

Réseau Sentinelles

Guide à l'intention des responsables d'un réseau

Soutien au déploiement et au maintien d'un réseau de Sentinelles



Centre de prévention
du suicide de Montréal



Table des matières

	Page
Introduction	3
Acronymes et sigles	3
Réseau Sentinelles : la prévention de proximité	4
Étapes de préparation	7
Étapes de maintien	9
Outil 1 : Processus	13
Outil 2 : Checklist	14
Outil 3 : Soutien en ligne	15



Introduction

Vous souhaitez maintenir votre réseau de Sentinelles au sein de votre milieu, ou vous vous interrogez sur la pertinence d'en déployer un ? Ce guide est fait pour vous !

Plus de 1000 personnes s'ôtent la vie chaque année au Québec. Des personnes qui, dans leur sphère personnelle ou professionnelle, peuvent vivre des situations de vulnérabilité, être confrontées à des événements de vie difficiles, des risques psychosociaux, de la souffrance. Certaines d'entre elles ne connaissent parfois pas les ressources locales ou n'osent pas demander de l'aide. Alors, comment le milieu de travail peut-il faciliter l'accès aux ressources ? En implantant un réseau de Sentinelles, vous permettez à des employé.e.s formé.e.s d'offrir une prévention du suicide de proximité, faisant ainsi le pont entre votre milieu et les ressources adaptées.

En développant un tel réseau, votre milieu met l'emphasis sur la culture du 'care', de la bienveillance, orientée sur le bien-être et la sécurité des membres de sa communauté.

Ce guide vous offre des points de repère pour vous aider dans vos démarches, tant sur le déploiement que sur le maintien de votre réseau.

Bienvenu.e.s dans la grande famille de la prévention du suicide !

Acronymes

AQPS : Association Québécoise de Prévention du Suicide

CPSM : Centre de Prévention du Suicide de Montréal

GEDPAS : Grille d'Estimation de la Dangérosité du Passage à l'Acte Suicidaire

MSSS : Ministère de la Santé et des Services Sociaux

Sigles



Outils



Point de repère : "comment le CPSM peut nous soutenir?"

Réseau Sentinelles : la prévention de proximité

Cette première section est un rappel de quelques connaissances de base essentielles sur les réseaux de Sentinelles.

Rôle des Sentinelles : « Repérer, vérifier, favoriser »

Les Sentinelles ont pour mission de repérer d'éventuelles personnes en détresse, de vérifier la présence d'idées suicidaires, de favoriser la demande d'aide et le lien, le cas échéant, vers un.e intervenant.e ou ressource désigné.e. Être Sentinelle, c'est donc être proactif.ve !

Attention : les Sentinelles n'ont pas un rôle d'intervention à proprement parler ! La Sentinelle n'a pas pour rôle d'estimer un risque de passage à l'acte suicidaire, ni de faire un suivi auprès de la personne qui pense au suicide. Elle doit orienter vers les professionnel.le.s compétent.e.s (voir Outil 1 - Processus).

- Repérer : la Sentinelle est formée au repérage des signes de détresse comme des moments critiques de la vie d'une personne. Elle peut donc mettre à profit ses connaissances pour aller vers la personne en détresse, nommer ses inquiétudes, et l'accueillir dans son vécu ;
- Vérifier : cette étape permet d'aller vérifier la présence d'idées suicidaires, à travers des questions simples et claires. De manière facultative, les Sentinelles peuvent également être amenées à vérifier la planification d'un éventuel suicide ;
- Favoriser : après avoir accueilli la personne et recueilli les informations nécessaires, la Sentinelle va favoriser la demande d'aide et faire le lien avec son intervenant.e ou sa ressource désigné.e, afin que la personne en détresse reçoive un soutien adapté. Pendant la formation, la Sentinelle apprendra à repérer les situations qui nécessitent une aide d'urgence, et à trouver du soutien en cas de refus d'aide de la personne en détresse.

Devenir Sentinelle : le volontariat avant tout !

Les Sentinelles sont des personnes majeures, volontaires, qui ont une certaine sensibilité à aider l'autre, ou un certain leadership, et ont reçu une formation spécifique par un organisme accrédité.



