



# Agir en sentinelle pour la prévention du suicide

## Qu'est-ce que le programme de sentinelles ?

Le programme des sentinelles est une stratégie de prévention du suicide basée sur des valeurs de solidarité et d'entraide.

Dans nos milieux de vie et de travail, il existe déjà des personnes qui possèdent des qualités d'aidants.

Le programme des sentinelles permet d'offrir une formation de base et des outils pour repérer et orienter des personnes en détresse.

Toute personne intéressée qui possède les qualités nécessaires peut, de façon volontaire, s'inscrire à la formation pour devenir une sentinelle et ainsi contribuer à prévenir le suicide dans son milieu. Il est également possible d'offrir une formation en milieu de travail.

## Comment fonctionne le programme de sentinelles?

Le programme de Sentinelles en prévention du suicide est le fruit d'une collaboration entre le Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or et des trois Centres de prévention du suicide de notre territoire.

L'objectif de ce programme est d'augmenter le nombre de personnes capables d'aider des personnes suicidaires dans leur entourage en les référant aux ressources disponibles.

On peut comparer le rôle de la sentinelle à celui des personnes capables de donner les premiers soins, soient des membres de la communauté formés pour agir rapidement qui assurent un soutien aux personnes en détresse en attendant que des spécialistes prennent la relève.

## **Qui peut devenir sentinelle ?**

Toute personne âgée de 18 ans et plus qui s'engage de façon volontaire à agir auprès des personnes en détresse dans son entourage.

La Sentinelle doit avoir reçu la formation adaptée pour pouvoir jouer son rôle.

Au moment de l'inscription, une entrevue de sélection s'applique pour toute personne intéressée.

## **Quel est le rôle de la sentinelle?**

La Sentinelle sera en mesure de:

- détecter des personnes de son entourage qui présentent des signes de détresse;
- vérifier auprès de ces personnes l'urgence suicidaire;
- renseigner et référer la personne suicidaire aux ressources disponibles.

## **Comment devenir sentinelle?**

Il suffit de s'inscrire à la formation ***Agir en Sentinelle pour la prévention du suicide*** afin d'avoir les outils nécessaires pour agir de façon efficace.

La formation est **gratuite** et est d'une **durée totale de sept heures**. Des ressources seront ensuite disponibles pour supporter les sentinelles dans leur rôle.

Téléphonez à votre CPS pour tous les détails (voir les coordonnées à l'endos du dépliant).

## **Formation en milieu de travail**

Avec la collaboration des employeurs, la formation sentinelle peut être offerte en milieu de travail si le nombre d'employés inscrits permet de former un groupe.

**Pour devenir sentinelle  
ou pour plus de renseignement...**

Si je veux être une sentinelle en prévention du suicide, il faut  
que je contacte le Centre de prévention du suicide  
de ma localité:

**Malartic:**

**819-757-6645**

[cpsmalartic@hotmail.com](mailto:cpsmalartic@hotmail.com)



**Senneterre:**

**819-737-2785**

[cpssenneterre@tlb.sympatico.ca](mailto:cpssenneterre@tlb.sympatico.ca)

**Val-d'Or:**

**819-825-7159**

[cps.vo@tlb.sympatico.ca](mailto:cps.vo@tlb.sympatico.ca)