

Sentinelles

La connexion et non la perfection

La connexion et non la perfection

Le lien de confiance dans une relation d'aide est indispensable. Voici quelques exemples d'approches que l'on peut parfois adopter, ainsi que des techniques simples à privilégier. Elles visent à favoriser l'établissement d'un lien de confiance entre une Sentinelle et une personne en détresse psychologique, afin de permettre à chacun de se sentir plus à l'aise lors de l'interaction.

L'authenticité d'une implication bienveillante

Plusieurs personnes en détresse cherchent à éviter de se sentir comme un fardeau aux yeux de personnes bienveillantes.

Lorsqu'on leur demande ;
« *Comment ça va?* »

La réponse risque d'être ;
« *Ca va bien.* »

Une question fermée et générale entraîne souvent une réponse du même type. Il est donc particulièrement important d'éviter ce type de question lorsqu'une personne semble aller moins bien.



Lorsque la Sentinelle perçoit qu'une personne vit de la détresse psychologique, il est préférable de privilégier un contact chaleureux et rassurant. Il importe de favoriser un échange humain et authentique plutôt qu'une approche mécanique ou trop structurée, de type « liste de contrôle ». Le lien de confiance ainsi créé facilite l'ouverture de la personne en détresse

Créer une connexion

Une connexion bienveillante peut débuter par une vérification de la capacité de la personne à prendre soin d'elle-même, tout en exprimant de l'empathie, en validant son vécu et en mettant en lumière ses forces.

« Bon matin, je suis content.e de te voir.
Comment a été ta nuit ? » - Sentinelle

« Je ne dors plus ces temps-ci. J'ai trop d'anxiété. »
- Collègue

« Je trouve impressionnant que tu te sois
présenté.e au travail malgré le fait que tu n'aies
pas dormi cette nuit. Ça ne doit pas être facile.
As-tu déjà parlé de ton anxiété
à quelqu'un? » - Sentinelle

Tu sais, tu es une personne
très importante pour nous
tous et toutes. Je remarque
que tu n'as pas l'air dans ton
assiette aujourd'hui.
Qu'est-ce qui se passe?

Je ne suis plus capable!
Je n'ai plus d'énergie!
Ça va tellement mal!



La connexion ouvre des portes

« Je le vois dans ton visage et je l'entends dans ta voix que tu ne vas pas bien. Je suis
vraiment content.e que tu te confies à moi. Est-ce que ça va mal au point où tu as des
idées suicidaires? » - Sentinelle

« Oui... J'y pense depuis une semaine... » - Collègue

J'ai suivi une formation Sentinelle et je vais t'accompagner vers une ressource qui va
pouvoir t'aider. Tu n'es pas seul.e. Notre intervenant.e désigné.e. est situé.e dans un bureau
pas trop loin. On peut aller la visiter ensemble. Il y a aussi des ressources confidentielles,
comme le 1-866- APPELLE. On peut les appeler, si tu préfères. » - Sentinelle

Une directivité bienveillante est souvent essentiel afin d'aider une personne en détresse

Le pouvoir de l'empathie et de la validation

« Je ne suis plus capable. J'ai tout essayé. J'ai juste envie de mourir. » - Collègue

« C'est important pour toi que ça change. Je te crois quand tu me dis que tu as envie de mourir. J'admire le fait que tu trouves la force de communiquer ton état avec moi. » - Sentinelle



Répondre à une personne en détresse psychologique par « Je te comprends » pourrait donner une impression de distance ou de généralisation, tout comme la question « Comment ça va ? », qui peut sembler automatique ou peu engageante.

Afin de renforcer la connexion et le lien de confiance, on pourrait privilégier une phrase comme; « Je comprends que vous soyez à bout de forces. Vous passez à travers des événements difficiles. Est-ce que c'est difficile au point où vous pensez à vous ôter la vie? »

Évitez de simplement dire à la personne que vous la comprenez; montrez-lui plutôt que vous la comprenez à travers votre écoute, de l'empathie et de la validation.

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.

1-866-APPELLE

 TÉLÉPHONE
1-866-277-3553

 CLAVARDAGE
SUICIDE.CA

 TEXTO
535353