

Formation en prévention du suicide

# FORMATION SENTINELLES

**Charles-Edouard Notredame, M.D.**  
Université de Lille  
CHRU de Lille  
Groupe McGill d'Étude sur le Suicide

**Pierre Grandgenèvre, M.D., Ph. D.**  
Université de Lille  
CHRU de Lille

**CEPS**  
GROUPEMENT D'ÉTUDE ET DE PRÉVENTION DU SUICIDE

© Charles-Edouard Notredame et Pierre Grandgenèvre, 2018

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre – Formation sentinelles, 2018

# INTRODUCTION

2

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre – Formation sentinelles, 2018

## Cadre et contexte

- Plan d'actualisation de la stratégie de formation en prévention du suicide par le Groupement d'étude et de prévention du suicide
  - **Formation sentinelles**
  - Formation évaluateurs
  - Formation intervenants de crise
- **Publics** : simples citoyens ou professionnels non cliniciens en mesure et disposés à repérer et appréhender la souffrance psychologique et la problématique suicidaire au sein de leur milieu de vie
- 2 sections :
  - Quelques notions de base
  - Être sentinelle, en pratique

3

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjevoire - Formation sentinelles, 2018

### Matériel et engagements

- Accès aux documents numériques
  - Pour les formateurs :
    - Diaporama en mode lecture seule, format pdf
    - Cahier du formateur au format pdf
  - Pour les participants sentinelles :
    - Diaporama en mode annotation, format pdf
    - Mémo au format pdf
- Engagements du formateur → [charte du formateur](#)

4

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjevoire - Formation sentinelles, 2018

### Objectifs généraux de la formation

- Soutenir le rôle des sentinelles dans leur fonction de repérage et d'orientation
- Consolider du premier maillon de la chaîne d'orientation vers les soins de santé mentale
- Poser les prérequis pour préserver l'engagement et la santé mentale des sentinelles

5

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjevoire - Formation sentinelles, 2018

### Objectif individuels de la formation

À la fin de la formation, le participant se verra renforcé et équipé dans son rôle de sentinelle pour

- Repérer les personnes en souffrance au sein de sa communauté de vie
- Aller vers les personnes repérées, et ajuster ses modalités relationnelles auprès d'elles
- Orienter les personnes repérées vers les ressources appropriées
- Connaître le champ et les limites de son action
- Prendre soin de sa propre santé mentale

