

# SENTINELLES EN ACTION!

Vent d'Est

Mars 2008  
Vol. 4, No. 1



AGIR EN SENTINELLES POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE



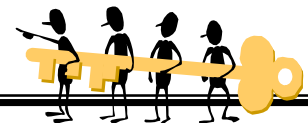
Centre de prévention du suicide  
et d'intervention de crise  
du Bas-Saint-Laurent

**1 866 APPELLE**  
(277-3553)

Un appel à la vie !

## Sommaire

- |                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| ☼ Des nouvelles...                                   | p. 2 |
| ☼ Soyons vigilants face<br>à la détresse d'un proche | p. 3 |
| ☼ Le conte de l'homme<br>qui semait des rêves de vie | p. 4 |
| ☼ Infos                                              | p. 6 |



# Bonjour à vous chères sentinelles !

C'est avec plaisir que je vous annonce mon retour au travail après un congé parental fort apprécié. Donner la vie demeurera certainement pour moi le moment le plus extraordinaire de toute ma vie. Cette rencontre pure et sacrée au cœur du Vivant m'a permis de constater une fois de plus combien l'humain est à la fois fort et vulnérable. Personne n'y échappe, nous portons dès la naissance ce paradoxe, souvent à la base du fonctionnement humain. Et, comme a dit Marie Curie, *dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre.*

Lorsque nous tentons d'aider une personne suicidaire, nous devons souvent tenter de comprendre ses inquiétudes, ses contradictions, ce qui fait obstacle à une demande de services d'aide. Mais pour comprendre, il faut tout d'abord se mettre à l'écoute. Ce qui peut sembler simple à prime abord, mais se révèle souvent être une faille importante dans un tel processus. Pour faire preuve d'une écoute véritable, il faut tout d'abord faire taire en nous nos craintes, notre désir de sauver et peut-être même notre ego...

En ce sens, il est utile de se rappeler ces notions. J'espère que les textes compris dans ce numéro vous plairont et sauront revivifier la qualité de votre écoute.

En terminant, vous avez dû constater que le bulletin d'automne ne vous a pas été acheminé. Cette courte interruption était bien involontaire de la part de l'équipe du Centre et veuillez nous en excuser.

Une adresse courriel destinée au programme sentinelles est maintenant en service. N'hésitez donc pas à me faire parvenir vos questions, commentaires et suggestions à [sentinelles@centredecrisebsl.qc.ca](mailto:sentinelles@centredecrisebsl.qc.ca)

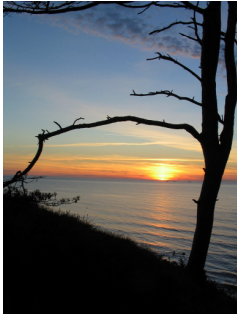
En terminant, un grand merci à M. Ugo Leblanc et à Mme Geneviève Dion qui m'ont remplacé pendant la durée de mon congé.

À tous, bonne lecture et bon printemps!

*Christiane Michaud,*

Responsable du programme  
Centre de prévention du suicide  
et d'intervention de crise du Bas-St-Laurent

# *Soyons vigilants face à la détresse d'un proche*



*Être vivant, c'est être vu,  
entrer dans la lumière d'un regard aimant.*

*Christian Bobin*

*Être vigilant, cela ne signifie pas être toujours sur ses gardes et ne jamais se reposer. . .  
Être vigilant demande un changement d'état, cela demande de prendre le temps. Trop  
souvent nous rencontrons un proche et rapidement nous lui demandons comment il va, sans  
même attendre la réponse. Trop souvent nous passons vite à côté de quelqu'un que nous  
connaissons sans même s'apercevoir qu'il ne va pas bien. Être vigilant, c'est prendre le  
temps, le temps d'écouter l'autre et de l'accueillir dans ce qu'il vit.*

*Si on veut transmettre quelque chose dans cette vie, c'est  
par la présence bien plus que par la langue et la parole.  
La parole doit venir à certains moments, mais ce qui instruit  
et ce qui donne, c'est la présence.*

*C'est elle qui est silencieusement agissante.*

*C.Bobin*

*Il y a ainsi des gens qui vous délivrent de vous-même - aussi naturellement que peut le faire  
la vue d'un cerisier en fleur ou d'un chaton jouant à attraper sa queue. Ces gens, leur vrai  
travail, c'est leur présence.*

