

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

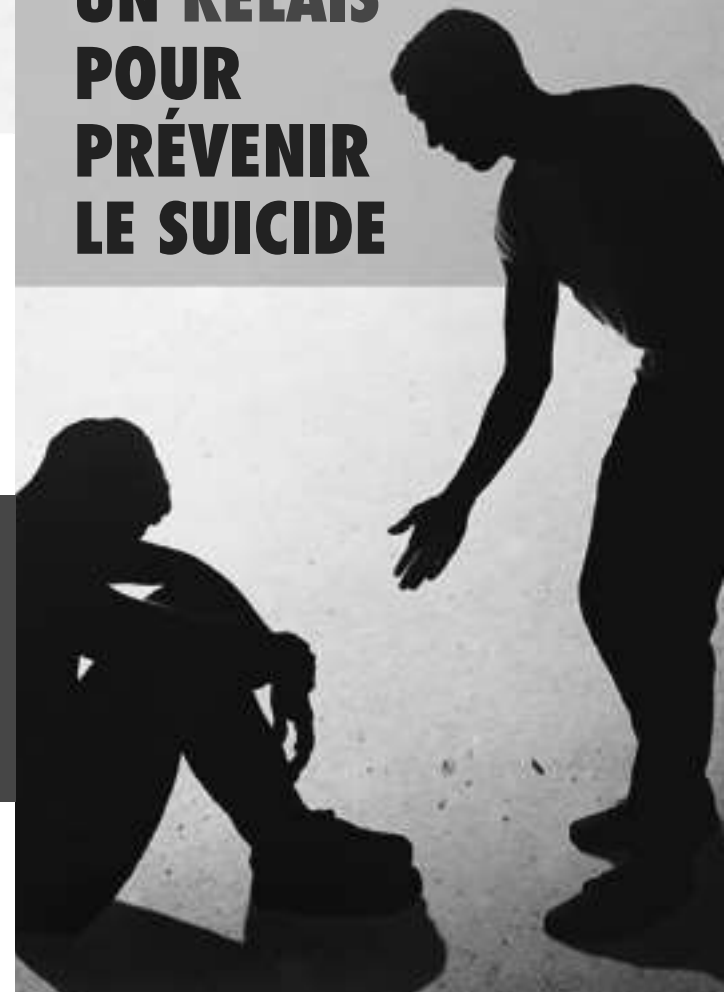
Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

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

[www.prevenirlesuicide.com](http://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, **72 PERSONNES S'ENLÈVENT LA VIE CHAQUE ANNÉE** dans notre région.

**QUATRE de ces personnes SUR CINQ sont des HOMMES.**

**UN SUR TROIS** de ces hommes est âgé entre **35 ET 49 ANS.**

## 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 heures par jour et 7 jours par semaine 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.