6

---

---

---

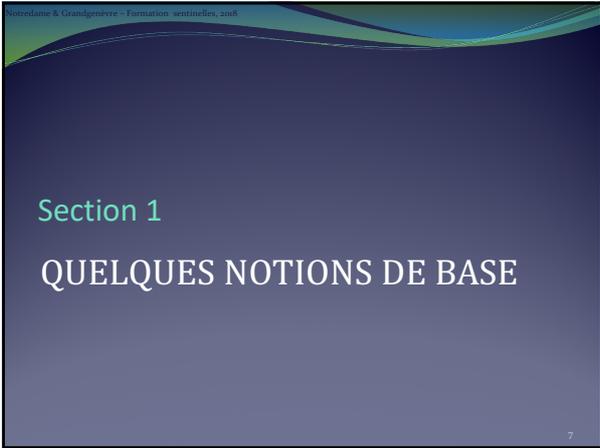
---

---

---

---

---



---

---

---

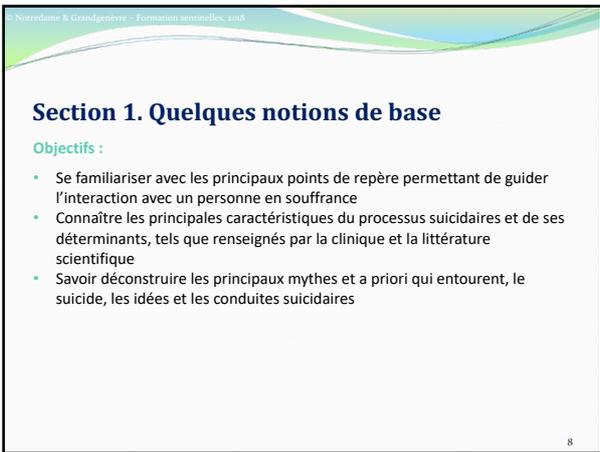
---

---

---

---

---



---

---

---

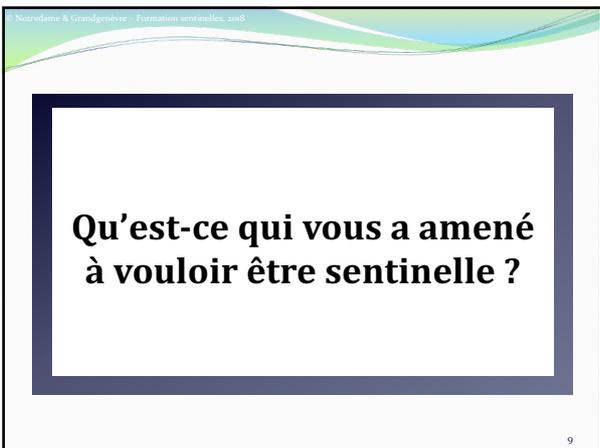
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Souci de l'autre

*Il se fait du souci pour moi*

10

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Souci de l'autre

*Il se fait du souci pour moi*

Personne mobilisée, inquiète  
Aidant potentiel

11

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Souci de l'autre

*Il se fait du souci pour moi*

Personne mobilisée, inquiète  
Aidant potentiel

Renforcement de l'estime de soi, du sentiment d'existence

12

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Souci de l'autre

Renforcement du sentiment d'appartenance, reliance

*Il se fait du souci pour moi*

Personne mobilisée, inquiète  
Aidant potentiel

Renforcement de l'estime de soi, du sentiment d'existence

13

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Souci de l'autre

**IDÉES SUICIDAIRES**

Isololement  
Perte de l'estime de soi  
Sentiment d'exclusion

**SOUCI DE L'AUTRE**

Personne mobilisée, inquiète  
Aidant potentiel

Renforcement de l'estime de soi, du sentiment d'existence

Renforcement du sentiment d'appartenance, reliance

14

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Empathie

« Être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du « comme si ».

Rogers, 1980

15

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Empathie

« Être empathique, c'est **percevoir** le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du « comme si ».

*Rogers, 1980*

16

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Empathie

« Être empathique, c'est **percevoir** le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les **composants émotionnels et les significations** qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du « comme si ».

*Rogers, 1980*

17

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Empathie

« Être empathique, c'est **percevoir** le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les **composants émotionnels et les significations** qui lui appartiennent **comme si** l'on était cette personne, mais **sans jamais perdre de vue la condition du « comme si »**.

