

Édition spéciale Jeunesse automne 2008

Devenez membre de la Grande Famille de JEVI



Jean Verlez
Président du CA

Chers membres et futurs membres, je vous souhaite la plus cordiale des bienvenues dans la grande famille de JEVI.

En tant qu'organisme communautaire, JEVI puise sa force et sa légitimité auprès de ses membres. Actuellement, vous êtes près de 350 personnes et organisations à soutenir notre action de prévention du suicide en Estrie, tant au niveau des jeunes que des adultes et des aînés.

Faire partie de la grande famille de JEVI, c'est faire le pari de la vie, soutenir une équipe d'intervenants spécialisés et dévoués et donner à notre défi de tous les jours ses fondements communautaires.

Être membre de JEVI vous abonne à notre bulletin d'information, vous permet de participer aux assemblées générales, d'élire vos représentants au conseil d'administration ou de devenir membre du conseil d'administration et en plus, c'est gratuit !

Merci de maintenir votre membership ou encore de vous joindre à nous en devenant membre en complétant le formulaire ci-joint ou en vous le procurant sur notre site au www.jevi.qc.ca. Parlez-en à vos amis ! ♦

Mille mercis, Gilles !

Après plus de 13 années de présence au conseil d'administration de JEVI dont 10 consacrées à la présidence, Gilles Landry s'est retiré au mois de juin dernier.

En notre nom à tous, je tiens à lui dire à quel point son engagement sans faille fut un modèle pour tout le monde. Associé au développement et au rayonnement de notre organisation pendant toutes ces années, il y a investi ses valeurs profondément humanistes, sa détermination et sa passion. Pour tout ce que tu as donné pour la vie, merci mille fois, Gilles ! ♦

SOMMAIRE

Le groupe de thérapie pour enfants endeuillés par suicide	2
Nouvelles du projet RÉS♂ PRÉVENTION SUICIDE	2
Un atelier de sensibilisation sur la prévention du suicide : comment ça se passe ?	3
Tournoi de golf RBC DVM au profit de JEVI	4
Le conseil d'administration 2008-2009	4
Portrait de famille de JEVI – les membres	4
Aperçu des services rendus par JEVI en 2007-2008	4

Votre bulletin change de nom

Louise Lévesque, directrice générale

Hé oui ! Votre bulletin fait un retour à ses origines et reprend le nom du tout premier bulletin : *JEVI... MA VIE* remettant ainsi à l'avant-plan les couleurs et le logo de JEVI. D'ailleurs, parlant du logo, peut-être serait-il intéressant de nous rappeler sa signification ? Voici donc l'argumentaire développé par le concepteur, il y a quelques années, monsieur Claude Lévesque :

« **LES COULEURS** : Le jaune ocre évoque l'espoir et la lumière tandis que le rouge clair signifie la chaleur, la stimulation et l'action.

LE LOGO : Plusieurs éléments le composent. D'abord, deux lignes de couleurs distinctes forment un personnage et rappellent en même temps deux lettres importantes du nom de l'organisme : le «J» et le «V». Par ailleurs, cette composition forme des crochets qui se soutiennent l'un et l'autre évoquant deux personnes qui se tiennent bras dessus, bras dessous. Il s'agit ici de montrer les agents multiplicateurs. La prévention du suicide étant une affaire de complicité, l'effet d'imbrication créé représente l'entraide qui émerge de la communication. Cet effet symbolise également la concertation et la collaboration entre les différents organismes engagés dans la prévention du suicide.

Le tout forme un seul personnage qui va chercher de l'aide pour s'en

sortir et qui y parvient, puisque ses bras dans les airs nous indiquent sa victoire.

