



Présentation des services offerts au Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or

Une équipe présente pour vous

Le Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or existe depuis 1984, et a pour mission d'informer et sensibiliser la population sur la problématique du suicide.

Il dessert la population du territoire de Val-d'Or (Louvicourt, Lac Simon, Kitcisakik, Sullivan, Val-Senneville et Vassan). Information, intervention, prévention et accompagnement aux personnes endeuillées par suicide, sont au nombre des services dispensés **gratuitement** par le Centre et ses intervenants. L'ensemble des services sont offerts soit par téléphone, soit en présentiel.

Ouvert de 9h à 16h30, du lundi au vendredi, le Centre fait preuve d'une grande flexibilité grâce à ses intervenants qui peuvent rencontrer en dehors des heures d'ouverture habituelles, toute personne qui a besoin d'aide. Pour ce faire, il faut prendre un rendez-vous durant les heures d'ouverture en téléphonant au numéro de téléphone du Centre, soit le **(819) 825-7159**.



Services offerts gratuitement

- Information et Sensibilisation ;
- Prévention ;
- Intervention ;
- Postvention ;
- Support aux endeuillés ;
- Formation Sentinelle ;
- Ateliers de sensibilisation adaptée à diverses clientèles ;
- Kiosque d'information ;
- Présence dans la communauté ;
- Atelier interactif.

Nos coordonnées

Pour toutes demandes d'informations vous pouvez nous joindre.

Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or

851, 5^e avenue, bureau 215

Val-d'Or J9P 1C1

cpsvo.ca

prevention@cpsvo.ca

Facebook : Centre de prévention du suicide de la

Vallée-de-l'Or officiel



Information

Toute personne peut venir chercher des informations au Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or. Que vous soyez une personne qui a, dans son entourage quelqu'un qui a des idéations suicidaires et que vous désirez obtenir de l'information sur comment l'aider, ou si vous êtes un professionnel (intervenant, milieu scolaire, milieux de travail, etc.) qui désire obtenir des informations spécifiques en lien avec la prévention du suicide, nous pouvons vous aider.

Sensibilisation

Par la tenue fréquente de kiosques d'informations, la tenue de la journée de sensibilisation à la prévention du suicide, l'offre de diverses conférences en lien avec la prévention du suicide, la distribution de pochettes d'informations et de notre participation active à la semaine nationale et de la journée mondiale en prévention du suicide qui a lieu le 10 septembre de chaque année, nous rejoignons un nombre grandissant de personnes issues de tous les milieux. Par le biais de différents programmes de sensibilisation adaptés en fonction des milieux, nous nous sommes donnés comme mandat de faire connaître les outils dont les gens disposent pour venir en aide à une personne suicidaire.

Prévention

Nous contribuons à diminuer le nombre de décès par suicide par arme à feu. Nous sensibilisons la population à l'entreposage sécuritaire des armes à feu en distribuant gratuitement des verrous. En sensibilisant, la population générale aux moyens efficaces de prévenir le suicide en limitant l'accès aux armes à feu dans la maison. Une arme à feu doit être **inaccessible et rangée** dans un endroit sécuritaire de plus, elle doit être **verrouillée**.

Nous avons deux partenaires essentiels pour ce projet Écotone et Canadian Tire pour se procurer les verrous. Nous participons au cours de maniement d'armes à feu avec l'organisme Chasse et pêche. Nous remettons des dépliants «Les armes et vous» qui explique l'entreposage sécuritaire des armes à feu, en plus de remettre des pochettes d'informations de nos dépliants concernant les services offerts au CPS. Nous remettons également un verrou gratuitement à chaque participant lors de la tenue des cours de maniement d'armes à feu, qui est le meilleur moyen de prévenir le suicide en sensibilisant les jeunes car l'âge requis pour ce cours est de 12 ans.



**Et toi ?
As-tu ton verrou ?**

Intervention

Que ce soit par le biais d'un appel téléphonique ou d'une rencontre en présentiel, nous offrons aux personnes qui en ressentent le besoin, une oreille attentive ainsi que le support adéquat. Si vous êtes dans une situation, n'hésitez pas, nous sommes là pour vous.

Aussi afin de nous aider à mieux aider, soyez attentifs aux éléments suivants :

Signes précurseurs

Ils sont un ensemble de comportements et d'attitudes manifestés par une personne servant à signifier son intention de commettre un geste suicidaire. Il devient donc important d'amorcer une demande d'aide. Les messages d'aide peuvent aussi apparaître sur les réseaux sociaux.

Agissez et réagissez !

