

## Y avez-vous déjà pensé ? Ensemble, on peut prévenir le suicide.



Louise Lévesque  
Directrice générale

### Chers membres,

Votre centre de prévention du suicide en Estrie vous dit un énorme MERCI !

À quelques jours de la *Semaine de prévention du suicide*, il est très rassurant de vous savoir

si engagés, avec nous, à prévenir le suicide.

Vous avez été très nombreux à réitérer votre confiance à JEVI. Aujourd'hui, JEVI compte 251 membres : 200 renouvellements et 51 nouvelles demandes. J'invite, bien sûr, les 114 membres de 2009 qui n'ont pas encore renouvelé leur adhésion à le faire le plus tôt possible. Si tous les membres 2009 renouvellent, nous atteindrons le nombre record de 365 membres ! Quelle belle preuve de l'intégration de JEVI dans la communauté estrienne et de la vitalité de la promotion du mieux-vivre et de la prévention du suicide en Estrie !

Oui, ensemble, nous pouvons prévenir le suicide ! ♦

### Provenance des membres sur le territoire estrien

Provenance (MRC)	Nb. de membres
Les Sources	4
Coaticook	19
Le Granit	9
Haut-Saint-François	7
Memphrémagog	19
Ville de Sherbrooke	166
Val-Saint-François	11
Hors région	16
<b>TOTAL</b>	<b>251</b>

### Semaine de prévention du suicide du 31 janvier au 6 février 2010

Dans le but de sensibiliser la population québécoise et de favoriser sa participation sociale à la prévention du suicide, l'Association québécoise de prévention du suicide (APQS) instituait, en 1991, la première *Semaine de prévention du suicide* (SPS). Depuis, l'événement se tient chaque année durant la première semaine de février.

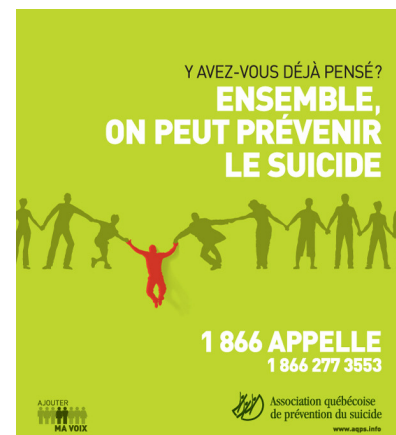
L'édition 2010 sera marquée par le 20<sup>e</sup> anniversaire de la SPS et par la création de deux nouvelles affiches déclinant le thème : *Y avez-vous déjà pensé?*

Pour la région de l'Estrie, JEVI et le *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie* (RRCSME) ont choisi de mettre l'emphase sur la déclinaison « *Ensemble, on peut prévenir le suicide* ».

Du côté de JEVI, nous vous invitons à une journée portes ouvertes, le 3 février prochain. Pour plus d'informations, je vous invite à lire la page 2 du présent bulletin.

Du côté du RRCSME, nous avons opté pour la tenue d'un kiosque d'information les 1, 2 et 3 février au Carrefour de l'Estrie (détails en page 2). Nous vous attendons en grand nombre à JEVI et au Carrefour de l'Estrie.

Bonne semaine ! ♦



# Activités de la SPS 2010 de JEVI

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

La population et les organismes de l'Estrie sont cordialement invités à venir nous visiter lors de notre journée portes ouvertes.

Nous serons heureux de vous accueillir chez nous et de vous faire faire le tour du propriétaire.

Vous pourrez aussi rencontrer tous les membres de l'équipe de JEVI et discuter avec eux. Toutes les questions sont les bienvenues. Nous sommes là pour vous.

Quand : Le mercredi, 3 février 2010

Heure : de 9 h à 16 h

Endroit : 120, 11<sup>e</sup> Avenue Nord à Sherbrooke (coin Ste-Famille) ♦

## DURANT LA SPS – SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE DE L'ESTRIE

Durant la *Semaine de prévention du suicide*, **3000 épingles à linge<sup>1</sup>** seront distribuées gratuitement en Estrie et ce, grâce à la précieuse collaboration de nos partenaires, les organismes membres du *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie*.