Pour plus de précision, le MSSS définit le rôle des Sentinelles ainsi :

« Les personnes qui jouent le rôle de sentinelles sont des adultes susceptibles d'être en contact avec des personnes suicidaires par leur travail (par exemple, les enseignants), leurs activités bénévoles (dans un club social, entre autres), la place qu'ils occupent dans leur milieu ou leur communauté (comme les animateurs), ou pour leurs qualités d'écoute. Ce sont des personnes choisies pour leurs liens étroits avec les groupes ou les milieux à risque, qui s'engagent de façon volontaire »

(MSSS (2006), L'implantation de réseaux de sentinelles en prévention du suicide. Cadre de référence, [s. l.], p. 29.)

Quelle est la différence avec un Réseau Veilleurs : un.e veilleur.se va également accueillir la détresse de ses collègues et offrir des conseils préventifs tout en orientant la personne vers une ressource adaptée. Il.elle n'a cependant pas pour rôle d'aborder la question du suicide, ce qui requiert une formation spécifique.

En quoi est-il important de respecter le profil des Sentinelles

Parce que tenir ce rôle... c'est avoir une nouvelle responsabilité et aborder un sujet parfois difficile !

C'est pour cette raison que :

- les personnes volontaires doivent être à l'aise et aptes à s'engager dans ce nouveau rôle ;
- il est nécessaire de leur offrir un suivi et un soutien adapté ;
- une Sentinelle peut à tout moment se retirer de son réseau, voire même décider de ne pas finir la formation.

L'intervenant.e ou la ressource désigné.e : un soutien en tout temps

Ce terme désigne tout.e professionnel.le formé.e à la Grille d'Estimation de la Dangerosité du Passage à l'Acte Suicidaire (GEDPAS), qui peut à la fois estimer le niveau de dangerosité, travailler l'espoir chez la personne qui pense au suicide, mais aussi mettre en place des mesures de sécurité avec elle et assurer un suivi.

Leur rôle est d'outiller la Sentinelle, de la soutenir, et d'entrer en contact avec la personne qui pense au suicide le cas échéant, pour réaliser une intervention en prévention du suicide (voir Outil 1 - Processus).



Cette ressource peut être interne (ex : intervenant.e.s d'un service psychosocial qui seraient formé.e.s à la GEDPAS) et/ou externe (ex : CPSM disponible en dehors des horaires de ces intervenant.e.s, ou défini exclusivement comme ressource désignée).

Si vous avez cette personne en interne, il est essentiel de communiquer avec elle sur l'existence du réseau Sentinelles et son implication éventuelle au sein de ce dernier.

Réseau de Sentinelles : « Rendre l'aide accessible »

Créer un réseau, c'est initier un élan de solidarité.

Les différents réseaux permettent de tisser un réel filet de sécurité : en formant des Sentinelles dans des entreprises, des organismes communautaires, des milieux divers et variés, nous faisons grandir le nombre d'allié.e.s de la prévention du suicide.

Les principaux atouts d'un réseau :

- Aller à la rencontre des personnes isolées et vulnérables ;
- Démystifier la demande d'aide, faire connaître les ressources et en faciliter l'accès ;
- Adopter un langage adapté pour lever le tabou autour de la santé mentale et de la prévention du suicide.

Implanter un réseau de Sentinelles

Implanter et déployer un tel réseau demande une certaine implication !

Le.a responsable de réseau doit réfléchir aux équipes ou instances dans lesquelles il serait pertinent d'avoir des Sentinelles ; être clair.e sur le rôle et les engagements attendus, notamment lors de la diffusion de l'offre de formation. Il.elle doit s'assurer du bien-être de ses Sentinelles et du maintien du réseau. Tous ces sujets sont abordés dans les deux sections suivantes.



“Est-ce la formation la plus adaptée à nos besoins ?”

Le CPSM offre différentes formations selon les besoins de votre milieu. Nous pouvons définir avec vous la formation qui serait la plus adaptée, éventuellement en proposer une sur mesure, pour assurer une cohésion entre les missions de vos équipes et leur possible rôle en prévention du suicide.

Étapes de préparation

Dans cette section, nous vous proposons quelques pistes de réflexion qui vous serviront en amont du déploiement d'un réseau.

Les points ci-après seront inclus dans l'outil 2 - "Checklist".

