

CAHIER TECHNIQUE



**MIEUX
VAUT
PRÉVENIR
QUE
MOURIR.**

OseParler
[duSuicide.com](https://www.oseparlerdusucide.com)

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

5 au 11 février 2023



Centre de
prévention
DU SUICIDE
CÔTE-NORD

TABLE DES MATIÈRES

1. Message aux partenaires	3
2. Thème	4
3. Activités à réaliser	5
3.1 Le Jenga des raisons de vivre	5
3.2 Un mandala collectif	5
3.3 Épingler une personne importante	6
3.4 Mission très possible	7
4. Ateliers disponibles	8
4.1 Milieu scolaire/jeunesse	8
4.2 Milieu de travail	8
4.3 Présentation de services	8
5. Matériel promotionnel	9
5.1 Matériel promotionnel de la SPS 2023	9
5.2 Matériel promotionnel du CPS Côte-Nord	9

1. MESSAGE AUX PARTENAIRES

La 33e Semaine nationale de prévention du suicide (SPS), qui a pour thème "Mieux vaut prévenir que mourir", se déroulera du 5 au 11 février 2023 partout au Québec. Cet important événement de sensibilisation et de mobilisation sociale est initié par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et souligné par les Centres de prévention du suicide (CPS) de la province. Cette action vise à faire connaître les ressources d'aide (1-866-APPELLE) aux personnes vulnérables et à leurs proches ainsi qu'à mettre en mouvement des citoyens et des organisations qui ne veulent plus perdre des êtres chers par suicide.

Objectifs de la SPS:

- Sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire;
- Mobiliser la population afin que tous jouent un rôle actif en prévention du suicide;
- Augmenter la connaissance des ressources d'aide, dont la ligne 1 866 APPELLE (277-3553) et suicide.ca;
- Normaliser et encourager la demande d'aide;
- Favoriser la prise de parole en lien avec le suicide et guider la population dans les façons sécuritaires d'en parler.

2. THÈME

Cette 33e Semaine de prévention du suicide donnera le coup d'envoi à une toute nouvelle campagne de sensibilisation ayant pour thème "Mieux vaut prévenir que mourir". Ce slogan vient appuyer l'importance de poser des actions de prévention pour faire une réelle différence.

L'ensemble du Québec est encouragé, autant individuellement que collectivement, à oser parler du suicide. Continuons à briser les tabous et démontrons que notre société est ouverte à parler du suicide ainsi qu'à se soutenir les uns les autres lorsque la détresse se fait sentir. D'ailleurs, l'Association québécoise en prévention du suicide lancera, en février, le site www.oseparlersusucide.com. Grâce à cette initiative, la population pourra découvrir de l'information sur la détresse (comment la déceler, comment y répondre, etc.), des témoignages, des idées de mobilisation et bien plus encore.

Joignez-vous au mouvement en mobilisant vos milieux autour de la cause de prévention du suicide et participez à la Semaine de prévention du suicide 2023.



3. ACTIVITÉS À RÉALISER

3.1 Le Jenga des raisons de vivre

Prenez un jeu de Jenga et, sur une partie des briques, inscrivez-y des raisons de vivre. Puis, au moment de jouer, les joueurs tentent de retirer une brique à tour de rôle, et ce, sans faire tomber la structure. Si la brique retirée contient une inscription, le joueur la garde avec lui et si cette brique est vierge, il la remet en jeu.

La partie prend fin lorsque la structure s'effondre. À ce moment, vous invitez les participants à lire les inscriptions sur les briques qu'ils ont en main et vous les interroger sur ce que ces mots ont en commun. Il est maintenant temps d'évoquer le principe des raisons de vivre et leur importance dans une santé mentale positive et équilibrée. C'est exactement ce que le jeu démontre alors que la tour se fragilise au fur et à mesure que les raisons de vivre sont retirées.

Objectifs de l'activité:

- Sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de soi;
- Amener les participants à réfléchir sur leurs propres raisons de vivre
- Positionner les raisons de vivre comme facteurs de protection

3.2 Un mandala collectif

Invitez le groupe à collaborer dans la création d'une oeuvre collective afin de favoriser l'entraide, le soutien et la cohésion. Bien que l'oeuvre pourrait prendre n'importe quelle forme, nous vous suggérons le mandala pour son positionnement comme outil thérapeutique et ses bienfaits sur la diminution du stress et de l'anxiété.

Objectifs de l'activité:

- Démontrer que la mobilisation collective contribue à de meilleurs résultats;
- Faire connaître les bienfaits de l'art sur la santé mentale.

