

L'atelier « VERS la vie » est un atelier sur la prévention du suicide conçu pour donner aux jeunes des connaissances, des compétences et des outils en matière de santé mentale et de suicide. L'objectif de l'atelier est de faire en sorte que les jeunes soient mieux équipés pour s'occuper de leur santé mentale et aider leurs amis lorsqu'ils ont des problèmes de santé mentale ou des pensées suicidaires.

Pourquoi « VERS la vie » ?

Les études laissent croire que lorsqu'un adolescent a un problème, il se confie à un ami proche d'abord, puis parfois à un adulte. Bien que son ami pourrait le comprendre, il est possible que cet ami n'ait pas les connaissances, les compétences, ni les ressources pour le protéger du suicide.

Les recherches indiquent que la sensibilisation en matière de santé mentale et les programmes de prévention du suicide offerts dans un contexte communautaire familial et de soutien peuvent réduire les préjugés et promouvoir la recherche d'aide, tout en améliorant la santé mentale des jeunes.

Mission et objectifs d'apprentissage de l'atelier « VERS la vie »

La mission de l'atelier est de permettre des conversations sécuritaires et encourageantes au sujet de la santé mentale et du suicide avec des jeunes.

L'atelier sensibilise les jeunes aux faits suivants :

- Nous avons tous une santé mentale, comme une santé physique.
- La santé mentale et la capacité de s'adapter sont liées.
- Les problèmes de santé mentale et le suicide sont des choses que nous pouvons changer.
- Il est possible de parler de santé mentale et de pensées suicidaires de façon sensible et utile.
- Les changements inquiétants et les signes précurseurs peuvent indiquer des problèmes ou des pensées suicidaires.
- L'outil Étapes pour aider « VERS la vie » peut nous aider à fournir de l'aide à quelqu'un de façon encourageante et utile.
- Il existe des gens et des ressources dans nos communautés qui peuvent nous aider à surmonter des problèmes de santé mentale ou des pensées suicidaires.
- Il y a des limites à notre responsabilité d'être un bon ami.
- Lorsque nous offrons de l'aide, il faut aussi penser à nous.

Format de l'atelier

L'atelier « VERS la vie » est présenté par un animateur formé dans un contexte familial pour les jeunes, comme une école, un groupe jeunesse ou un club philanthropique.

L'atelier de 80 minutes combine des techniques d'apprentissage interactives à de courts vidéos afin d'explorer prudemment la santé mentale et le suicide avec des jeunes âgés de 13 à 19 ans.

Les animateurs de l'atelier travaillent de près avec les conseillers hôtes de l'atelier pour s'assurer que l'atelier est planifié en pensant à la sécurité des participants. Pour y arriver, ils :

- utilisent la liste de vérification de l'atelier pour coordonner les plans et la sécurité avant sa tenue;
- s'assurent que le conseiller hôte ou désigné a une formation en prévention du suicide, comme ASIST;
- veillent à ce que l'information et les ressources fournies soient appuyées par des faits et répondent aux besoins des jeunes et des communautés;
- fournissent des fiches-conseils donnant de l'information et des ressources de prévention du suicide aux jeunes participant à l'atelier comme outils pour les aider dans l'avenir;
- donnent une affiche « VERS la vie » aux hôtes pour aider à renforcer les messages et ressources clés;
- offrent des ressources supplémentaires pour les parents, les parents-substituts et le personnel de soutien.

ACTT Steps to Helping



Messages de « VERS la vie »

Nous avons tous une santé mentale

- Les problèmes de santé mentale et la détresse sont une partie normale de vie.
- De bonnes stratégies d'adaptation peuvent nous aider à maintenir un équilibre lorsqu'on éprouve de la détresse mentale.
- Les changements, les pertes et la douleur font aussi partie de la vie et peuvent réellement affecter notre santé mentale et notre capacité à nous adapter.

On peut prévenir le suicide – On peut promouvoir la vie

- Le but du suicide n'est pas la mort, c'est la fin de la douleur émotionnelle.
- La plupart des gens ayant des pensées suicidaires veulent vivre et trouver une façon de s'adapter à la situation.
- Les gens avec des pensées suicidaires demanderont implicitement de l'aide de nombreuses façons.

Nous pouvons tous apprendre à utiliser les étapes de « VERS la vie » pour aider les autres

- Lorsqu'un ami change d'une façon qui laisse penser qu'il a peut-être des pensées suicidaires, c'est correct de **vérifier** directement auprès de lui si c'est le cas.
- On peut montrer son empathie et **l'écouter** lorsqu'il se confie au sujet de ses problèmes, de ses sentiments, de sa santé mentale et du suicide.
- On peut encourager son ami à **révéler** comment il se sent à un adulte de confiance qui peut l'aider à rester en sécurité.
- Parfois, on doit **signaler** à un adulte de confiance les pensées suicidaires d'un ami pour sa sécurité.

Aider autrui peut être difficile – nous aussi nous pouvons obtenir de l'aide!

Qui sommes-nous?

La division de l'Î.-P.-É. de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme à but non lucratif œuvrant dans le domaine de la santé mentale afin de promouvoir le bien-être mental de tous.

Pour plus de deux décennies, nous avons participé à des stratégies communautaires (prévention, intervention et suivi) pour prévenir le suicide et réduire les effets des comportements suicidaires partout dans la province.

Nous travaillons aussi à l'amélioration des soutiens communautaires et au développement de la résilience, tout en contribuant à des communautés plus à l'abri du suicide.

Pour plus d'information au sujet de l'atelier « VERS la vie » et d'autres programmes et soutiens de l'ACSM, communiquez avec nous à :

Association canadienne pour la santé mentale/Division de l'Î.-P.-É.
178, rue Fitzroy
C.P. 785
Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard) C1A 7L9

902-566-3034

Courriel : division@cmha.pe.ca

www.pei.cmha.ca

 [Facebook.com/cmhapeidivision](https://www.facebook.com/cmhapeidivision)

 [@cmha_pei](https://twitter.com/cmha_pei)

