

## Quel support offre-t-on aux personnes qui deviennent Sentinelles?

### LA FORMATION :

Après avoir répondu à quelques critères de base pour devenir Sentinelle, vous serez invités à suivre une formation vous permettant de :

- Comprendre votre rôle et ses limites
- Développer des habiletés de base en relation d'aide
- Développer une aisance à parler du suicide
- Reconnaître les signes précurseurs du suicide
- Connaître les ressources d'aide et apprendre à les utiliser.

### LE SOUTIEN CONTINU :

- Vous recevrez également du soutien d'un professionnel lorsque vous serez en contact avec une personne suicidaire.
- D'autres activités (formation continue, bulletin d'informations, etc.) vous seront offertes afin de renforcer vos habiletés dans votre rôle de Sentinelle.

**ÊTRE SENTINELLE,  
C'EST AGIR  
COMME RELAIS  
ENTRE LA PERSONNE  
SUICIDAIRE ET  
LES RESSOURCES D'AIDE  
DANS  
MA COMMUNAUTÉ**

**Vous souhaitez contribuer  
aux efforts de prévention du suicide  
en Chaudière-Appalaches?**

**Vous souhaitez devenir Sentinelle?**

**CONTACTEZ :**

**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**



Sources mixtes  
Groupe de produits à base de bois  
bien gérées, de sources contrôlées  
et de bois ou fibres recyclés

Cert. no. SGS-COC-004923  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

# Devenir SENTINELLE...



**UN RELAIS  
pour prévenir  
LE SUICIDE  
en Chaudière-Appalaches**

**Les réseaux de Sentinelles  
pour la prévention  
du suicide en Chaudière-Appalaches  
sont développés et soutenus par :**

Agence de la santé  
et des services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec

Centres de santé et  
de services sociaux

## Le suicide en Chaudière-Appalaches

Chaudière-Appalaches occupe le 5<sup>e</sup> rang sur 18 régions en terme de décès par suicide, ce qui en fait l'une des régions les plus éprouvées du Québec.

Entre 2001 et 2005, il y a eu 441 décès par suicide dont 350 hommes (79 %) et 91 femmes (21 %).

Le groupe des 40-49 ans est le plus affecté par le suicide en Chaudière-Appalaches. Cependant, nous remarquons aussi un haut taux de mortalité par suicide chez les 30-39 ans et les 50-64 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.**

## 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.