



Offre de services en milieu scolaire

PARLER DU SUICIDE *SAUVE DES VIES*



Services gratuits et confidentiels

Pour de plus amples renseignements ou pour demander un atelier

819-732-5473.

Atelier :

Le sac à dos invisible

Clientèle :

3^{ème}-4^{ème}-5^{ème} années du primaire

Durée :

Minimum 75 minutes, plus selon problématique abordée et/ou disponibilité du groupe

Objectif :

Après la lecture d'une courte histoire, les élèves sont appelés à nommer différentes inquiétudes qu'ils pourraient rencontrer à leur âge. Après les avoir nommés et recadrés, nous allons trouver ensemble des pistes de solutions, des trucs pour prendre soin de soi et autres façons d'aller mieux. Nous allons également nommer les ressources autour d'eux, autant à l'école que les services externes et le soutien de leur entourage.



Atelier :

La Gestion du stress

Clientèle :

6^{ème} année

Objectifs :

Faire la différence entre la nervosité, le stress et l'anxiété. Trouver des pistes de solutions pour prendre soin de soi et les partager avec les autres. Connaître les ressources pour nous aider et nous informer des changements importants qui surviennent à l'adolescence (tel jeune, ligne de clavardage, site internet, etc.). Explorer différentes techniques de gestion du stress

tel que le "tapping" et la cohérence cardiaque. Cela peut aussi comprendre un accompagnement pour l'enseignant pour lui permettre d'utiliser de façon régulière ces techniques en classe. Un groupe test a été rencontré l'an passé et plus de la moitié des élèves notait une diminution importante de leur niveau d'inquiétude générale après les 3 semaines de pratique régulière de la technique du tapping.



Atelier :

RÉSO.cool, une application mobile pour de saines habitudes en santé mentale.

Clientèle :

12 à 17 ans

Objectif :

Présenter et expliquer l'application mobile RESO.cool mise au point par les organismes en prévention du suicide de l'Abitibi-Témiscamingue (et qui sera bientôt provinciale) qui vise à mettre en place les informations nécessaires à une saine gestion de sa santé psychologique afin de prévenir les moments difficiles. L'atelier peut prendre plusieurs formes selon les besoins, le nombre et l'âge des participants : Présentation power point, atelier d'animation, installation par les jeunes dans leur téléphone et accompagnement pour le compléter, présentation de la boîte à outil version papier qu'ils pourront par la suite saisir eux-mêmes dans leur téléphone ou tablette, etc. Tout est possible !

Atelier :

La prévention du suicide, mythes et réalités

Clientèle :

Secondaire 4 (annuellement dans le cadre du cours d'ECR, récurrences annuelles depuis plusieurs années)
Personnel enseignant et personnel de soutien.

Objectif :

Aborder la prévention du suicide sous tous ses angles et en défaire les mythes et préjugés au cours d'un atelier dynamique et tout en mouvement. Les participants doivent réagir à une douzaine d'énoncés sur la problématique du suicide et trancher s'ils sont vrai ou faux. L'animatrice expose alors la réalité en apportant les notions derrière la réponse exacte. Nous abordons donc tous les aspects tels les préjugés, les services, les statistiques, les facteurs de risque, les signes de détresse à reconnaître, les ressources disponibles etc. Comme cet atelier est interactif, le niveau de langage et de connaissances s'établit selon l'apport des participants. Il s'adapte donc autant à la clientèle scolaire qu'au personnel enseignant. Le contenu sera seulement abordé différemment.

Autres services :

Assistance et/ou coordination d'événements de promotion/sensibilisation en lien avec la mission de l'organisme dans le milieu scolaire et/ou présentation de l'organisme et des services lors de telles activités autant auprès du personnel que des élèves.

Atelier ou kiosque lors des journées ou semaines thématiques :

- Journée mondiale de la prévention du suicide le 10 septembre
- Semaine nationale de la prévention du suicide du 2 au 8 février 2020
- Semaine provinciale de la santé mentale 4 au 10 mai 2020
- Etc.

Support clinique, information, centre de documentation, formation.

Références pour suivi d'élèves inquiets pour un proche ou endeuillé par suicide. Les services sont gratuits et confidentiels et peuvent être dispensés dans vos locaux sur les heures de classe selon les ressources humaines disponibles. Un document de références peut vous être fourni sur demande.

Présentation d'atelier au personnel lors de journées thématiques ou pédagogiques selon les besoins.

Postvention suite à une tentative de suicide ou un suicide dans le milieu

IMPORTANT :

Tous les ateliers doivent être dispensés en présence du professeur et d'un intervenant (TES, TS, PsychoEd, Psy, etc) de l'équipe école en place.

Tous les ateliers peuvent être modifiés selon votre besoin ou celui de votre groupe. On peut y ajouter des thèmes, en modifier, insister sur une dynamique en place dans un groupe précis etc. Cela devra cependant se faire en respect des ressources humaines disponibles au CPS versus la tâche à accomplir pour la modification.

Pour toutes demandes d'information, programmation d'atelier ou prise de rendez-vous :

Mélanie Tremblay,
Directrice générale
Centre Prévention Suicide d'Amos
819-732-5473
cpsamos@cableamos.com



CENTRE
PRÉVENTION
SUICIDE **D'AMOS**