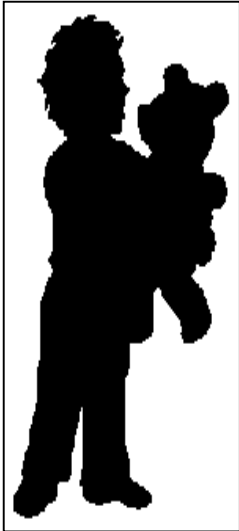
LA SIGNATURE DU LOGO : Deux typographies différentes ont été utilisées pour bien faire ressortir le «JE», qui se poursuit dans le personnage. Le «VI» reprend la forme utilisée dans le personnage créant ainsi une unité et une continuité entre l'organisme, ses intervenants et sa clientèle. La signature est encadrée : cette forme évoque la solidité de l'organisme ainsi que l'encadrement offert tant aux agents multiplicateurs qu'à la clientèle. Le cadre est toutefois ouvert. En effet, JEVI offre des services de prévention qui permettent de passer à l'action pour régler ses problèmes et s'en sortir. On évoque aussi, de cette façon, l'ouverture vers l'autre, l'écoute de la personne aux prises avec des idées suicidaires. Finalement, il nous apparaissait essentiel que non seulement la clientèle cible puisse se reconnaître dans le logo et s'y identifier, mais également qu'il s'en dégage une image fortement positive. Ainsi, ce n'est pas le problème qui est représenté, mais plutôt l'issue positive, intimement liée à l'intervention de l'organisme.»

En terminant, je vous invite à lire ce bulletin pour en savoir un peu plus sur quelques-uns des services développés à l'intention de la clientèle jeunesse. ♦



Le groupe de thérapie pour enfants endeuillés par suicide (âgés de 6 à 12 ans)

Sylvie Potvin, coordonnatrice clinique



La perte, pour un enfant, d'un membre de la famille ou d'un proche significatif est une épreuve troublante. Imaginez lorsque la cause du décès est le suicide. D'autres bouleversements s'ajoutent à la tristesse ressentie par la perte de l'être cher. L'enfant endeuillé ne comprend pas ce qui s'est passé. Il ressent de la culpabilité, de la honte, sans trop savoir pourquoi, et il sent bien que les autres ne le regardent plus de la même façon. Comme animatrice du groupe de thérapie pour enfants endeuillés, j'ai pu observer plusieurs de ces émotions.

Les enfants ont besoin de parler du suicide de l'être cher. Lors des rencontres, je suis souvent touchée par les questions posées par les enfants : *Pourquoi mon père s'est suicidé ? Est-ce que je vais revoir*

mon père un jour ? J'ai même déjà eu peine à retenir mes larmes lorsqu'un enfant a dit devant le groupe : Mon père disait tout le temps que j'étais ce qu'il avait de plus important dans la vie. Pfff, je ne le crois pas, parce qu'il s'est suicidé quand même !

On ne peut laisser les enfants seuls avec ces questions, à essayer d'y répondre eux-mêmes. Le deuil par suicide laisse à l'enfant un héritage difficile. Il faut les accompagner et leur fournir les outils nécessaires pour affronter cette grande épreuve.

Le groupe de thérapie pour enfants endeuillés permet d'aider les enfants à amorcer le travail du deuil et de transmettre l'espoir qu'il est possible de traverser ce deuil complexe. C'est la raison d'être du groupe de thérapie pour enfants endeuillés.

À JEVI, nous offrons ce programme depuis 4 ans déjà, ce qui nous a permis de rejoindre 18 enfants âgés de 7 à 12 ans.

Plusieurs changements positifs ont été identifiés par les parents, comme la diminution des peurs, de la colère, une plus grande ouverture à parler de la personne décédée et la diminution de l'anxiété liée à la peur de perdre l'autre parent. ♦

Le prochain groupe de thérapie pour enfants endeuillés débutera en février 2009. Il est possible d'inscrire un enfant dès maintenant. Le groupe débute en février plutôt qu'en septembre pour éviter d'ajouter un stress supplémentaire aux enfants qui vivent déjà plusieurs changements à la rentrée scolaire : changement de professeur, de classe, d'écoles, d'amis, etc.

Pour plus d'information ou pour inscription, contacter Sylvie Potvin, coordonnatrice clinique, au 819 564-1354. ♦

Nouvelles du projet RÉS♂ PRÉVENTION SUICIDE

Josée Parent, coordonnatrice du projet

Lors des deux dernières parutions, nous vous avons présenté brièvement le projet RÉS♂ PRÉVENTION SUICIDE qui vise à intervenir plus précocement et plus efficacement auprès des hommes vulnérables de 15 à 40 ans de Sherbrooke afin de prévenir le suicide et ce, dans une perspective de changement à long terme. Et bien, nous sommes heureux de vous annoncer que ce projet poursuit non seulement son développement à Sherbrooke, mais semble vouloir prendre de l'ampleur et couvrir un plus grand territoire...

