

## Vous êtes important pour nous. Le suicide n'est pas une option.



Louise Lévesque  
Directrice générale

Chers membres,

À l'aube de la 24<sup>e</sup> *Semaine de prévention du suicide*, je vous invite à prendre le temps, avec nous, de réfléchir à ce que nous pouvons faire de plus pour prévenir ces décès par suicide. N'oublions pas que, pour chaque personne qui s'enlève la vie (1 personne chaque semaine en Estrie), ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent, c'est toute une communauté qui est affectée. Nous vivons encore trop souvent ce drame dans la solitude et le silence. Pourtant, avoir le sentiment d'appartenir à une communauté est une des clés de la prévention. La *Semaine de prévention du suicide* est l'occasion d'en parler et de travailler ensemble.

À titre de membres de JEVI, vous êtes déjà des acteurs sensibles à la cause ! Soyez, en plus, des agents multiplicateurs ! Et, si vous n'avez pas encore renouvelé votre membership, faites-le dès maintenant. On compte sur vous. Bonne lecture ! ♦

La *Semaine de prévention du suicide*, qui se déroulera du 2 au 8 février 2014, aura pour thème ***T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option.*** Ce slogan souligne la place inestimable que chaque personne occupe dans son entourage et dans sa société. Il rappelle que le suicide ne doit plus être considéré comme une réponse à la souffrance et que ce changement de mentalité face au suicide doit miser sur l'inclusion sociale.

### Les objectifs de la Semaine de prévention du suicide

-  Mobiliser la population du Québec autour de l'affirmation « T'es important pour nous. » dans une optique de changement de culture face au problème du suicide ;
-  Sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire ;
-  Promouvoir les ressources d'aide et en particulier diffuser les coordonnées de la ligne d'intervention 1 866 APPELLE (277-3553).

### Des personnalités publiques s'associent à la Semaine de prévention du suicide

Pour l'édition 2014 de la *Semaine de prévention du suicide*, l'[AQPS](#) a le privilège de compter sur l'appui de nombreuses personnalités publiques qui ont à cœur la diminution des taux de suicide et qui souhaitent affirmer avec conviction que « le suicide n'est pas une option ».

Personnalités qui se joignent à la campagne :

- **Michel Laperrière, Marc-Olivier Lafrance et Anne-Marie Cadieux**, comédiens dans Yamaska ;
- **Hugo Latulippe et Laure Waridel**, militants et citoyens engagés ; respectivement cinéaste-producteur et éco-sociologue ;
- **Thomas Derasp-Verge et Antoine Vézina**, tous deux comédiens.



# Activités de la *Semaine de prévention du suicide* 2014

## Les sentinelles épinglent l'Estrie !

Avec la collaboration du *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCSME)*, 2000 épingles à linge seront envoyées aux 1 500 sentinelles de l'Estrie. D'un côté de l'épingle à linge apparaît la mention « T'es important pour moi » et de l'autre « Faites circuler » et « JEVI CPS – Estrie 1 866 APPELLE (277-3553) ». C'est donc l'outil idéal pour déclarer à nos proches combien ils sont importants pour nous. Par cet outil, nous invitons les sentinelles à « épingler » quelqu'un de cher afin de lui dire qu'il est important pour lui. Ce dernier pourra réutiliser la même épingle et poursuivre le mouvement !

Les ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie, les CSSS de l'Estrie, le CHUS, la CSN, la FTQ distribueront aussi un autre 1 750 épingles lors de différentes activités !

C'est donc près de 4 000 épingles qui circuleront auprès des gens de l'Estrie !



## La classique distribution d'affiches

JEVI CPS – Estrie distribuera gratuitement environ 400 affiches dans différents milieux en Estrie et collaborera, encore cette année, avec la CSN et la FTQ pour distribuer l'affiche de la Semaine dans les milieux de travail. De plus, environ une centaine d'affiches seront distribuées par les organismes communautaires en santé mentale présents sur les 7 MRC de l'Estrie.



## La Semaine se passe aussi sur Facebook



La page Facebook de la *Semaine de prévention du suicide*, créée par le RRCSME, spécifiquement en ligne pour la *Semaine*, sera encore active cette année. Consultez-la dès le 21 janvier et jusqu'au 1<sup>er</sup> mars pour **partager l'épingle virtuelle**. Tapez l'adresse suivante : <http://on.fb.me/VnKNWE> ou cherchez la page *Semaine de prévention du suicide en Estrie* sur Facebook.