Voici quelques exemples de signes :

Directs :

- Je vais me tuer
- Je veux mourir
- Je ne m'en sortirai jamais

Indirects :

- Vous seriez mieux sans moi
- J'ai tout raté dans ma vie
- Je vais débarrasser le plancher

Intervention

Émotionnels :

- Désintérêt
- Pleurs
- Anxiété accrue

J'observe, J'écoute, J'accompagne, Je réfère.

Ce qu'il faut faire :

- Prendre le temps d'écouter
- Accueillir sa souffrance
- Être patient, calme
- Rassurer, montrer qu'il y a d'autres possibilités
- Maintenir ses engagements
- Aller chercher de l'aide avec l'accord de la personne

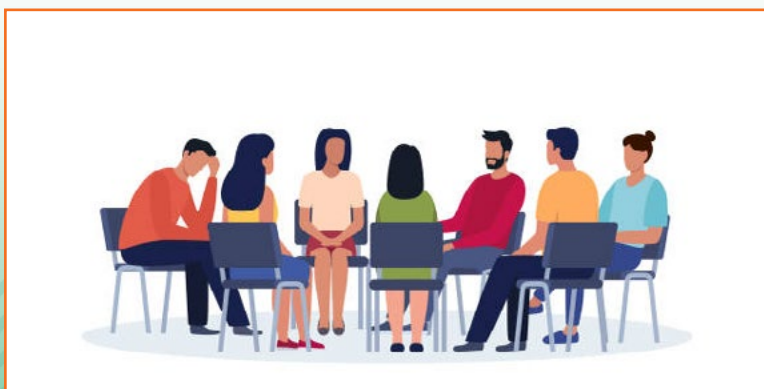
Ce qu'il faut éviter de faire :

- Prendre l'autre en pitié
- Interrompre la personne
- Parler de nos problèmes
- Faire la morale et juger
- Imposer nos solutions, ce qui fonctionne pour un, n'est pas nécessairement bon pour l'autre
- S'arrêter à nos propres valeurs



Postvention

La postvention consiste en l'intervention à la suite d'un décès par suicide. Suite à une demande faite à nos bureaux pour une postvention, nous acheminons une réponse dans les 24 à 48 heures. Les milieux de travail, scolaire, familial etc, peuvent faire appel à ce service et ce, dans le but de minimiser l'impact qu'un suicide peut avoir. La postvention c'est un ensemble d'activités qui visent à parler de l'événement et de se sentir moins seul. Ces rencontres permettent également de faire du dépistage des personnes à risque et d'offrir rapidement les services dont ils ont besoin.



Support aux endeuillés



Perdre quelqu'un que l'on aime est l'un des deuils les plus difficiles à vivre. Plusieurs questionnements viennent hanter nos nuits. La plupart du temps, les personnes en deuil ressentent le besoin de trouver des indices physiques et psychologiques qui les aideront à expliquer le geste du suicidé. La postvention (intervention à la suite d'un suicide) consiste à réaliser des activités qui visent à réduire l'impact émotionnel à court et à long terme d'un geste suicidaire.

C'est pourquoi le Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or offre le service d'intervention à la suite d'un suicide, sous forme de rencontres individuelles, familiales ou de groupe accompagnés d'une intervenante spécialisée.

Ces groupes ont pour but d'aider à mieux progresser dans les étapes du deuil, de se sentir moins seuls dans cette souffrance afin de retrouver un équilibre dans leur vie. Des ateliers spécifiques axés sur le partage et les discussions entourant les étapes du deuil sont mis sur pied.



Formation Sentinelle

Cette formation d'une durée de sept heures, vise à former des gens afin d'augmenter le nombre de personnes capables d'aider des personnes suicidaires dans leur entourage en les référant aux ressources disponibles.

On peut comparer les sentinelles aux personnes capables de donner les premiers soins, ou de pratiquer la réanimation cardiorespiratoire.

Dans les deux cas, ce sont des membres de la communauté formés pour détecter des personnes de leur entourage qui présentent des signes de détresse, de vérifier l'urgence suicidaire disponibles, d'agir rapidement et assurer un soutien en attendant que des spécialistes prennent la relève.

Cette formation s'adresse aux adultes.

Des intervenants sont disponibles en tout temps pour supporter les sentinelles dans leur rôle.