Près d'une trentaine d'organisations se sont engagées dans ce projet en signant une charte qui les invite à poser des gestes concrets visant la réduction du taux de suicide chez les hommes. Quelques extraits de cette charte vous sont présentés ici.

Si vous voulez consulter la Charte dans son entier, découvrir qui sont nos signataires, devenir signataire, consulter le *Bottin des ressources hommes*, en apprendre davantage sur le projet RÉS♂ PRÉVENTION SUICIDE, ou nous contacter, rendez-vous sur le site de JEVI au www.jevi.qc.ca et cliquez sur l'onglet RÉS♂. ♦



Réseau d'organismes engagés
pour réduire le suicide chez les hommes

CETTE CHARTE STIPULE, ENTRE AUTRES, QUE L'ORGANISATION SIGNATAIRE :

- Reconnaît l'importance de poser des actions afin de faciliter l'intervention, l'accompagnement et la référence pour les hommes en état de vulnérabilité, en crise ou en crise suicidaire.
- S'engage, dans la limite de son mandat, à intervenir adéquatement auprès des hommes en état de vulnérabilité, en crise ou en crise suicidaire et de leurs proches.
- S'engage à offrir les différentes formations offertes dans le cadre du projet à ses membres et au personnel ciblé, appelés à côtoyer la clientèle.
- Assure, dans les limites du mandat de l'organisation, des services et un appui continu aux hommes en état de vulnérabilité ou en crise et à leurs proches et, au besoin, les réfère vers les ressources appropriées.
- Met à la disponibilité de la clientèle, des membres et du personnel, le *Bottin des ressources hommes* et contribue à sa mise à jour.

Un atelier de sensibilisation sur la prévention du suicide : comment ça se passe?

Jean Rouleau, responsable des services à la communauté

Ces ateliers sont majoritairement offerts aux étudiants des IV^e et V^e secondaires. Ce sont les enseignants des matières reliées au développement de la personne qui nous font la demande. Ensemble, on élabore un calendrier des ateliers qui doivent s'insérer dans les horaires un peu compliqués des écoles (sur une base de neuf jours !) et dont la durée est d'une période, soit de 50 à 75 minutes.

Depuis novembre 2007, je me suis présenté devant plus de 1 000 étudiants et je dois vous dire que je suis toujours bien accueilli... ou presque. Eh oui, il m'est arrivé à quelques reprises de me retrouver devant un groupe d'élèves qui ne sont presque pas capables de rester attentifs plus de 10 ou 15 minutes. Mais j'avais quand même été prévenu que j'aurais affaire à des classes difficiles ! Ouf ! Ai-je besoin de vous dire que j'ai un immense respect pour le travail des enseignants ?

C'est donc un défi intéressant pour moi de transmettre aux jeunes des informations limitées mais pertinentes sur des signes à reconnaître ou encore sur des gestes à poser pour prévenir le suicide. Évidemment, ce n'est pas parce qu'on est turbulent que ça ne nous touche pas. L'hyperactivité peut aussi être l'expression de problèmes d'adaptation amenant parfois la stigmatisation et le rejet, ces derniers pouvant devenir des facteurs de risque pour certains.

Bon, je m'éloigne de mon fil conducteur ! La première étape d'un atelier de sensibilisation est la présentation : d'abord JEVI, comme organisme, puis l'équipe, puis moi...

Deuxièmement, je présente le contenu de l'atelier en neuf étapes. La troisième étape consiste à expliquer les différents services offerts, tant en prévention qu'en intervention ou encore en postvention.

J'enchaîne en invitant les élèves à se prononcer par des vrais ou des faux sur une série de mythes ou d'idées préconçues en lien avec le suicide ou la détresse psychologique.

C'est un excellent exercice pour prendre conscience que tout n'est pas toujours tout blanc ou tout noir dans la vie, mais que la réalité s'exprime, le plus souvent, au travers d'une impressionnante palette de tons de gris. Je suis toujours surpris de constater que les jeunes sont plus informés sur les problèmes de santé mentale que ce que j'imaginai au départ.