D'un côté de l'épingle, il est inscrit : **Je tiens à toi ! Faites circuler** et de l'autre : **JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie / 1 866 APPELLE**.

Par cette distribution massive du message **Je tiens à toi !**, nous désirons sensibiliser et impliquer la population face à la prévention du suicide. Les personnes qui mettront la main sur l'épingle à linge sont invitées à la faire circuler auprès des gens à qui ils désirent dire **Je tiens à toi !**

Enfin, pour ceux et celles qui n'auront pas eu la chance de mettre la main sur une épingle à linge ou pour les personnes qui le désirent, un courrier électronique sera disponible afin de faire circuler une **épingle à linge virtuelle**. Par l'envoi de ce courrier, nous espérons toucher des milliers de personnes ! La population est invitée à transmettre ce courrier électronique par le site Internet de JEVI au : [www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca) ♦



# Activités de la SPS 2010 du RRC SME

les 1, 2 et 3 février 2010 de 9 h 30 à 17 h au Carrefour de l'Estrie

Dans le cadre de la *Semaine de prévention du suicide 2010* qui se tient sous le thème *Y avez-vous déjà pensé? Ensemble, on peut prévenir le suicide*, le *Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie* tient un kiosque de sensibilisation au Carrefour de l'Estrie, en face du Sport Expert.

À ce kiosque, nous demanderons à ceux qui s'y arrêtent de nous écrire quels gestes concrets ils sont prêts à poser pour contribuer à la prévention du suicide. Nous les inviterons aussi à ajouter leur voix, directement en ligne, à la déclaration de solidarité mise de l'avant par l'*Association québécoise de prévention du suicide* : *Projet Ajouter ma voix*. Nous vous invitons à faire de même en vous rendant à l'adresse suivante : [www.aqps.info/ajouter-voix](http://www.aqps.info/ajouter-voix).

De plus, une vidéo d'environ 10 minutes présentant 4 témoignages sera diffusée au kiosque.

Au plaisir de vous y rencontrer. ♦



<sup>1</sup> Idée originale de l'AQPS adaptée par JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie

# Prendre soin de soi . . . Y avez-vous déjà pensé ?

Karine Gauthier, intervenante

**P**rendre soin de soi, une petite phrase tellement utilisée et si peu comprise. Lors de périodes de turbulence, combien d'entre vous avez entendu un proche vous dire : « Prends soin de toi » et combien se sont dit : « Oui, bien sûr, mais comment ? »

Généralement, nous avons tous une trousse de premiers soins pour soigner les genoux écorchés et les petites coupures mais, peu sont équipés pour faire face au chagrin, au découragement et à l'épuisement. La détresse psychique ne se traite effectivement pas de la même façon et nous sommes si peu habilités à faire face à ce type de blessure.

Le texte qui suit a pour but de vous fournir l'occasion de vous créer une trousse de premiers soins psychologiques qui sera utilisable en tout temps et plus particulièrement lors de périodes plus difficiles.

Certains d'entre vous peuvent se demander quelle est l'utilité d'une telle trousse de secours. Pensez à ceci : si votre marge de crédit est à son maximum, il est impératif de prévoir des entrées d'argent afin de rétablir un certain équilibre financier et ainsi éviter le pire. Imaginez le même phénomène à l'intérieur de vous. Si vous êtes dans le rouge au niveau énergétique, si vous vous sentez déprimé ou découragé, il est essentiel de faire entrer de l'énergie et ainsi éviter de sombrer dans une profonde détresse.

Une trousse de secours psychologique permet de rassembler à un même endroit tout ce qui peut vous être utile pour augmenter vos entrées énergétiques. Vous ne voudriez pas chercher dans la maison ce qu'il vous faut pour soigner un proche blessé ? Tout est là à portée de main dans la trousse de premiers soins. Il en va de même au niveau psychologique. En période de grande fatigue ou de détresse importante, vous serez heureux d'avoir une trousse qui contient tout ce dont vous avez besoin afin de prendre soin de vous. Elle aussi peut vous porter assistance.