## Une sentinelle témoigne !

Mme Marlène Thiffault nous a offert un vibrant témoignage sur son rôle de sentinelle et sur l'importance de contribuer à la prévention du suicide. Des capsules seront diffusées pendant la semaine de prévention du suicide sur les réseaux NRJ et Rouge FM. Celles-ci seront disponibles sur notre site au [www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca). De plus, une vidéo du témoignage sera aussi réalisée. Nous vous invitons à la visionner sur notre site web à partir du 3 février !

## Des kiosques au CHUS

Des kiosques d'information sur la prévention du suicide ainsi que sur les ressources communautaires en santé mentale en Estrie se tiendront à la **cafétéria** des 2 sites du CHUS.

- Le lundi, 3 février 2014 de 11h à 13h15 au CHUS - Hôpital Fleurimont
- Le mercredi, 5 février 2014 de 11h15 à 13h au CHUS - Hôtel-Dieu

Marie-Ève Bernier de JEVI CPS – Estrie, Nancy Roy de TDA/H Estrie et Brigitte Pinsonneault du CHUS vous y attendront pour vous **épingler** !

## Une soirée littéraire au profit de JEVI



2<sup>e</sup> édition !

Pour une deuxième année consécutive, la soirée littéraire et musicale organisée par Danny Casavant se tiendra le 4 février prochain à 19h30 à la *Salle du Parvis* située au 987, rue du Conseil à Sherbrooke. Le coût du billet est de 12 \$. Une dizaine d'artistes locaux invités s'exprimera sur le thème de la vie. La totalité de l'argent amassé ira à JEVI. Pour se procurer un billet ou pour plus d'informations, consulter l'événement Facebook : Spectacle bénéfique 2014 pour JEVI ou tapez : <http://bzh.me/spectacle>.

## J'ai joué mon rôle de sentinelle !



Je m'appelle Marlène et je suis devenue sentinelle trois ans après le suicide de mon conjoint et père de mes deux garçons. À la suite de ce geste, j'ai réalisé que, dans mon entourage, d'autres personnes pouvaient aussi présenter des fragilités. Je voulais donc être capable de détecter plus rapidement les signes avant-coureurs de détresse, et ainsi, soutenir ces personnes dans leur cheminement avec JEVI. Depuis, j'ai joué mon rôle de sentinelle auprès d'une élève d'une des nombreuses écoles primaires où je suis suppléante ainsi qu'auprès de personnes près de moi.

Voici le contexte de l'élève : La journée précédant mon action à titre de sentinelle, j'étais enseignante suppléante dans sa classe pour un après-midi. Mais, me voilà de retour pour un remplacement de deux jours. J'avais déjà créé un petit lien avec elle. D'abord, j'avais remarqué qu'elle semblait avoir de la difficulté avec certains autres élèves. Elle avait l'air maussade et il n'y avait pas grand chose qui l'intéressait. Mais bon, plusieurs élèves sont comme ça, me direz-vous... C'est à la récréation du matin qu'elle est restée à côté de moi. Elle avait eu une chicane dans la classe et ne voulait pas jouer avec les autres. J'ai commencé à lui poser des questions sur sa tristesse, sur elle, sur comment elle se sentait... C'est à ce moment qu'elle m'a raconté qu'à l'école et à la maison rien n'allait, que ses parents étaient sur le point de se séparer et qu'elle s'en croyait responsable. Elle m'a avoué avoir des idées noires jusqu'au point, par moment, de vouloir mourir. À la suite de ces confidences, j'ai fait un signalement à la direction ainsi qu'à l'éducatrice spécialisée de l'école afin que les bonnes personnes puissent alors prendre la relève pour aider l'élève. Ma tâche de sentinelle était accomplie.

Pour les autres, ça s'est fait plus naturellement. Souvent, les personnes près de nous vivent des tournants dans leur vie où c'est plus difficile, où leur monde semble déstabilisé; la routine casse sans qu'ils s'en attendent. C'est justement à la suite d'une rupture que je suis intervenue afin de les épauler dans leur univers chamboulant. Elles essayaient de remonter la pente chacune à leur façon. Pas toujours évident ! Pour une de ces personnes, c'était plus critique. Elle avait à faire du ménage dans ses émotions, à comprendre plusieurs comportements et réactions au sujet d'événements de sa vie passée, à s'accepter comme elle est, dans tout son être, à trouver des sources de motivation et d'apaisement qui calmeraient cette souffrance intérieure. À cause de tout cela et de mon inquiétude à l'égard de cette personne, j'ai demandé le soutien de JEVI. J'ai donc rencontré un intervenant avec qui j'ai tracé les grandes lignes de la situation, clarifié mon rôle et convenu des différentes actions à poser pour l'aider à surmonter le tout. Après plusieurs messages textes, soutien d'un bord et de l'autre, professionnel compris, et beaucoup d'amour des proches, elle se porte bien.