S'assurer d'avoir le soutien du leadership

Il n'est pas de votre seule responsabilité de déployer un réseau ! Cet engagement doit être validé et soutenu par votre hiérarchie. C'est un travail d'équipe, et vous aurez besoin de l'approbation et du support de vos responsables tout au long du processus.

Réfléchir aux besoins internes

Avant de déployer un réseau Sentinelles, il faut savoir à qui il s'adresse : auprès de quel.le.s collègues les Sentinelles vont-elles faire du repérage ?

Aussi, il se peut que votre organisme soit composé de différentes équipes, différentes réalités. Il faut donc réfléchir aux besoins de l'ensemble du milieu. À savoir que le nombre de Sentinelles peut différer dépendamment du nombre d'employé.e.s dans votre milieu. Tout ne peut pas reposer que sur une seule personne !

Identifier un.e responsable de réseau

Cette étape est peut-être déjà réalisée, ou vous avez encore quelques interrogations ! Pour trouver le.la responsable idéale, il faut réfléchir aux différentes compétences et qualités que ce rôle incombe : lien avec les équipes, capacité de gestion, d'organisation, d'écoute... Gardez en tête qu'il ne s'agit pas que de proposer un temps de formation, mais aussi d'assurer un suivi continu auprès des Sentinelles, une mise à jour du réseau et de la formation. Dans certains milieux, l'intervenant.e désigné.e tient ce rôle - mais ce n'est pas toujours le cas !

Définir une liste potentielle de participant.e.s ou cerner un profil

Nous le rappelons, l'inscription doit se faire sous la base du volontariat ! Ce qui n'empêche pas votre milieu de cibler certaines équipes ou certaines personnes qui pourraient être pertinentes dans ce rôle. En vous appuyant sur le descriptif de la Sentinelle, vous pourrez dégager un profil attendu et communiquer avec des personnes que vous souhaitez rejoindre.

Identifier un.e intervenant.e désigné.e

Comme expliqué précédemment, l'intervenant.e désigné.e est un réel point de repère pour les Sentinelles. Il.elle va les soutenir dans leur rôle et estimer le risque de passage à l'acte auprès de la personne qui pense au suicide.



Nous vous proposons ici quelques pistes de réflexion autour de la désignation d'un.e intervenant.e spécifique :

- Cette personne a-t-elle la formation demandée ?
- Est-ce adéquat que cette personne reçoive les demandes de nos collègues présentant des idéations suicidaires ?
- Quelles seraient ses limites, quel serait son cadre d'intervention ?
- Comment s'assurer de son confort dans cet engagement auprès des Sentinelles ?
- En dehors de ses horaires, quelle est notre ressource désignée ?



“Que faire si personne dans mon équipe ne peut jouer ce rôle ?”

Pas de panique ! Si personne au sein de votre équipe ne peut assurer le rôle d'intervenant.e désigné.e, les Sentinelles de votre réseau peuvent toujours se référer au CPSM, 24h/7. Nous deviendrons alors votre ressource désignée.

Nous pouvons également être la ressource de référence en dehors des horaires de votre intervenant.e désigné.e.

Identifier un organisme formateur

La formation Sentinelle a été construite par l'AQPS à la demande du MSSS. Cela signifie qu'il est nécessaire de trouver une ressource accréditée pour donner la formation. À savoir qu'elle a lieu sur une journée complète (formation de 7h).

Prévoir une (ou plusieurs) date

Déployer un réseau de Sentinelles signifie dégager du temps pour que les personnes volontaires puissent être formées. Aussi, pour favoriser la concentration et le bien-être des participant.e.s, nous conseillons d'aménager le temps de travail des personnes qui travailleraient juste avant ou après la formation, dans la mesure du possible (ex : les personnes travaillant sur des quarts de soir ou de nuit).

Diffuser

Il est ici primordial d'offrir une présentation franche du rôle de Sentinelle, pour que les volontaires s'engagent de manière éclairée. Lors de la diffusion, pensez à bien préciser qu'il s'agit d'une formation en prévention du suicide et de volontariat ! Mentionnez également que les futures Sentinelles recevront du soutien dans leur rôle. Le CPSM peut vous accompagner dans votre stratégie de communication.



Étapes de maintien

Il ne suffit pas de déployer un réseau, il faut le maintenir et le faire vivre ! Ici, vous trouverez des conseils sur les bonnes conditions au maintien du réseau Sentinelles.

