

# CAHIER TECHNIQUE



**MIEUX  
VAUT  
PRÉVENIR**

**QUE  
MOURIR.**

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

## SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

4 au 10 février 2024



Centre de  
prévention  
DU SUICIDE  
CÔTE-NORD

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. Message aux partenaires</b>	<b>3</b>
<b>2. Thème</b>	<b>4</b>
<b>3. Activités à réaliser</b>	<b>5</b>
3.1 Le Jenga des raisons de vivre	5
3.2 Le pot de gratitude	6
3.3 Épingler une personne importante	7
3.4 Défi bien être	8
<b>4. Matériel promotionnel</b>	<b>9</b>
4.1 Matériel promotionnel de la SPS 2024	9
4.2 Matériel promotionnel du CPS Côte-Nord	9

# 1. MESSAGE AUX PARTENAIRES

La 34<sup>ième</sup> semaine nationale de prévention du suicide (SPS), qui a pour thème “Mieux vaut prévenir”, se déroulera du 4 au 10 février 2024 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-APELLE) 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

La 34<sup>ème</sup> semaine de prévention du suicide. Avec comme thème "**Mieux vaut prévenir que mourir**", cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à **Oser parler du suicide**. Sur le site [oseparlerdusucide.com](http://oseparlerdusucide.com). Nous pouvons retrouver de l'information sur la détresse, comment la déceler et comment y répondre, des témoignages de personnes ainsi qu'une liste de façon de se mobiliser pour la cause.

Prenez part à cet événement de sensibilisation et de mobilisation sociale afin de ne plus perdre d'êtres chers par suicide.

D'autres outils ont été développés, dont la plateforme d'intervention par SMS (#535353) et le service numérique québécois ([www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)) qui, en plus d'offrir un bon nombre d'outils en ligne, donne accès à un intervenant 24/7 par clavardage.



# 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 interrogez sur ce que ces mots ont en commun. Il est maintenant temps d'évoquer le principe des raisons de vivre et leurs importances 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 Le pot de gratitude

À la fin de chaque journée, inscrivez sur un bout de papier un élément positif de votre journée et déposez-le dans votre pot de gratitude. Évitez de banaliser vos bons moments; rien de ce qui a le pouvoir de vous faire sourire n'est banal!

Quand la semaine de prévention du suicide se terminera, vous pourrez faire le bilan de votre semaine et réaliser que vous avez de bonnes raisons de vous réjouir et d'être reconnaissant.

Ce qu'il y a de bien avec cette activité, c'est qu'elle s'adapte facilement aux différents contextes. Vous pouvez remplir votre pot de gratitude de façon individuelle, en famille, entre amis, entre collègues et la période peut varier d'une semaine à une année selon vos désirs ou vos besoins.

### Matériel

Pour cette activité, vous aurez besoin:

- . D'un pot Mason
- . Des bouts de papier préalablement coupés
- . Des feutres, stylos ou crayons de couleur
- . Des décorations ou articles d'artisanat (facultatif)

### 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. Il est de mise de rappeler à nos proches que nous sommes disponibles et que nous pensons à eux.

Rendez-vous sur nos réseaux sociaux entre le 4 et le 10 février pour partager notre épingle virtuelle « T'es important pour moi » à vos proches où 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 une 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 Défi bien-être

Nous vous invitons à relever le « Défi bien-être » ! Ci-dessous, vous trouverez un calendrier comprenant 1 défi par jour à réaliser pour augmenter votre niveau de bien-être ou celui de votre entourage.

Dimanche 4 février	<b><u>Un appel, une visite...?</u></b> Profitez de ce beau dimanche pour passer un appel ou faire une visite à un proche.
Lundi 5 février	<b><u>Profitez de votre journée !</u></b> Dans un quotidien où tout va vite, il est important de s'arrêter pour prendre conscience de ce qui nous fait du bien. Prenez le temps de déguster un café en vous fermant les yeux et en vous décrivant mentalement sa chaleur, le chemin qu'il suit, son goût, etc... Faites-le avec ce que vous appréciez, un gâteau au chocolat, l'odeur de la forêt, un bain chaud, etc....
Mardi 6 février	<b><u>Les mots qui font du bien</u></b> Un petit défi simple qui fait du bien : faites un compliment sincère et bienveillant à une personne de votre entourage.
Mercredi 7 février	<b><u>L'importance de respirer</u></b> Prenez 5 minutes dans votre journée pour respirer profondément et de façon consciente. On sous-estime grandement le rôle de la respiration profonde, ne serait-ce que dans la gestion des émotions, entre autres du stress, et dans le maintien d'un bon système immunitaire. Vous pouvez utiliser une application tel que « RespiRelax » pour vous aider.
Jeudi 8 février	<b><u>Moment de gratitude qui fait une différence</u></b> Tout le monde met l'épaule à la roue pour assurer le bon fonctionnement de la communauté. C'est pourquoi nous vous proposons de cibler une personne dont son travail vous est utile et de souligner sa présence et son implication par un petit mot, un sourire ou une petite surprise !
Vendredi 9 février	<b><u>Respire la beauté de la nature</u></b> Pour prendre le temps d'apprécier ce que la nature nous offre, quoi de mieux que de s'ancrer dans le moment présent en profitant de ce magnifique spectacle.
Samedi 10 février	<b><u>Amuse-toi</u></b> Le samedi est la journée idéale pour s'amuser, jouer dehors, sortir des jeux société et pourquoi pas faire une pose du cellulaire.

#### **Objectifs de l'activité:**

- Liens interpersonnels
- Prendre soin de soi et des autres
- Prendre conscience de ce qui nous entoure

# 4. MATÉRIEL PROMOTIONNEL

## 4.1 Matériel promotionnel de la SPS 2024

- Affichettes "Mieux vaut prévenir que mourir" – générale
- Affichettes "Mieux vaut prévenir que mourir" – groupe
- Affichettes "Mieux vaut prévenir que mourir" – masculin
- Signets "Mieux vaut prévenir que mourir"
- Petit autocollant "Mieux vaut prévenir que mourir"
- Porte clés "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.

## 4.2 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.