

## Agir en prévention

En 2020 au Québec, selon l'INSPQ, 1 055 personnes se sont enlevé la vie. Toutefois, la tendance est à la baisse. Nous espérons que les efforts des dernières années pour déstigmatiser la santé mentale ont pu contribuer à augmenter les demandes d'aide et ainsi diminuer la souffrance de certaines personnes.

Heureusement, nous pouvons agir en prévention et travailler à préserver notre équilibre mental. Au cours de notre vie, nous serons appelés à surmonter des défis plus ou moins difficiles. Notre capacité à le faire dépendra de plusieurs facteurs tels que nos prédispositions génétiques, notre environnement, nos forces et nos expériences. Plus nous apprendrons tôt dans la vie à mieux nous connaître, à nous développer en tant qu'humains, plus nous aurons des outils et l'expérience nécessaire pour passer par-dessus les obstacles.

La connaissance de soi est primordiale afin d'être en mesure de ressentir nos émotions, percevoir les crises ou les situations anxieuses. Si nous sommes en mesure de ressentir, nous sommes en mesure de nous adapter et demander de l'aide au moment requis.

Nous pouvons travailler au quotidien dans

le but de maintenir ou d'améliorer notre santé mentale. Tout le monde peut vivre une période difficile et avoir de la difficulté à s'adapter aux changements. Soyons alertes aux demandes d'aide de notre entourage et surtout soyez alertes à vos propres symptômes qui vous indiquent souvent que quelque chose ne va pas.

Maintenir un équilibre de vie, une routine, de saines habitudes, avoir un travail que l'on aime, avoir un réseau soutenant, mettre ses limites, être en mesure de s'affirmer, avoir une bonne estime de soi sont des facteurs qui nous permettent de désamorcer une situation difficile. À chacun de trouver ses outils, ses ressources, ses trucs afin d'y arriver.

Nous pouvons prendre soin de nous au quotidien à travers de petites actions envers soi-même comme faire du yoga, préparer un repas pour des amis, colorier des mandalas ou tricoter.

Choisir de s'épanouir !

Mélissa Boilard, directrice du Trait d'Union, groupe d'entraide en santé mentale

Pour recevoir de l'aide au Trait d'Union : **418 248-4948.**

**Semaine de prévention du suicide**  
DU 4 AU 10 FÉVRIER 2024

## Mieux vaut sonner l'alarme que vivre avec des regrets



Pour ses pages spéciales sur la prévention du suicide, L'Oie Blanche a voulu cette année examiner la situation sous un nouvel angle et c'est pourquoi nous nous sommes entretenus avec un policier à la retraite. La discrétion étant de mise, nous l'appellerons Simon.

Par **Céline Chabot**  
production@oieblanc.com

D'entrée de jeu, Simon indique que les problèmes de santé mentale génèrent un volume d'appels considérable. S'ensuit un processus d'intervention. « Lors d'une rencontre, il faut prendre le temps d'écouter, de démontrer notre empathie. L'objectif est d'éviter qu'en situation de crise la personne en détresse ne commette l'irréparable et nous l'orientons vers l'aide appropriée. Une fois prise en charge au niveau médicale et ou social, lorsque la personne collabore pleine-

ment aux soins proposés, traitement ou thérapie, elle aura l'aide pour la soutenir vers son rétablissement. L'important est qu'elle soit bien accompagnée. Le soutien des proches est un atout précieux. »

Les policiers interviennent lorsqu'on leur fait part de propos suicidaires, de désordre, de troubles de comportement. « Si l'on a des raisons de croire que la vie d'une personne est en danger, un processus s'enclenche. En vertu de la Loi P-38, on prend alors contact avec un intervenant social qui peut nous mandater pour l'amener à l'hôpital selon son évaluation. La plupart des gens comprennent qu'ils ont besoin d'aide. » Bien qu'il ne soit plus en fonction, Simon croit qu'un travailleur social est aujourd'hui attiré à cette fonction, directement au poste, afin d'accélérer et améliorer le processus d'intervention.

**Au CJF, on est disponible POUR TOI. Peu importe ce que tu vis. On va PRENDRE LE TEMPS, on va t'écouter, SANS JUGEMENT !**

418 247-7335  
418 359-3730  
cjel@cjelislet.qc.ca

### Personne ne veut mourir

« Les gens ne veulent pas mourir, ils veulent seulement arrêter de souffrir. Ils portent en eux une souffrance incroyable. » déclare Simon. Ça roule en boucle dans leur tête alors que le petit hamster se fait aller jour et nuit. C'est une véritable tornade, la personne n'arrive plus à mettre de l'ordre dans ses idées, ne voit plus de solutions. D'où l'importance de l'amener dans un lieu sécuritaire où, grâce aux soins nécessaires, la crise pourra se résorber.