*Rogers, 1980*

18

---

---

---

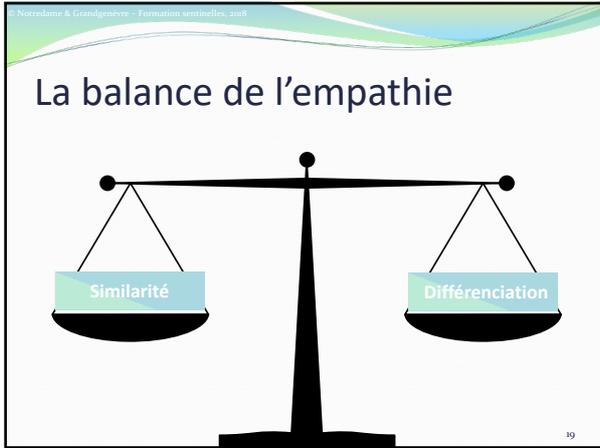
---

---

---

---

---



---

---

---

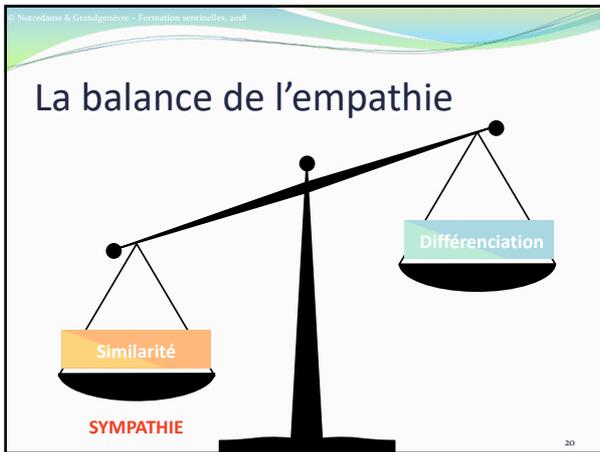
---

---

---

---

---



---

---

---

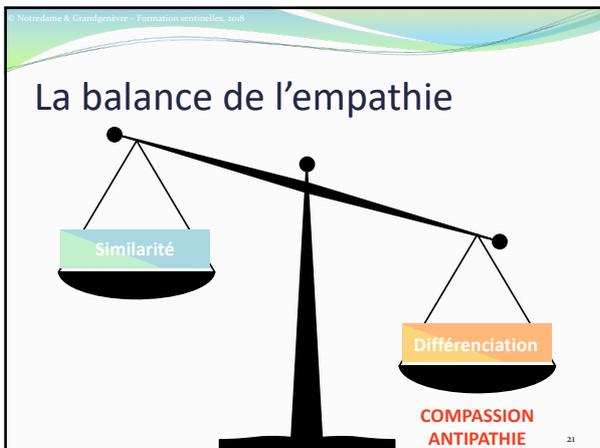
---

---

---

---

---



---

---

---

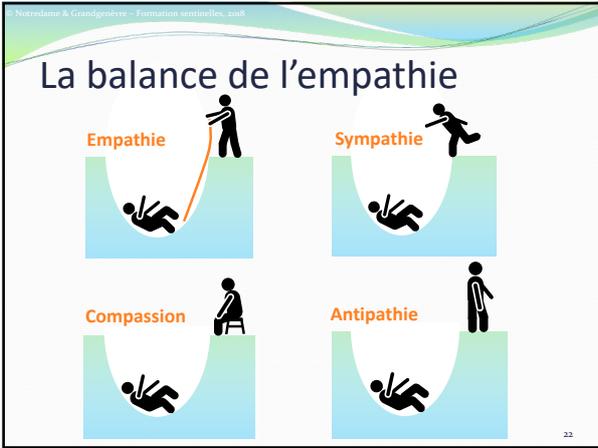
---

---

---

---

---



---

---

---

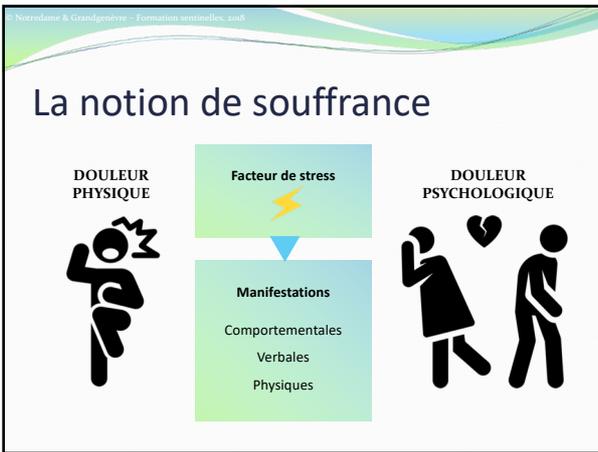
---

---

---

---

---



---

---

---

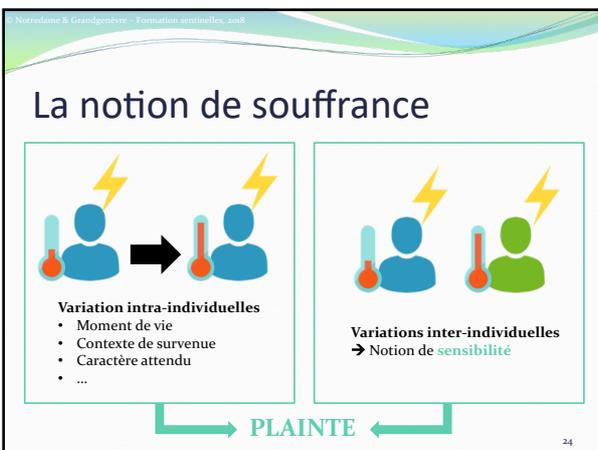
---

---

---

---

---



---

---

---

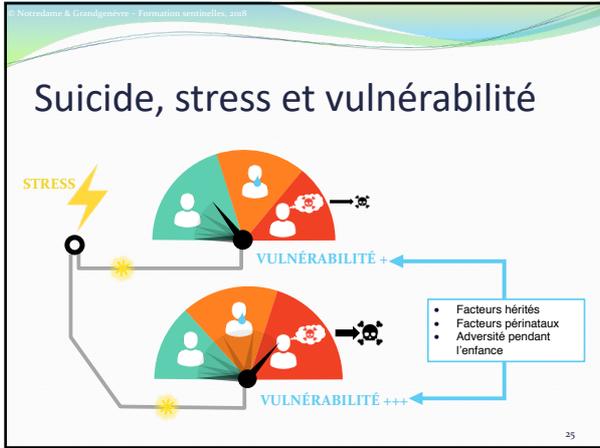
---

---

---

---

---



---

---

---

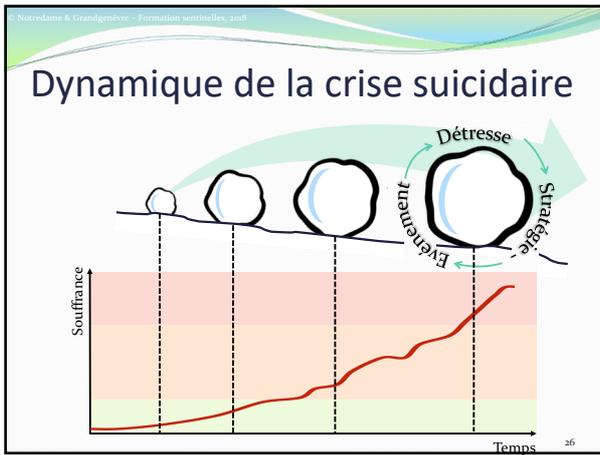
---

---

---

---

---



---

---

---

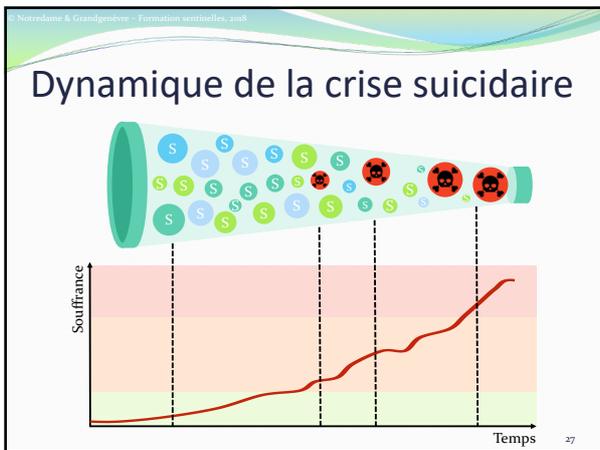