Les points ci-après seront inclus dans l'outil 2 - "Checklist".

Assurer un retour

Ici, l'important est de confirmer la liste des volontaires formé.e.s et engagé.e.s dans leur nouveau rôle, mais aussi d'évaluer le soutien dont ils.elles auront besoin par la suite. D'ailleurs, ce point de retour est également l'occasion de réitérer l'appui qu'ils.elles peuvent recevoir, tant à l'interne qu'à l'externe (responsable de réseau, ressource ou intervenant.e désigné.e, autres Sentinelles).

Si ce n'est pas déjà fait, saisissez cette opportunité pour mettre vos Sentinelles en lien avec leur intervenant.e désigné.e, réfléchir collectivement à la manière de communiquer leur présence au sein de votre milieu, et faire connaître le réseau.

Communiquer sur l'existence du réseau

Communiquer, c'est important - encore faut-il savoir de quelle manière vos Sentinelles souhaitent être identifiées !

Dans certains milieux, les Sentinelles ont un autocollant sur leur porte de bureau. Dans d'autres, l'appartenance au réseau est inscrite dans leur signature de courriel. Parfois, il n'y a pas d'identification individuelle des Sentinelles ou de transmission de liste de contacts, mais plus simplement une communication générale sur le déploiement d'un réseau au sein du milieu. À vous de trouver, collectivement, la meilleure manière de communiquer sur l'existence du réseau des Sentinelles !

L'important est que votre communauté puisse comprendre l'engagement de votre milieu envers la sécurité de ses employé.e.s, et accéder facilement à l'aide proposée.

Offrir un espace accueillant

On ne le répètera jamais assez : le rôle d'une Sentinelle n'est pas toujours évident. Nous les invitons à ne jamais rester seul.e avec une situation inquiétante, mais aussi à utiliser les différents espaces de soutien à leur disposition. En tant que responsable de réseau, il vous faudra réfléchir à la manière dont vous voulez soutenir vos Sentinelles, en toute bienveillance et non-jugement, tout en respectant la confidentialité.



Le rôle de Sentinelle peut engendrer de la fatigue, voire de la fatigue de compassion, pour vos collègues concerné.e.s. Quand on se porte volontaire pour jouer un tel rôle, mais que nous n'avons pas pour vocation d'être intervenant.e, il peut être difficile d'accueillir certains propos et de réguler nos propres émotions.

Manque de concentration, absentéisme, changement d'habitude ou de comportements... Sans pour autant tomber dans l'hypervigilance, nous vous invitons à adresser tout signe inquiétant de la part de vos Sentinelles.



“Je me sens dépassé.e et ne sais pas comment accompagner une Sentinelle qui vit elle-même des enjeux personnels... Que faire ?”

C'est normal de se sentir submergé.e lorsqu'un.e collègue se confie à nous. Le CPSM reste disponible 24/7 en tout temps pour vous guider, et éventuellement chercher des ressources adaptées pour vous.

Faire vivre le réseau

Les Sentinelles font partie d'un réseau, donc d'un collectif ! Alors, comment faire vivre ce réseau pour éviter que vos Sentinelles soient isolées ?

Voici quelques pistes de réflexion pour vous aider :

- Les Sentinelles sont-elle.s reconnues par la communauté ?
- Se reconnaissent-elles entre elles, et savent-elles comment se contacter ?
- Sont-elles en lien avec leur intervenant.e désigné.e ?
- Quels espaces d'échanges et de soutien sont mis à leur disposition ?
- Que leur offre-t-on en termes de formation continue ?
- Comment assurer une continuité si plusieurs Sentinelles quittent le réseau ?

Ces pistes vous permettront de nourrir le réseau et de vous assurer d'une certaine continuité suite à la formation.

Tenir la liste à jour

Comme expliqué précédemment, les Sentinelles sont des personnes volontaires. Elles n'ont aucune obligation de tenir ce rôle et ne s'engagent pas sur une durée déterminée. À tout moment, elles peuvent décider de se retirer du réseau. Nous encourageons d'ailleurs les Sentinelles qui ont des contextes ou événements de vie difficiles à prendre soin d'elles avant tout. À l'instar, une Sentinelle qui a pris quelques semaines de pause dans son rôle peut demander à réintégrer la liste.