L'agent à la retraite se souvient qu'au-paravant les cas de suicide étaient abondamment étalés dans les médias traditionnels, ce qui n'est heureusement plus le cas. Un lecteur fragile pourrait interpréter la nouvelle ainsi : lui l'a fait, ses problèmes sont finis. Il utilise la métaphore du sac lourd sur l'épaule « tu transfères ton sac à toute ta famille, ils vont vivre avec ça le restant de leurs jours. » Il n'est pas rare de voir un second drame se produire dans les années subséquentes. « Souvent les gens idéalisent la personne qui est décédée. Ce raccourci est loin d'être sain. »

### Est-ce que tu penses au suicide?

Simon insiste sur ce point : il ne faut pas avoir peur de poser directement la question si la personne qui souffre n'en parle pas ouvertement. Au fond de son trou noir, elle sentira alors que quelqu'un lui démontre de l'intérêt.

### Crier au loup?

Chacun chemine à sa façon. Alors que certains développent des réflexes de survie, d'autres s'enfoncent au fil des jours quand ça mijote sans cesse dans leur tête. « Le danger, pour quelqu'un qui en a parlé à quelques reprises et n'est jamais passé à l'acte, est que son entou-

rage banalise les propos, n'y croit plus. Il ne faut vraiment pas penser comme ça. La personne demande de l'aide et si elle n'obtient plus de soutien elle peut alors en arriver à la conclusion qu'il n'y a plus de solution pour elle. Laissons les professionnels de la santé évaluer le risque et les soins nécessaires. » Simon insiste sur l'importance que les proches informent les intervenants médicaux de leurs observations les menant à craindre pour la sécurité de la personne en crise.

### Agent de la paix dans la tourmente

Au cours de sa carrière, il est arrivé maintes fois à Simon de devoir annoncer le pire à des parents. Une image très claire lui revient à l'esprit lorsqu'il pense à un cas en particulier, trop conscient de ce qu'il apportait comme nouvelle : « Je les ai vus s'enfoncer dans le sol, effondrés. J'ai pleuré avec eux. T'oublies jamais ça ! »

### Tout ce que j'ai failli perdre...

Ceux qui s'en sortent réalisent tout ce qu'ils auraient manqué : voir leurs enfants grandir, être heureux, tout simplement. Ils ne seront plus jamais comme avant et pourraient devenir d'excellents intervenants ou même sauver quelqu'un, étant déjà passés par là.

« Un policier qui réussit à convaincre une personne en détresse d'accepter son aide peut crier victoire. Nous connaissons les impacts, nous sommes sincères dans nos interventions. » Et d'ajouter en guise de conclusion, l'étrécelle dans le regard, « Lorsque l'on fait le choix de devenir policier, l'une des sources de motivation dominante est d'espérer pouvoir jouer un rôle signifiant pour aider à sauver des gens. Ces interventions sont une occasion de faire une différence... »

OseParlerDuSuicide.com

**Le Club Rotary de Montmagny**  
*Je t'aime la vie!*  
**La prévention du suicide, j'y crois.**

**ENSEMBLE on peut faire la différence!**

**La vie nous offre toujours différentes avenues.**

Si vous avez de la difficulté à les trouver. Nous saurons vous aider.

**trait d'union**  
Entraide en santé mentale

418 248-4948 # 101  
info@traitdunionmontmagny.com  
64, rue St-Jean-Baptiste Ouest  
Montmagny (Québec) G5V 3B7

*Vous êtes inquiet pour un proche. Comment l'aider?*

**L'ANCRE**

Soutien à l'entourage des personnes vivant avec un trouble de santé mentale

182, av. de la Fabrique, suite 103, Montmagny  
Tél. : 418 248-0068 | info@lancre.org

www.lancre.org

**CARREFOUR**  
Région Montmagny

Tu vis un moment difficile? Sache que tu es important!  
Ton CARREFOUR est là pour toi!

EMPLOI FORMATION IMPLICATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Avec la participation financière de:

cjemontmagny.com Québec

**DES SERVICES SANTÉ OFFERTS**

Ces services sont offerts par **Jean Thibault**, pharmacien propriétaire affilié à **JeanCoutu**

75, boulevard Taché Ouest, Montmagny • 418 248-9511