Vient ensuite un bloc où je transmets de l'information sur la crise : une perte d'équilibre qui se traduit par des éléments comme une souffrance psychologique intolérable, de la distorsion cognitive et un sentiment d'urgence si fort qu'il faut une solution immédiate à la situation.

Pour m'aider à passer le message, j'utilise une forme d'animation qui s'appelle *technique d'impact* pour laquelle je demande l'assistance d'un volontaire. Je remercie cette personne de se prêter à cet exercice puis je lui demande la permission de vérifier son équilibre physique.

Il s'agit simplement d'exercer sur elle une poussée latérale assez forte pour qu'elle sente le besoin de résister sinon, elle est à risque de tomber. Après quelques rires, la personne comprend qu'elle a besoin de s'adapter à ce stress et même qu'elle peut en tirer une leçon. J'en ai pour preuve que lorsque je fais un deuxième essai, la résistance est plus rapide et plus forte. Sans véritablement nous en rendre

compte, on procède tous à de telles adaptations plusieurs fois par jour. Mais parfois, il arrive que certains stress soient plus forts, plus tenaces ou trop nombreux nous rendant plus vulnérables. C'est ainsi que notre volontaire, en apparence équilibré, va être exposé à différentes situations de vie suggérées par ses pairs.

À chaque proposition, je sors un objet de ma boîte à surprises et je demande à la personne de le tenir pour que chacun puisse le voir.

Elle se retrouve alors avec une peine d'amour dans une main, la perte d'un emploi dans l'autre, l'annonce qu'un de ses parents est affecté par une maladie grave dans le pli du coude, une grosse chicane avec un ami entre la tête et l'épaule... jusqu'au moment où je demande à la personne de lever un pied pour tenir un nouvel objet.

La situation devient alors évidente : il n'y a plus de possibilité d'en rajouter parce que l'équilibre est déjà compromis. Il ne reste plus qu'à dire merci à notre volontaire sans avoir à refaire un test d'équilibre... C'est ce qu'on appelle vivre une crise. Mais qui dit perte d'équilibre ne dit pas crise suicidaire pour autant.

La prise de conscience les amène à réaliser que ces différents stress peuvent arriver à n'importe qui, que nul n'est à l'abri. On peut même dire qu'il est possible de côtoyer une personne qui vit une situation critique sans s'en rendre compte.

Dans cet état de crise, il peut nous arriver d'être affectés par des facteurs *contribuants* ou *précipitants* qui concourent à l'augmentation du désespoir, du découragement, et peuvent même induire des pensées suicidaires.

Ensuite, je présente le processus suicidaire. Il s'agit du phénomène de constriction cognitive consistant à avoir une vision en tunnel ou en entonnoir où les stratégies qui étaient habituellement efficaces pour résoudre les problèmes ne semblent plus fonctionner. Et, si rien ne permet à la personne d'envisager de

nouvelles solutions, les possibilités de résolutions se réduisent comme une peau de chagrin jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'une seule : s'enlever la vie, se suicider.

On constate alors que pour la personne suicidaire, il n'existe plus d'autres options ; il y a une absence de choix.

Par la suite, on explore les signes à reconnaître chez une personne en détresse ou suicidaire : messages verbaux, changements de comportement observables, variation de l'humeur, perte d'intérêt, etc.

Les jeunes prennent conscience que plusieurs de ces signaux sont aussi associés à la dépression. C'est l'occasion pour en parler et pour leur signifier que la dépression est une maladie et qu'il est possible et important de la soigner.

On écoute ensuite une chanson portant sur le suicide et je les invite à décoder les messages qui y sont contenus et dont l'issue est positive. Cela permet d'enchaîner avec la dernière étape où je leur demande ce qu'ils peuvent faire pour contribuer à la prévention du suicide. Voilà le plus grand des défis quand on traite de prévention du suicide.

Il est reconnu qu'une proportion importante de la population est en mesure de constater qu'une personne de leur entourage ne va pas bien mais, la plupart du temps, il n'y a pas de geste qui en découle. Il faut donc insister sur ce point et amener les jeunes à réaliser que, parfois, une petite action de leur part pourrait faire la différence entre la vie et la mort d'une personne.

