelle. Il s'agit d'une rencontre stimulante et nourrissante comprenant le partage d'expériences des Sentinelles et des nouvelles en prévention du suicide. La durée est d'environ deux heures.