

# Repérer, Accueillir, Écouter

Être une Sentinelle, c'est avant tout savoir repérer, écouter et guider. Ces capsules audio vous plongent dans des situations réelles pour vous aider à mieux reconnaître la détresse, créer un lien de confiance et poser les bonnes questions. Votre rôle n'est pas d'intervenir seul·e, mais d'être une présence clé pour orienter vers l'aide nécessaire.

## Repérer

Dans cette capsule, portez attention aux signes et aux messages de Vivianne qui permettent d'identifier une personne vulnérable au suicide.

*Cliquer ici pour accéder à la capsule audio*



Dans ce premier enregistrement, une conversation entre trois collègues de travail illustre comment Stéphanie repère les signes de détresse chez sa collègue Vivianne. On y voit aussi comment d'autres collègues, comme Karl, peuvent être des ressources précieuses pour détecter ces signes et offrir du soutien.

## Accueillir

Dans cette capsule, observez la manière dont Stéphanie accueille Vivianne et crée un climat de confiance et de confort.

*Cliquer ici pour accéder à la capsule audio*



Ce deuxième enregistrement montre comment Stéphanie établit un climat bienveillant, propice à l'échange. Elle prend le temps d'expliquer à Vivianne comment elle peut l'aider et en quoi consiste son rôle de Sentinelle. Elle insiste aussi sur l'importance de ne pas rester seule face à cette détresse et sur la nécessité de prendre ses propos au sérieux.

## Écouter et poser la question

Dans cette dernière capsule, soyez attentifs aux différentes techniques de relation d'aide utilisées et à la façon dont Stéphanie pose directement la question sur les idées suicidaires.

*Cliquer ici pour accéder à la capsule audio*



### Questions ouvertes

« De quoi tu aurais besoin alors pour t'en sortir tu penses? »

« Et comment tu arrives à garder la tête hors de l'eau à travers ce que tu vis? »

### Reflet

« Ça m'inquiète ce que tu me dis Vivianne. Tu nommes ne pas penser avoir ce qu'il faut pour t'en sortir, que tu sombres...tu m'as l'air submergée en ce moment. »

### Reformulation

« Je crois comprendre là-dedans que tu passes un moment difficile et que c'est important pour toi aussi de préserver ton entourage, tes collègues par exemple. »

### Clarification

« Qu'est-ce que tu veux dire par « t'es juste pas fait pour traverser ça? »

**\*Besoin de revoir les différentes techniques de bases en relation d'aide? N'hésitez pas à consulter le module 4 de votre cahier du participant pour un rappel des différentes techniques.**

Dans ce dernier enregistrement, Stéphanie explore la situation avec Vivianne en appliquant ces techniques. En tant que Sentinelle, il est essentiel de bien comprendre votre rôle et ses limites : votre mission n'est pas d'intervenir, mais d'écouter, d'identifier la détresse et d'orienter la personne vers les ressources appropriées.

Rappelez-vous qu'il est également essentiel d'être attentif à votre propre bien-être. Il est important de ne pas dépasser votre zone de confort et d'éviter de vous retrouver dans une situation difficile à gérer seul-e.

### Poser la question

Lorsqu'il s'agit de vérifier la présence d'idées suicidaires, comme le fait Stéphanie avec Vivianne, il est crucial d'utiliser les mots justes et de poser la question directement. Une question claire mène à une réponse claire, sans ambiguïté.