

## Des Sentinelles à l'école De Rochebelle

Depuis quelques années, il existe un à l'école un **comité d'action santé mentale** qui se préoccupe du **bien-être psychologique** des élèves et des intervenants de l'école. Beaucoup d'activités ont été organisées pour sensibiliser tous les élèves de 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire : démonstration de yoga, kiosques sur les services d'aide, improvisation élèves-adultes sur la santé mentale, et plusieurs conférences sur des sujets correspondant à vos préoccupations (image corporelle, relations amoureuses, estime de soi, gestion du stress...)

Ce comité, composé d'adultes et d'élèves, veut être encore plus actif cette année. En plus des activités mentionnées plus haut, il veut se préoccuper d'aider davantage les jeunes vivant des situations difficiles et qui sont en détresse. C'est pourquoi nous avons décidé de collaborer avec le ministère de la Santé et des Services Sociaux afin d'implanter à notre école un réseau de « **Sentinelles** » ayant pour but d'aider les jeunes en détresse et de prévenir tout geste irréparable comme le suicide (il représente le tiers des décès chez les jeunes de 15 à 19 ans).

### Que sont les Sentinelles?

- Les **Sentinelles** sont des **enseignants(es) bénévoles identifiés(es)** dans chaque pavillon qui sont là pour vous et que vous pouvez rencontrer si vous n'allez pas bien.
- Les **Sentinelles** sont formées pour identifier les élèves qui pourraient être en détresse.
- Les **Sentinelles** savent écouter et prendre le temps.
- Les **Sentinelles** peuvent accompagner les élèves en détresse pour qu'ils aient l'aide spécialisée nécessaire.
- Les **Sentinelles** savent reconnaître les signes d'urgence.

### Pourquoi mettre en place un réseau de Sentinelles à l'école?

- Parce que plusieurs personnes sont isolées et manquent de soutien social.
- Parce que plusieurs personnes ont de la difficulté à demander de l'aide ou ne connaissent pas les ressources disponibles.

- Parce que plusieurs personnes peuvent considérer le suicide comme une issue acceptable à certains problèmes.

Parce que les gens de l'entourage ne pensent pas toujours à guider les personnes vers des ressources d'aide.

***C'est pourquoi le comité d'action santé mentale a décidé d'implanter un réseau de sentinelles à l'école afin de reconnaître les personnes à risque, particulièrement celles qui sont isolées ou plus difficile à rencontrer.***

### **Différents facteurs de détresse pouvant même amener à penser au suicide :**

- Conflits familiaux (divorce, garde d'enfants, etc.)
- Difficulté d'intégration au secondaire
- Difficulté à se faire des amis (conflits, intimidation,...)
- Échec scolaire
- Perte amoureuse
- Violence
- Abus sexuels
- Impulsivité
- Toxicomanie
- Isolement
- Deuil

### **Pourquoi des jeunes en détresse pensent au suicide?**

Lorsque survient un problème dans la vie d'un(e) adolescent(e), c'est **une période normale de crise**; cette personne est malheureuse et ne se sent pas bien. Malgré beaucoup d'efforts pour résoudre ce problème, rien ne va.

**Une période normale de désorganisation** s'ensuit, c'est-à-dire une période de trouble pendant laquelle la personne tente à maintes reprises, mais sans succès, de retrouver un certain bien-être et d'être heureuse. Dans la majorité des cas, elle arrive à retrouver son équilibre en parlant avec une personne de confiance (parent, ami(e), intervenant scolaire ou autre,...)

Lorsqu'une personne est isolée et seule avec son problème, c'est là que la souffrance peut devenir si intense que des idées suicidaires peuvent être vues comme un moyen de faire cesser la souffrance. **C'est là que les *Sentinelles* interviennent.**

### **Quels sont les signes qu'une personne ne va pas bien?**

- Désintérêt, pleurs, tristesse, agressivité.
- Difficultés de concentration, résultats scolaires en chute libre.
- Perte ou gain de poids, fatigue, agitation.
- La personne change radicalement son comportement ( retrait, isolement, consommation inhabituelle de drogues, d'alcool ou de médicaments).
- La personne parle d'écœurement et d'essoufflement, elle peut même parler de son intention de mourir, de façon claire ou ambiguë.

### **Comment faire pour rencontrer une Sentinelle?**

- Chaque **secrétariat** a l'information concernant toutes les sentinelles de l'école ( photo, nom, pavillon).
- Vous pouvez aller voir la personne de votre choix, qu'elle soit ou non dans votre pavillon.
- Vous pouvez **demander à la secrétaire de faire un message** à la sentinelle que vous voulez rencontrer.
- Vous pouvez aussi aller voir les services en place à l'école ( psychologie, éducation spécialisée, service d'orientation).
- Vous pouvez rencontrer une sentinelle **si vous êtes inquiet pour un ami.**

---

**Rangée du haut:**

Serge Turcotte / Marina Gonzalez / Caroline Bouchard / Isabelle Castilloux / Jean Marmette / Réjean Breton  
(PJR) (PJR) (PFL) (PGV) (PFL) (PCB)



**Rangée du bas:**

Hélène Dallaire / Catherine Perreault / Monique Laurin-Lapointe / Denis Drouin  
(PMV) (PGV) (PMV) (PGV)