**N'HÉSITÉZ
PAS À NOUS
CONTACTER**



Ateliers de sensibilisation

À la demande de divers organismes et milieux, le Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or adapte différents programmes et ce, dans le but de rejoindre le plus grand nombre de personnes, et ce, incluant les adolescents(es). À l'aide d'animation et de programme adaptés à cette clientèle, nous les sensibilisons et conscientisons à l'importance de demander de l'aide en cas de besoin. **Ces ateliers sont offerts dans les deux langues officielles.**

Exemples:

Aider un ami : Comment aider et accompagner un ami qui a un problème. Développer une écoute active et aider à prévenir l'intimidation.

Renforcer son estime de soi : Mieux comprendre l'estime de soi et identifier les facteurs qui l'influencent ainsi que le développement des outils pour la renforcer.

AGIR : Les jeunes sont appelés à se questionner sur la meilleure façon d'AGIR à la détresse et sont outillés pour faire face à diverses situations.

**MOI, J'AIDE
UN AMI !**



Kiosque d'information

Le Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or assure une présence accrue au sein de la communauté, par la participation à la tenue d'événements variés visant à faire connaître nos programmes et services par le biais d'articles promotionnels, et ainsi sensibiliser les gens à la cause.

Nous rejoignons donc un nombre grandissant de personnes issues de tous les milieux. Cela contribue grandement à prévenir le suicide dans la communauté.

Ces actions s'avèrent un élément essentiel de **PRÉVENTION**, qui est l'objectif premier de la mission du Centre.



Devenez membre bénévole au sein de notre équipe

Toute personne intéressée à devenir bénévole au Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or est la bienvenue. Il y a diverses tâches qu'un bénévole peut occuper au sein de l'équipe. Vous pouvez siéger sur le **conseil d'administration** et ainsi participer aux décisions et développement du Centre.

Chaque année, nous participons à plusieurs activités de sensibilisation. Vous pouvez nous prêter main forte lors de ces événements tels :

- Assister l'animatrice communautaire à la distribution de pochettes d'informations dans divers commerces et lieux de travail.
- Nous assister lors de la tenue de divers kiosques d'informations à différents moments de l'année.

Joignez notre équipe dynamique qui a à coeur la prévention du suicide.

ET


Merci de nous aider à faire une différence !



Ressources disponibles

Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or

851, 5^e avenue, bureau 215, Val-d'Or J9P 1C1

 **(819) 825-7159**


 **prevention@cpsvo.ca**

 **cpsvo.ca**


**Facebook : Centre de prevention du suicide de la
Vallée-de-l'Or officiel**



Ligne d'intervention 24/7

 **1 866 277-3553**

 **Info social : 811*2**

 **Tel jeune : 1 800 263-2268**

Pour texter ou clavarder :

 **www.teljeune.com**

 **www.suicide.ca**

 **texto 535353**

Outil pour mesurer le niveau du bien-être de votre santé mentale

Le Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or désire vous rappeler que le bien-être mental est essentiel à une vie équilibrée. Aussi, afin de vous aider à mieux comprendre vos besoins et évaluer vos connaissances des ressources disponibles pour vous soutenir, nous vous invitons à remplir l'outil de dépistage ci-après.

Ainsi, **mesurer** votre bien-être et en établir le **niveau** vous permettra d'enrichir votre coffre d'outils et de profiter d'une bonne santé mentale, favorisant ainsi divers aspects de votre vie.

C'est en prenant conscience des éléments de base, que vous pouvez vous centrer sur les améliorations à apporter pour traverser les différentes épreuves qui peuvent survenir au courant de votre vie, et peut-être même aider des gens autour de vous. Nous vous rappelons aussi que nous sommes là pour vous, alors n'hésitez pas.

**Ensemble, on fait la
différence !**



Outil pour mesurer le niveau du bien-être de votre santé mentale

Je suis à l'aise dans toutes les sphères de ma vie :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Complètement			Un peu					Pas du tout		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quels sont les domaines nécessitant des améliorations ?

Je suis à l'aise pour parler de mes émotions :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Complètement			Un peu					Pas du tout		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

À quel degré s'élève mon stress en général :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nul			Contrôlable					Incontrôlable		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle en est la source ? Ex : Famille, travail, relations, finances, etc.

Ma connaissance des services de soutien disponibles quand ça va moins bien :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très bonne			Je ne suis pas sûr/sûre					Complètement nulle		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quels sont-ils ?





Moi aussi,
j'aide un ami !

Et vous ?





**D'autres services sont offerts.
Contactez-nous pour plus d'informations
ou pour participer à l'une de nos formations.**



Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or
851, 5e Avenue, bureau 215
Val-d'Or (Québec) J9P 1C1
Tél.: 819 825-7159
prevention@cpsvo.ca
www.cpsvo.ca



Centre de prévention du suicide
de la Vallée-de-l'Or Officiel