---

---

---

---

---



---

---

---

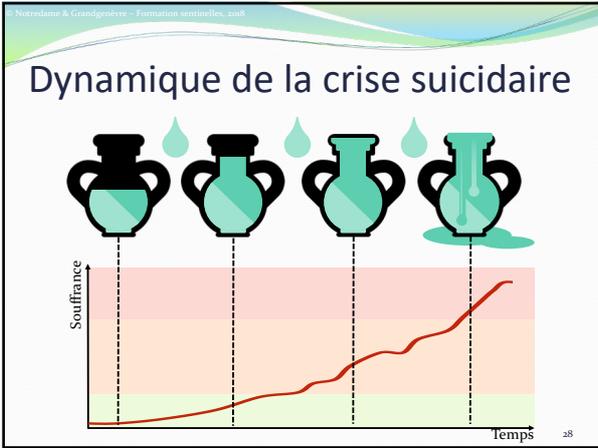
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

- 
- Les apriori moraux**
- **Ethique/philosophie/histoire/littérature/etc.**
    - Le suicide est-il lâche ou courageux ?
    - Le suicide est l'expression d'une ultime liberté ?
    - Le suicide relève-t-il d'un choix personnel ?
    - Le suicide est-il égoïste ou altruiste ?
  - **Prévention**
    - Ce qui doit guider : la notion de **souffrance**
    - Le suicide compris comme un **non-choix**, une **aliénation à soi**

---

---

---

---

---

---

---

---

Timéo

Un avis ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

**IDÉE REÇUE N°1**

Timéo, la suite...