3.3 Épingler une personne importante

Remettre une épingle contenant le message « T'es important-e pour moi » à une personne que vous appréciez signifie qu'elle compte pour vous. En ces temps de pandémie, il est de mise de rappeler à nos proches que nous sommes disponibles malgré la distance et que nous pensons à eux.

Rendez-vous sur nos réseaux sociaux entre le 5 et le 11 février pour partager notre épingle virtuelle « T'es important pour moi » à vos proches ou pour les identifier sous la publication.

Fabrication d'épingles:

Nous vous invitons également à **confectionner vous-même vos épingles**, si vous le souhaitez, afin que le geste soit encore plus significatif. Vous pouvez organiser une activité où chaque personne confectionne son épingle, la décorant spécifiquement pour la personne qui est importante pour elle.

Objectifs de l'activité:

- Rassembler et mobiliser le plus grand nombre de personnes de votre milieu autour de la cause du suicide ;
 - Sensibiliser les gens de votre milieu à la problématique du suicide par un petit geste simple ;
 - Créer une grande chaîne humaine afin que le plus de personnes possible reçoivent comme message T'es important-e pour moi et ainsi promouvoir que le suicide n'est pas une option.
-

3.4 Mission très possible

Avec le défi "Mission très possible", sept missions sont proposées afin de prévenir le suicide en augmentant les facteurs de protection. Le calendrier des missions est une base qui peut être adaptée à plusieurs contextes (milieu de travail, école, maison de jeunes, milieu de vie, etc.) en modifiant, par exemple, la durée du calendrier. Il est également possible de pimenter l'activité à votre guise et d'y amener une perspective de compétition. Il n'y a pas de limites à la créativité et à l'audace.

Vous trouverez l'outil "Mission très possible" dans la section [Documentation](#) de notre site web.

Objectifs de l'activité:

- Favoriser le dépassement de soi ;
 - Sortir de sa zone de confort ;
 - Prendre conscience de l'importance des facteurs de protections et les faire grandir.
-

4. ATELIERS DISPONIBLES

4.1 Milieu scolaire/jeunesse

Les ateliers offerts en milieu scolaire ou jeunesse durent entre 30 et 75 minutes selon le besoin et mettent l'accent sur les raisons de vivre, l'importance du filet de sécurité et les ressources d'aide disponibles.

4.2 Milieu de travail

La durée des ateliers offerts en milieu de travail varie selon la demande et les besoins de l'organisation. On y aborde, entre autres, les signes de détresse et les raisons de vivre ainsi que les mythes et réalités les plus fréquemment mentionnés sur la problématique du suicide. Les ateliers se terminent avec la présentation des services du Centre de prévention du suicide Côte-Nord.

4.3 Présentation de services

La durée des ateliers offerts en milieu de travail varie selon la demande et les besoins de l'organisation. On y aborde, entre autres, les signes de détresse et les raisons de vivre ainsi que les mythes et réalités les plus fréquemment mentionnés sur la problématique du suicide. Les ateliers se terminent avec la présentation des services du Centre de prévention du suicide Côte-Nord.

Lorsqu'un atelier ou une activité est présenté, il est primordial de demeurer alerte face aux participants présentant certains signes de vulnérabilité. Il est suggéré de prévoir qu'un intervenant ou qu'une personne-ressource soit disponibles pour s'entretenir avec elles au besoin.

5. MATÉRIEL PROMOTIONNEL

5.1 Matériel promotionnel de la SPS 2023

- Affiches/Affichettes "Mieux vaut prévenir que mourir" - générale
- Affiches/Affichettes "Mieux vaut prévenir que mourir" - adulte
- Affiches/Affichettes "Mieux vaut prévenir que mourir" - homme
- Signets "Mieux vaut prévenir que mourir"

Le CPS Côte-Nord a en main des affiches, des affichettes et des signets de la SPS (voir page titre pour référence). Cependant, les quantités sont limitées. Communiquez avec nous par téléphone au **418-295-2101** ou par courriel au **cpsO9@globetrotter.net** afin de passer une commande.

Il est également possible d'effectuer une commande auprès de l'AQPS (<http://aqps.info/semaine/>) pour obtenir des articles différents ou une plus grande quantité de matériel.

5.2 Matériel promotionnel du CPS Côte-Nord

Commandez les items suivant par téléphone au **418-295-2101** ou par courriel au **cpsO9@globetrotter.net**.

- Affiches "1-866-APPELLE"
- Lanières à clé
- Cartes d'affaires
- Autocollants "Je soutiens le CPS"
- Magnétiques
- Stylos
- Balles Anti-stress
- Dépliants

Veillez prendre note que ces articles sont gratuits, mais offerts en quantité limitée. Des frais postaux seront chargés pour l'envoi du matériel qui ne pourra être récupéré à nos locaux.