Je vous invite donc à vous créer dès aujourd'hui votre trousse de secours afin de faire face à ces éventualités. Choisissez soigneusement votre trousse, une boîte ou un coffre, à votre guise. Je vous invite à y déposer tous les éléments que vous allez identifier qui pourraient compléter votre trousse. S'il vous est impossible de mettre un élément concret, écrivez cet outil sur un papier et déposez-le dans votre coffre. Alors, quoi mettre à l'intérieur ?

En premier lieu, parlons des éléments de base. Le premier est le fameux « **savoir dire non** », un non clair et catégorique qui permet de respecter ses limites. Ce petit mot, qui est souvent porteur de malaise important chez celui qui l'utilise, permet de

se porter un respect qui favorise le bien-être. Il est important de l'utiliser à chaque fois que vous sentez que vos limites pourraient être dépassées.

Ensuite, un deuxième élément qui se doit d'être dans chacune des trousse est le **plaisir**. Que ce soit dans les loisirs, les relations avec vos proches, le divertissement, le plaisir est un allié afin de se prémunir de plusieurs maux. Traînez-le toujours avec vous, il est très souvent utile.

Pour compléter votre trousse de secours psychologique, je vous invite à vous gâter par les **5 sens** : le goût, l'odorat, le toucher, la vue et l'ouïe. Trouver des éléments pour chacun de vos sens qui vous font du bien et qui sont associés à des sensations agréables pour vous.

Par exemple, du côté du **goût**, vous pouvez déposer dans votre trousse vos recettes préférées, celles que grand-mère faisait lors de moments heureux, votre plat préféré au resto du coin, toutes celles qui vous font du bien. Rien de tel qu'une gâterie culinaire pour se remonter le moral.

Ensuite, pour ce qui est de l'**odorat**, vous pouvez penser à votre parfum préféré, à des huiles essentielles pour parfumer votre lit au coucher, à l'odeur des biscuits tout juste sortis du four, à l'odeur des feuilles mortes de l'automne ou du bois fraîchement coupé. Laissez aller vos souvenirs pour trouver ces odeurs qui sont

associées à des moments de bonheur et imprégnez-vous le plus possible de ces odeurs.

Pour le **toucher**, vous pouvez, par exemple, penser à votre massothérapeute et y déposer sa carte d'affaires afin de vous souvenir qu'un massage vous ferait du bien. Pour la **vue**, faites un inventaire des endroits où vous aimez aller et déposer un rappel de ceux-ci dans votre trousse. Par exemple, une marche à la montagne, un voyage de pêche ou un souper avec des amis. Si ces endroits ne sont pas accessibles en tout temps pourquoi ne pas y déposer des photos qui vous rappellent ces bons moments et les regarder en cas de périodes plus difficiles.

Enfin, l'**ouïe** peut aussi être un sens qui suscite le bien-être. Certaines musiques sont souvent porteuses de bons moments : celles de votre adolescence, celles écoutées lors de rassemblements familiaux ou simplement celles qui vous font du bien.

Laissez-vous porter par vos souvenirs et remplissez cette trousse avec le maximum d'éléments qui vous font du bien. Soyez créatif ! Les seules limites possibles sont celles que vous vous imposez. N'hésitez pas à l'utiliser chaque fois que vous en sentez le besoin, elle vous permettra d'augmenter vos entrées d'énergie et de prendre soin de vous.

N'oubliez pas, faites-vous plaisir ! ♦

**Soyez créatif !  
Les seules limites  
possibles sont  
celles que vous  
vous imposez.**

# Groupe de thérapie pour enfants endeuillés par suicide

Où?

À JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie  
120, 11<sup>e</sup> Avenue Nord, Sherbrooke

Quand?