Le.a responsable de réseau doit donc tenir sa liste à jour, pour plusieurs raisons :

- S'assurer de libérer du temps aux Sentinelles désireuses de prendre du recul ;
- S'assurer que les Sentinelles souhaitant réintégrer le réseau sont en mesure de le faire (selon le contexte, la durée de la pause, etc) ;
- Réévaluer les besoins du milieu et du réseau s'il reste trop peu de Sentinelles actives.

Assurer la formation continue

Les Sentinelles reçoivent une formation de 7h, mais ensuite ? Parfois, il peut se passer des mois sans qu'une Sentinelle n'applique ses nouveaux apprentissages. Les employé.e.s formé.e.s peuvent perdre leur aisance avec le temps, ou ressentir le besoin de développer de nouveaux outils.

En vous appuyant sur les besoins de votre réseau, vous pourrez définir quels thèmes aborder et sous quel support : atelier, café-rencontre, séance de rappel, de perfectionnement, etc. Vos Sentinelles et vous-mêmes pouvez également vous appuyer sur les conseils partagés dans nos infolettres et sur votre environnement Sentinelles, ou vous en inspirer (voir Outil 3 - Soutien en ligne)



Le force d'un réseau de Sentinelles

Depuis l'instauration de ce réseau vers le début des années 2000, dans une multitude d'écosystèmes au Québec, un nombre incalculable de gens se sont vu offrir de l'aide par leurs pairs. Ces gens qui semblaient traverser des moments plus difficiles dans leur vie n'avaient pas tous des idéations suicidaires. Par contre, ils ont pu bénéficier du support de plusieurs ressources grâce aux Sentinelles, qui ont su favoriser l'accès à l'aide.

Tous ces ponts créés par la proactivité des Sentinelles contribuent au mieux-être individuel et bien sûr, au mieux-être collectif de leur environnement.

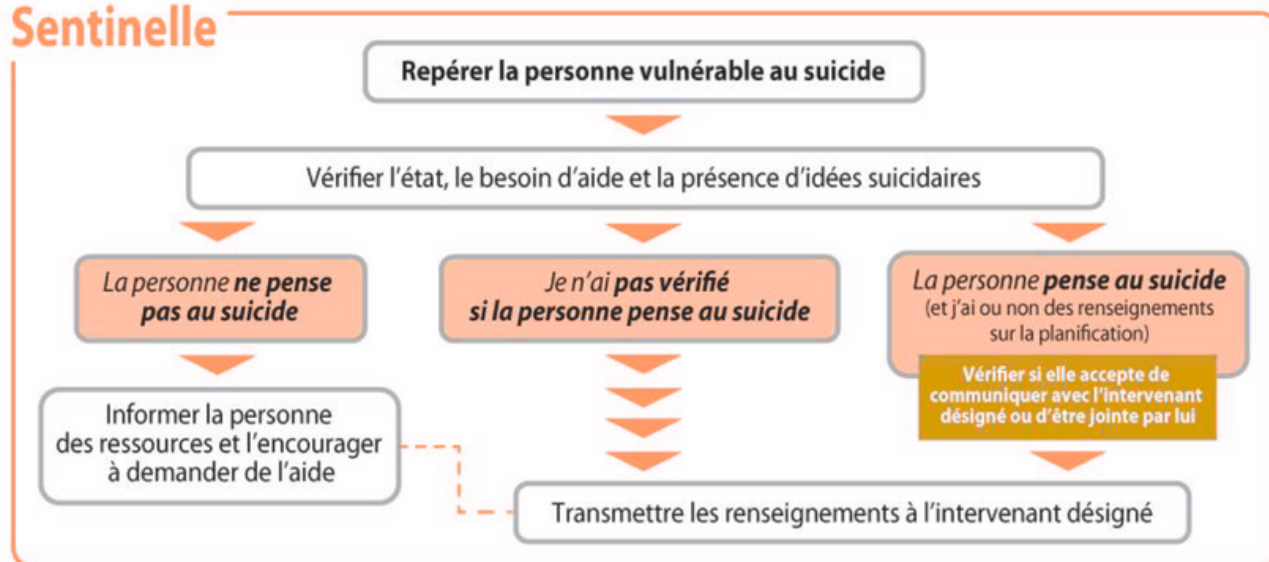
Avec ce guide, vous avez désormais toutes les clés en main pour déployer ce beau réseau ou maintenir le vôtre !