*C.Bobin*

# *Le conte de l'homme qui semait des rêves de vie*

*Il était une fois un homme qui exerçait un bien curieux métier. Un métier qu'il avait inventé au milieu d'une vie mouvementée et qu'il pratiquait au quotidien de ses rencontres. Un métier rare qui consistait à semer des rêves de vie chez les personnes qu'il croisait.*

*Oh ! ne croyez pas qu'il imposait quoi que de soit, pas du tout ! Dans une rencontre, après quelques échanges, il déposait quelques mots, une phrase, une image ou une métaphore, et son interlocuteur repartait, ensemençé d'un rêve qui allait se développer et, un matin ou un soir, éclore au grand jour de la vie d'un homme ou d'une femme.*

*Vous allez me demander bien sûr comment il procédait, comment il arrivait à trouver ces mots, ces petites phrases qu'il déposait chez ceux qu'il rencontrait.*

*De la façon la plus simple. Tout d'abord il écoutait. Tout simplement, il écoutait. Il écoutait avec ses yeux, il regardait avec la totalité de son corps. Il appelait cela labourer le terrain, pour préparer.*

*Puis il disait :*

*- Dans ce que vous venez de dire, voici ce que j'ai entendu. . .*

*Et à ce moment-là, il répétait au plus près ce que venait d'énoncer l'autre devant lui.*

Il redonnait ainsi simplement, respectueusement, à la personne ce qu'elle venait de lui dire. Il appelait cela débroussailler, élaguer. Et le plus souvent, il y avait entre ce que la personne avait exprimé et ce qu'il renvoyait, un léger décalage, un espace ouvert pour une écoute nouvelle. L'homme qui semait des rêves de vie savait que la véritable écoute est celle qui permet à celui qui parle d'entendre enfin ce qu'il dit. Cet homme-là faisait peu de demandes, posait peu de questions, il y avait en lui comme une sorte de pudeur à dépendre de la question de l'autre. On sentait parfois en lui la trace, le souvenir de déceptions, et même de blessures anciennes. Dans les premiers contacts, sa vulnérabilité étonnait et peut-être cela permettait-il aussi à ceux qu'il rencontrait d'oser se dire en confiance, dans un lâcher-prise libérateur.

J'en sais plus d'un et même plus d'une chez lesquels il a semé l'envie d'exister plus fort, plus pleinement. J'en connais qui lui doivent quelques-unes de leurs plus belles naissances. Je crois qu'ils sont nombreux à apprécier de ne se sentir en rien redevables de ces instants de liberté où un rêve s'éveilla en eux et commença de transformer leur vie.

Si vous-même êtes attentifs, présent à l'imprévisible d'une rencontre, vous allez certainement croiser le chemin d'un semeur de rêves. Ils sont plus nombreux que vous ne l'imaginez.

Et peut-être vous qui me lisez à l'instant êtes-vous un semeur de rêves sans même le savoir.



Source : Contes à aimer, contes à s'aimer,  
Jacques Salomé, Édition Albin Michel 2000



## S.O.S. Planète

S.v.p, nous vous serions extrêmement reconnaissants,  
pour ceux qui ne l'ont pas déjà fait, de nous

**faire parvenir votre adresse courriel**

pour l'envoi du bulletin de liaison. Aux autres, nous disons MERCI !

**sentinelles@centredecrisebsl.qc.ca**

## Inscription Formation continue

Si ce n'est pas déjà fait, vous avez jusqu'au 1<sup>er</sup> avril pour me faire part de votre intérêt à participer aux prochaines activités de formation continue qui se tiendront en avril. L'horaire sera établie selon les besoins et le nombre d'inscription. La formation pourra avoir lieu dans votre MRC si le nombre de participants le permet.

Prière de me spécifier vos disponibilités et votre préférence  
pour une activité de 3 h et demie ou 7 heures

## Remerciements

Merci à tous ceux qui se sont joints à nous le 3 février dernier pour la Marche pour la vie. L'activité s'est déroulée dans le cadre de la semaine de prévention du suicide et a attirée un nombre record de plus de 80 marcheurs et marcheuses.

---

**PROGRAMME DE SENTINELLES DANS LA COMMUNAUTÉ**  
Centre de prévention du suicide du Bas-St-Laurent  
172, rue St-Jacques, C.P. 215  
Rimouski, G5L 7C1  
418-724-4337 (ligne administrative)