Aujourd'hui, je suis heureuse d'avoir pu leur apporter mon aide parce que je sais que j'ai contribué, un petit peu, au retour de leur bonheur. Toutefois, le gros du travail et de leur réussite, c'est à elles-mêmes qu'elles le doivent. Cependant, il ne faut pas oublier que ces personnes, tout comme d'autres, peuvent vivre d'autres moments de vulnérabilité.

Rester entouré, c'est la clé!

## Vous voulez aussi faire une différence en devenant sentinelle?

Une sentinelle est une personne adulte, non intervenante, **ayant suivi la formation de 7 heures : Agir en sentinelle pour la prévention du suicide**. Cette personne est susceptible d'être en contact avec des personnes suicidaires par son travail, ses activités, la place qu'elle occupe dans son milieu ou sa communauté ou pour ses qualités d'écoute. Cette formation permet d'apprendre à repérer les personnes en détresse, à vérifier chez ces dernières la présence d'idées suicidaires, à soutenir la personne suicidaire et à la référer aux ressources compétentes du territoire de l'Estrie.

**Une sentinelle établit le contact avec la personne en détresse et assure le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide du territoire. Toutes les sentinelles ont accès à un soutien et à une aide-conseil avant, pendant ou après le repérage d'une personne suicidaire et la transmission des informations à l'intervenant. Elles bénéficient aussi de formations continues.**

**Ça vous intéresse ? C'est gratuit ! Pour vous inscrire à cette formation, communiquez avec nous au 819 564-7349.**

## Partenaires de l'activité Épingles à linge *T'es important pour moi*



Merci à TOUCH qui n'hésite pas une seconde à nous fournir gratuitement les épingles à linge en bois et ce, depuis plusieurs années. Au total, ce sont plus de 13 000 épingles à linge que TOUCH nous a fournies (5 000 cette année) ! Merci à M. Gervais Morier !



Publiforme, c'est l'imprimeur qui transforme ces épingles à linge en outil de sensibilisation ! Il nous offre ce service professionnellement, rapidement et à faible coût !  
Merci à M<sup>me</sup> Johanne Boislard !

### Les bénévoles de JEVI, des personnes engagées, des personnes de cœur.

À JEVI, la qualité des bénévoles surpasse leur quantité. Merci à ces bénévoles qui répondent aux demandes qu'on leur lance. Ils n'ont pas peur de la tâche ! Ils assurent, entre autres, l'envoi des bulletins JEVI... MA VIE : Mesdames Madeleine Cardin, Karine Charpentier, Maria Dario, Phyllis Fortin, Pierrette Labranche, Lucie Lefebvre, Francine Morissette, Julie Roberge, Karina Paquin, Rosali Langlois, Madeleine Giroux, Denise Poulin et Messieurs Roger Cardin, Serge Caron, Yvan Labranche et Charles Thériault.

## Bonne chance Lucie dans tes nouvelles fonctions à l'Association québécoise de prévention du suicide !



C'est le cœur gros que nous avons dit au revoir à Lucie Pelchat, formatrice à JEVI. Lucie a débuté en 2005 à titre d'intervenante. C'est en 2009 qu'elle a relevé de nouveaux défis en devenant formatrice. Lucie a été énormément appréciée des participants. Et nous, nous avons eu le plaisir de travailler avec une collègue de travail attentionnée et engagée ! Nous lui souhaitons plein de succès et de bonheur dans ses nouvelles fonctions et avec sa nouvelle équipe !

## Et vous, que pouvez-vous faire pour participer à la Semaine de prévention du suicide ?

- Parlez-en en toute simplicité !  
*Informez vos proches de la tenue d'une Semaine sur la prévention du suicide.*
- Visitez la page facebook **Semaine de prévention du suicide en Estrie** et partagez les statuts.  
*Taper l'adresse <http://on.fb.me/VnKNWE>*
- Donnez le numéro 1 866 APPELLE (277-3553).  
*Tout le monde devrait connaître ce numéro.*
- Ajoutez votre voix à la déclaration de solidarité.  
*Rendez-vous au [www.ajouterma voix.com](http://www.ajouterma voix.com) et signez la déclaration de solidarité. Notre objectif est d'atteindre 1 % de la population active (15 ans et plus) soit 2 489 signataires. L'Estrie compte 1 931 signataires. Wow ! Nous sommes à 558 signataires d'atteindre notre objectif !*



Merci d'avoir adhéré à notre virage  
technologique. Ce bulletin a été transmis  
par courriel à 180 membres !