

Naviguer avec les résistances

Voici des exemples variés de communications entre une Sentinelle et une personne en détresse pour vous aider à naviguer avec les résistances. **N'oubliez pas que votre rôle de Sentinelle est d'encourager la personne en détresse à rejoindre elle-même l'intervenant.e désigné.e.**

Réactions différentes d'une personne à l'autre

« Ce n'est pas bien de parler de nos problèmes et de toute façon, personne ne peut me comprendre. Chez nous, ça ne se fait pas de parler de nos problèmes à des inconnu.e.s. »

« *Tu sais, il y a des personnes professionnelles qui sont là pour t'écouter. Tu peux chercher une personne avec qui tu te sentiras à l'aise de parler de ta réalité. Il y a des services pour répondre aux différentes cultures présentes à Montréal.* »

« Ne t'en fais, je suis capable de m'en sortir tout seul... ce n'est pas la première fois. »

« *Ça me semble lourd et difficile pour toi et c'est bien d'accepter de l'aide. Je t'encourage à essayer de ne pas rester seul.e et ce, même si je ne doute pas de tes capacités.* »



Dans ces différents exemples, nous pouvons voir que la Sentinelle souligne l'importance de la demande d'aide et s'assure que la personne ne reste pas seule.

Expériences passées

« Qu'est-ce que l'intervenant.e peut faire de plus ? J'ai consulté plusieurs fois par le passé et ça ne donne jamais rien. »

« Ça se peut que tu aies vécu une mauvaise expérience, il y a sûrement un petit quelque chose qui t'as aidé.e. Et tu sais, les intervenant.e.s sont tous et toutes différent.e.s. Cette personne va commencer par t'écouter et pourra t'aider davantage. »

« De toute façon ma situation est désespérée, il n'y a plus rien à faire. »

« Je vois bien que tu ne vas pas bien, notre intervenant.e peut t'aider et/ou t'accompagner vers des ressources qui t'aideront. Il y a des ressources pour te soutenir dans ta situation. »



Préjugés envers les ressources

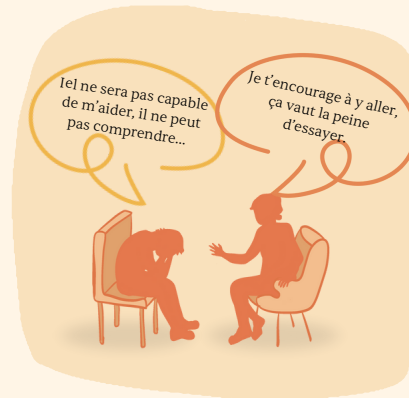
« Ne me parle pas des intervenant.e.s, ils ne seront pas capable de m'aider. Tout le monde dit que ça sert à rien. »

As-tu déjà essayé ?

« Tu peux commencer par rencontrer notre intervenant.e désigné.e. Il y a aussi des ressources confidentielles, comme le 1-866- APPELLE. On peut appeler ensemble, si tu veux. »

«Je ne veux pas ennuyer personne, il y a des gens qui ont des plus gros problèmes que moi. »

«Tu sais, tu m'as confié penser au suicide, c'est important et il faut prendre ça au sérieux. Tu ne vas pas ennuyer personne, tes problèmes sont là et t'amènent à penser au suicide. Tu as besoin d'aide et il existe des ressources. »



Dans ces derniers exemples, la Sentinelle offre un accompagnement direct à la personne en détresse : « On peut appeler ensemble. » N'oublions pas que bien des fois, il est difficile pour cette personne d'aller par elle-même vers la ressource.

Pour vous aider à favoriser la demande d'aide, référez-vous au module 6 de votre cahier du.de la participant.e.

En tant que Sentinelle, il est essentiel de bien comprendre votre rôle et ses limites. Votre mission n'est pas d'intervenir directement, mais de :

- Signifier l'importance de la demande d'aide;
- Présenter les services d'aide et les expliquer;
- Encourager la personne à joindre elle-même l'intervenant.e désigné.e;
- Comprendre les résistances de la personne.

Rappelez-vous qu'il est important d'amener la personne vers l'intervenant.e désigné.e. **En cas de grandes résistances de la personne en détresse, n'insistez pas et allez consulter votre intervenant.e désigné.e et/ou le CPSM.**