Le CPSM reste disponible pour vous accompagner et vous soutenir, donc n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions prendre un moment ensemble !



PROCESSUS

Sentinelle



Intervenant désigné

- **Outiller la sentinelle** : vérifier la présence d'idées suicidaires, favoriser la demande d'aide ou aller chercher plus de renseignements
- **Entrer en contact avec la personne suicidaire si possible** : estimer la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire, déterminer les interventions que requiert la situation et faciliter l'accès à des ressources adaptées aux besoins de la personne
- **Soutenir la sentinelle** dans son rôle (rassurer, préparer à faire un retour)

Ce processus représente l'entièreté du rôle attendu d'une Sentinelle et sert de trame directrice pour la formation donnée aux Sentinelles.

La formation vient apporter des outils pour effectuer le repérage, l'accueil, la vérification des idées suicidaires, et le lien vers l'intervenant.e ou la ressource désigné.e.

À travers différentes activités de groupe, sous-groupes et binômes, les futures Sentinelles testent leurs compétences et leur confort à accueillir la détresse d'une personne qui pense potentiellement au suicide.

Si vous avez des questions quant à la formation Sentinelles, n'hésitez pas à contacter directement notre service de formation !



CHECKLIST

Préparation

S'assurer d'avoir le soutien hiérarchique

Ai-je l'accord et le soutien humain, matériel, financier du leadership ?

Réfléchir aux besoins internes

Auprès de qui les Sentinelles font-elles du repérage ?
De combien de Sentinelles avons-nous besoin ?

Identifier un.e responsable de réseau

Qui serait la personne la plus adaptée qui assurera la mise en place, le déploiement, le maintien et le soutien du réseau ?

Définir une liste potentielle de participant.e.s

Qui pourrait être sollicité, et dans quelle(s) équipe(s) ?

Identifier un.e intervenant.e désigné.e

À qui se référer en interne, en externe, selon les horaires ?

Identifier une ressource de formation

Quelle ressource accréditée peut être mobilisée ?

Prévoir une date

À quel moment je peux libérer les personnes volontaires pour la formation, tout en respectant leur bien-être ?

Diffuser

Suis-je assez clair.e dans la présentation de la formation : volontariat, rôle et engagements attendus ?

Maintien

Assurer un retour

Comment s'est passée la formation, quelles sont les questions ou craintes en suspens ?

Communiquer sur l'existence du réseau

De quelle manière faire connaître la présence de Sentinelles dans mon milieu ?

Offrir un espace sécuritaire

Comment favoriser le sentiment de sécurité et offrir aux Sentinelles un espace bienveillant et libre de jugement ?

Faire vivre le réseau

Le lien entre les Sentinelles est-il favorisé ?
La continuité du réseau est-elle assurée ?

Tenir la liste à jour

Quel système puis-je mettre en place pour m'assurer des retraits et rajouts à la liste ?
Ai-je un nombre adapté de Sentinelles dans mon réseau ?

Assurer la formation continue

Quels sont les besoins de mes Sentinelles ? Quels sont les supports adaptés ?



SOUTIEN EN LIGNE

Les Sentinelles, tout comme les responsables de réseau, peuvent s'inscrire à notre infolettre et avoir accès à leur environnement en ligne !

Infolettre

Envoyée tous les 3 mois environ, l'infolettre accompagne les Sentinelles et les responsables de réseau dans leur parcours. À travers des rappels, des outils, et des conseils, elle aborde différents points vus en formation. Tout en respectant les limites du rôle de Sentinelle, nous proposons également de la documentation pour les personnes s'intéressant davantage aux enjeux de santé mentale ou de prévention du suicide.

Environnement Sentinelles

En créant votre compte en ligne sur l'Environnement Sentinelles, vous aurez accès à différents outils : capsules audio, données, documentation, rappels. Cet espace est construit pour alimenter vos réflexions sur le rôle d'un réseau ou d'une Sentinelle.

[Inscrivez-vous à l'infolettre !](#)

[Inscrivez-vous à l'Environnement Sentinelles !](#)



1-866-APPELLE

1-866-277-3553

SMS : 535353

Clavardage : suicide.ca



Centre de prévention
du suicide de Montréal

cpsmontreal.ca