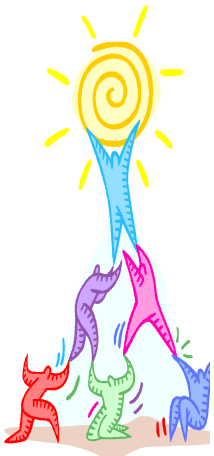
Débutant la semaine du 22 février 2010 en soirée

Durée?

12 rencontres de 2 heures

Pour qui?

Enfants âgés entre 6 et 12 ans inclusivement



Pour information ou inscription,  
communiquer avec Sylvie Potvin  
au 819 564-1354  
entre 8 h 30 et 16 h 30

## La détresse psychique . . . un mal invisible !

Karine Gauthier, intervenante

J'aimerais vous partager ce que peut représenter la souffrance psychique, le mal de vivre, la détresse humaine. Tous ces mots sont utilisés pour définir le mal invisible qui peut toucher certains parents, certains amis, certaines connaissances que vous côtoyez peut-être.

La détresse psychique est souvent silencieuse, secrète, difficilement sondable à première vue et sans doute terrifiante pour certains. Comment faire face à ce mal invisible qui peut frapper sans prévenir? Comment faire face aux idées noires, à la dévalorisation, au découragement qui parfois tentent de prendre le contrôle sur la vie? La tristesse et les remises en question font certes partie de la vie tout comme le plaisir et la joie, mais il peut arriver, pour certaines personnes, que cette tristesse devienne un véritable tsunami d'émotions négatives les faisant se sentir totalement impuissantes à y faire face.

Pour mieux comprendre l'effet d'une profonde détresse sur la personne, je vous invite à vous imaginer un instant comment vous vous sentiriez dans un labyrinthe, sans voix, sans vue et sans

entendre un seul son, à chercher un chemin qui, régulièrement, se révèle être une issue bouchée par un mur qui semble infranchissable. Voilà comment une personne en grande souffrance peut se sentir face à sa vie : un monde sans issue positive dans lequel elle tourne et tourne afin de trouver sa voie. Voilà où sont rendues ces personnes lorsqu'elles se présentent à JEVI pour recevoir de l'aide.

Dans une période difficile, il est important de se demander qui conduit notre vie, qu'est-ce qui motive nos actions. Il arrive parfois que la souffrance envahisse une personne à un point tel qu'elle dirige littéralement ses choix et ce, à son insu. C'est comme conduire sa voiture avec un taux d'alcoolémie élevé. La personne croit sincèrement que tous ses réflexes sont fonctionnels, mais ce n'est pas la réalité. Il en va de même lorsque la détresse conduit la vie. Il peut parfois être utile qu'une personne insiste pour prendre temporairement les clefs de notre vie afin d'éviter que la détresse nous fasse dévier de notre route.

Même la plus dévastatrice tempête a une fin, n'est-ce pas? Aussi destructrice soit-elle à première vue, elle se termine

toujours, un jour ou l'autre, et permet à la nature de se reconstruire. Il en va de même pour la détresse psychique. Une tempête intérieure permet fréquemment à la personne de se reconstruire et même, d'accéder à un meilleur équilibre.

Il est important de se rappeler que tout processus suit un rythme qui lui est propre et traverse différentes phases. Comme la transformation d'une chenille en papillon! L'être humain a un pouvoir transformateur extraordinaire et il est important de se le rappeler dans les moments plus difficiles.

En terminant, il est parfois plus qu'utile d'avoir un guide, un repère pour s'orienter lorsque la visibilité est réduite. Prenez exemple sur les marins, ils ont besoin d'un phare en cas de tempête afin d'éviter de s'écraser sur le rivage.

Je crois qu'il est essentiel, afin de traverser les périodes de vie plus difficiles, de repérer ce qui nous sert de phare (les passions, les objectifs de vie, les choses qui nous tiennent à cœur), les gens qui peuvent prendre les clefs de notre vie, au besoin, ou simplement ceux qui sont en mesure de nous rappeler que la tempête a toujours une fin. ♦