Un avis ? 31

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

**Idée reçue N°1**  
**Avoir des idées suicidaires, ou faire une tentative de suicide, c'est anodin**

- La fréquence ou le caractère contextuel (disputes, menaces, chantage, frustration) ne présage pas du passage à l'acte
- La gravité apparente d'un geste ne présume pas du risque de récurrence

32

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

Monsieur Vinchon

Un avis ? 33

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjeuville - Formation sentinelles, 2018

**IDÉE REÇUE N°2**

Monsieur Vinchon, la suite...

Un avis ? 34

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjeuville - Formation sentinelles, 2018

**Idée reçue N°2**  
**On ne peut pas prévoir**

- Les signes d'alerte sont quasi-systématiques
- MAIS
  - Parfois discrets, qui se confondent dans le quotidien
  - Souvent dispersés
  - Peuvent être volontairement dissimulés

→ Culpabilité des endeuillés  
→ Rôle des sentinelles

35

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjeuville - Formation sentinelles, 2018

Le docteur Franquet

Un avis ? 36

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjeuvre - Formation sentinelles, 2018

**IDÉE REÇUE N°3**

Le docteur Franquet, la suite...

Un avis ?

37

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjeuvre - Formation sentinelles, 2018

**Idée reçue N°3**  
**Il existe une cause unique et facilement identifiable**

$\text{Vase} \neq \text{Goutte}$

$\text{Vase} = \text{Vase noir} + \text{Vase vert} + \text{Goutte}$

38

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjeuvre - Formation sentinelles, 2018

Madame Dupré

Un avis ?

39

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

**IDÉE REÇUE N°4**

Madame Dupré, la suite...

Un avis ?

40

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

**Idée reçue N°4**  
**On ne peut rien faire**



41

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

Section 2

**ÊTRE SENTINELLE, EN PRATIQUE**

42

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Section 2. Être sentinelle, en pratique

**Objectifs :**

- Connaître les caractéristiques du rôle de sentinelle
- Savoir repérer les signes d'alerte d'un risque suicidaire et savoir graduer son inquiétude face à de tels signes
- Savoir aller vers une personne repérée, interagir avec elle et l'accompagner dans sa démarche d'accès aux soins
- Savoir orienter une personne repérée vers les ressources d'aide appropriées
- Connaître les situations à risque pour sa propre santé psychique et savoir les anticiper ou y réagir en se préservant

43

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## D'après-vous, qu'est-ce qu'une sentinelle ?

44

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Être repéré

**Sphère privée**

**Sphère publique = communauté de vie**

- Milieu professionnel
- Club de sport
- Association fréquentée
- Vie de quartier
- ...

**SENTINELLE**

- Disposition spontanée au souci de l'autre et à l'entraide
- Reconnu dans une/plusieurs de ses communautés de vie
- Renforcée et accompagnée

45

---

---

---

---

---

---

---

---

Neotredame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Repérer

Propos  
suicidaires



Comportements



Signaux  
physiologiques



46

---

---

---

---

---

---

---

---

Neotredame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Drapeaux rouges



**PROPOS SUICIDAIRES**

Approche **Vs** Évitement

Honte  
Culpabilité  
impression d'être seul, incompris  
Sentiment de perte de sens et de contrôle  
Peur (de déranger, d'être un poids pour les autres)

→ **Ambivalence**

---

---

---

---

---

---

---

---

Neotredame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Drapeaux rouges



**PROPOS SUICIDAIRES**

**Propos explicites**  
« J'en peux plus, plutôt me tuer que de vivre ça »  
« Pour moi, la mort est la seule option »

**Propos allusifs**  
« J'en ai assez de me battre »  
« Hélas, vous n'aurez plus à entendre parler de moi »  
« La vie n'a plus de sens »

**Propos élusifs**  
« T'as bien mieux à faire que de t'occuper de moi »,  
« J'ai pensé à une solution, mais je veux pas en parler »

48

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

## Drapeaux noirs

**PROPOS SUICIDAIRES URGENTS**

Évocation d'un **scénario**  
 Évocation d'une **date** ou d'une **échéance** pour un passage à l'acte  
 Évocation de la possession d'un **moyen potentiellement mortel**

