

GLADYS TREMBLAY  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Nous sommes fier d'annoncer que, grâce au généreux don de 5 500\$ du Fonds communautaire Bell Cause pour la cause, le réseau Sentinelle de la région prendra de l'expansion.

Cette contribution nous permettra d'ajouter à notre programmation trois sessions de formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide » en milieu éloigné, soit à Fermont, à Schefferville et à Blanc-Sablon.

Le développement du réseau Sentinelle est primordial puisqu'il permet, de par les pairs, de rejoindre une clientèle à risque, souvent isolée. Ceci est d'autant plus important dans notre région lorsqu'on tient compte du vaste territoire à couvrir.

Considérant le fait que chaque Sentinelle formée a un rayonnement d'environ 30 personnes, elles deviennent donc des agents multiplicateurs dans leur communauté. Comme chaque municipalité nommée ci-haut comptera 12 nouvelles sentinelles, il deviendra alors plus facile de mobiliser des gens autour de la personne suicidaire et de mettre en place un filet de sécurité. L'organisme est très reconnaissant envers le Fonds communautaire Bell Cause pour la cause de soutenir ce projet.

MÉLANIE BERNIER  
FORMATRICE  
TOMMY MARTIN  
INTERVENANT

## L'anxiété

Il est important de bien comprendre et différencier le stress de l'anxiété. Ceci étant dit, le stress est un phénomène normal qui se produit lorsqu'un individu vit une situation qui le sort de sa zone de confort. Il est donc tout à fait normal de ressentir certains symptômes physiques ou psychologiques reliés au stress lorsque ce type d'événement survient. « Le stress agit comme un système d'alarme pour rendre l'organisme alerte et le protéger d'un éventuel danger. Il est au corps, ce que le détecteur de fumée est à la maison. Maintenant, imaginez s'il se déclençait pour tout et pour rien et qu'il résonnait continuellement dans nos oreilles? Il y aurait de quoi nous agacer jusqu'à en perdre la tête... n'est-ce pas? » (Université Sherbrooke ; réussir en santé, anxiété)

Effectivement, lorsque ce signal d'alarme devient envahissant et persistant, le stress fait alors place à l'anxiété. Celle-ci se reconnaît par un sentiment d'insécurité, de tension, d'appréhension ou de terreur face à une situation. Il existe divers symptômes qui nous permettent de reconnaître l'anxiété tels qu'un rythme cardiaque rapide, de la nausée, des pensées envahissantes et perturbantes, un sentiment de culpabilité injustifié, de l'insomnie, de la difficulté à se concentrer, etc. Étant donné que « l'inconnu » fait souvent partie de notre quotidien, il est important de connaître des stratégies et des moyens à mettre en place pour soi-même ou pour un proche, lorsque la tension devient trop forte.

### Quelques stratégies aidantes qui permettent de diminuer l'anxiété

La première chose à faire est de prendre conscience des idées qui surviennent et des anticipations que cela provoque. Le fait de se demander si ces pensées sont utiles ou non est grandement aidant. Cela permet de faire un tri entre les réflexions et voir si elles nous aident à atteindre nos objectifs de vie. Parfois, il arrive d'être exigeant envers soi-même ou envers les autres, ce qui crée aussi de la tension. Il faut être en mesure d'être réaliste sur ce qui est possible et réalisable. L'activité physique demeure également un excellent truc pour libérer l'anxiété et éviter la rumination.

## Voici deux astuces qui pourraient aider une personne vivant de l'anxiété:

### Description d'un objet en 10 points

Cette technique consiste à décrire un objet à la disposition en 10 points à voix haute. Ceci permet à la personne de garder son attention sur l'objet plutôt que sur la crainte ou les symptômes d'anxiété qui l'envahissent et bien souvent, aide la personne de reprendre le contrôle.

### Technique de respiration

C'est une stratégie qui est connue de plusieurs et qui est facile d'utilisation. La personne doit fermer ses yeux et inspirer/expirer lentement. Il est essentiel de répéter jusqu'à la diminution des symptômes. Des applications mobile pour favoriser la cohérence cardiaque, telle que *Respirelax+*, sont disponibles gratuitement dans l'App Store et le Google Store.

Pour une définition plus complète, voir le lien suivant :

[www.pratique.fr/anti-stress-exercice-respiration-conseils-contre-stress.html](http://www.pratique.fr/anti-stress-exercice-respiration-conseils-contre-stress.html).

Si vous êtes dans l'entourage d'une personne vivant de l'anxiété, voici des attitudes qui peuvent faire toute la différence :

- se montrer accueillant et non jugeant face à la détresse vécue
- reconnaître et renforcer le moindre progrès
- diminuer les attentes durant les périodes de stress
- l'encourager à aller chercher de l'aide professionnelle  
(surtout si les symptômes sont intenses ou s'ils perdurent dans le temps)

Si vous sentez qu'une personne vit de la détresse et qu'elle pense au suicide, ne demeurez pas seul. Le Centre de prévention du suicide de la Côte-Nord est là pour vous offrir du soutien et vous outiller, que ce soit pour vous-même ou pour un proche. Contactez-nous au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553).

Sources: [www.doctissimo.fr/html/psychologie/stress\\_angoisse/articles/11992-stress-angoisse-anxiete.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/stress_angoisse/articles/11992-stress-angoisse-anxiete.htm)  
[www.douglas.qc.ca/infotroubles-anxieux](http://www.douglas.qc.ca/infotroubles-anxieux)  
[www.pratique.fr/anti-stress-exercice-respiration-conseils-contre-stress.html](http://www.pratique.fr/anti-stress-exercice-respiration-conseils-contre-stress.html)  
[www.marieclaire.fr/5-techniques-pour-appriivoiser-ses-angoisses,20254,21360.asp](http://www.marieclaire.fr/5-techniques-pour-appriivoiser-ses-angoisses,20254,21360.asp)  
[www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/capsules-santelle-stress-et-lanxiete/](http://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/capsules-santelle-stress-et-lanxiete/)

## formation

Les **18 janvier** prochain, le CPS Côte-Nord tiendra gratuitement une journée de formation «**Agir en sentinelle pour la prévention du suicide**» à **Baie-Comeau**. Une autre journée est également prévue en Haute-Côte-Nord le 31 janvier. Cette formation vise à développer des habiletés pour reconnaître les indices de détresse, guider et orienter la personne aux prises avec la problématique du suicide ainsi que son entourage vers les ressources d'aide appropriées.

Détails et inscription: 418.295.2101