Voilà donc un aperçu de ce qui se passe dans un atelier de sensibilisation. ♦

Tout n'est pas toujours tout blanc ou tout noir dans la vie. La réalité s'exprime, le plus souvent, au travers d'une impressionnante palette de tons de gris.



Tournoi de golf RBC DVM au profit de JEVI

Le 28 août dernier, au Club de Golf Venise, se tenait la 2^e édition du Tournoi de golf RBC Dominion valeurs mobilières au profit de JEVI. Comme l'an dernier, l'événement a été un franc succès ! En effet, le tournoi a généré un profit net de **71 117 \$**.

Sous la présidence d'honneur de M. Jean Perrault, maire de Sherbrooke, ce tournoi s'est déroulé sous un soleil radieux. Lors du brunch, M^{me} Maryse Chartrand, productrice du documentaire *Le voyage d'une vie*, a su captiver l'auditoire avec une excellente conférence. Lors du souper, M. Perrault a, pour sa part, livré un vibrant témoignage.

Merci à chacun des membres du comité organisateur : Richard Millette, coordonnateur du comité, Richard Adam, Isabelle Chaussé, Gervais Fournier, Stéphane Létourneau, D^r Guy Mathieu, Gérard Roberge, Marc Ruel, Claude Thibault et Jacques Viens.

Vous êtes une équipe gagnante ! ♦

Le conseil d'administration 2008-2009

Jean Verlez, président

Jean-Guy Dion, vice-président

Jacques Duchesneau, secrétaire-trésorier

Gina Bergeron, administratrice

Denis L. Blouin, administrateur

Richard Caron, administrateur

François Lafleur, administrateur

Claude Roy, administrateur



Portrait de famille de JEVI

Même si le membership est gratuit à JEVI, plusieurs personnes et organisations ont fait preuve de grande générosité dans le cadre de la campagne 2007-2008. **Nous vous remercions du fond du cœur.** Soyez assurés que ces dons sont entièrement dédiés à la prestation de services gratuits pour la population estrienne. N'hésitez pas à venir agrandir la famille. ♦

MRC	CATÉGORIE DE MEMBRES				TOTAL
	Junior	Senior	Corporatif	Honoraire	
Sherbrooke		144	57	4	205
Coaticook		6	9		15
Memphrémagog		27	11	2	40
Le Val-Saint-François		9	4		13
Le Haut-Saint-François		10	5		15
Le Granit		1	10		11
Les Sources		5	4		9
Hors région		27	5	1	33
Total membres		229	105	7	341
Total don		8 762 \$	9 160 \$	130 \$	18 052 \$

CATÉGORIES DE MEMBRES

Junior - Toute personne âgée de moins de 18 ans. Cette catégorie de membre n'a pas droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Senior - Toute personne âgée de 18 ans et plus. Ce membre a droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Corporatif - Toute organisation ou corporation. Ce membre a droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Honoraire - Les membres honoraires sont des personnes rattachées ou non à la corporation, qui ont exercé ou qui exercent une influence particulière sur l'atteinte des buts de la corporation. Ce membre a droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle. ♦

Aperçu des services rendus par JEVI en 2007-2008

INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE	SUIVI THÉRAPEUTIQUE	INTERVENTION DE CRISE	GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES	GROUPES D'ENTRAIDE POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES	SOUTIEN CLINIQUE
2 677 appels (617 nouveaux clients)	205 personnes générant 767 rencontres	26 interventions d'urgence totalisant 35 h d'intervention	2 groupes (10 adultes)	6 rencontres (55 personnes)	110 intervenants
SERVICES EN MILIEUX SCOLAIRES (SECONDAIRE ET POSTSECONDAIRE) ET AUTRES MILIEUX JEUNESSE	SERVICES DE POSTVENTION	SERVICES À LA COMMUNAUTÉ	FORMATION	SENTINELLES EN MILIEU DE TRAVAIL	
Sensibilisation	1 819 jeunes 21 enseignants / 28 intervenants 10 parents	17 organisations (169 personnes)	474 personnes	209 intervenants	3 entreprises (25 sentinelles)
Programme de postvention	4 écoles (71 intervenants)				

Ces informations sont tirées du *Rapport annuel 2007-2008*. Si vous désirez le consulter, visitez notre site au www.jevi.qc.ca