**COMPORTEMENTS DE PRÉPARATION**

Ruptures amicales et familiales inexplicables  
 Mise en vente ou dons de biens qui sont chers à la personne  
 Mise en gardiennage d'animaux de compagnie  
 Arrangements financiers (assurance vie, testaments)  
 Adieux (dont les lettres d'adieu) ou au-revoir incongrus  
 Se procurer des moyens létaux

49

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

## Drapeaux jaunes

**COMPORTEMENTS ÉVOCATEURS**

**Comportements émotionnels**  
*Ex. Pleurs, irritabilité, colère*

**Comportements de mise en danger**  
*Ex. Augmentation de la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues, Relations sexuelles à risque*

**Comportement de retrait**  
*Ex. Absentéisme, chute des résultats scolaires, Arrêt d'activité de loisir d'habitude bien investie*

**SIGNAUX PHYSIOLOGIQUES**

Troubles du sommeil  
 Troubles de l'appétit  
 Symptômes divers

50

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

## Interpréter les drapeaux jaunes

### Accumulation

51

---

---

---

---

---

---

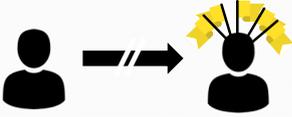
---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Interpréter les drapeaux jaunes

### Apparition ou changement soudain



52

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Interpréter les drapeaux jaunes

### Apparition chez une personne à risque



- Antécédents de tentative de suicide
- Antécédents suicidaires dans la famille
- Trouble psychiatrique
- Dépendance à l'alcool ou à d'autres drogue
- Tendance à l'impulsivité
- Moment de vie difficile

53

---

---

---

---

---

---

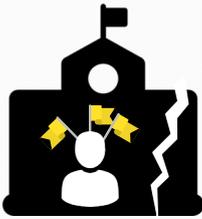
---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Interpréter les drapeaux jaunes

### Apparition dans un contexte à risque



- Restructuration, changement de direction, péril financier, etc.
- Survenue d'un événement grave

54

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Repérer : résumé

 <b>COMPORTEMENTS ÉVOCATEURS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comportements émotionnels</li><li>• Repli</li><li>• Mise en danger</li></ul> <b>SIGNAUX PHYSIOLOGIQUES</b>	 <b>PROPOS SUICIDAIRES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicites</li><li>• Allusifs</li><li>• Elusifs</li></ul>	 <b>PROPOS SUICIDAIRES URGENTS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Scénario</li><li>• Échéance</li></ul> <b>COMPORTEMENTS DE PRÉPARATION</b>
---	--	--

55

---

---

---

---

---

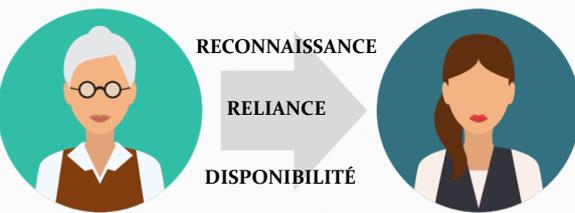
---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Manifester sa préoccupation



RECONNAISSANCE  
RELIANCE  
DISPONIBILITÉ

56

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Manifester sa préoccupation



RECONNAISSANCE  
*Tu sais, ça m'inquiète de ne plus te voir en ce moment*

RELIANCE  
*Tu n'es pas obligée de rester assis avec ça sur les bras*

DISPONIBILITÉ  
*Tu peux me dire ce que tu as sur le cœur, je ne vais pas te juger*

57

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

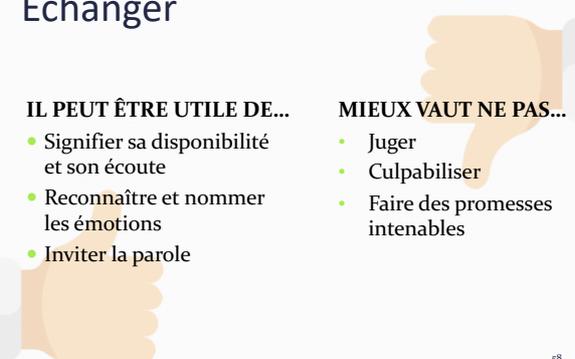
## Échanger

**IL PEUT ÊTRE UTILE DE...**

- Signifier sa disponibilité et son écoute
- Reconnaître et nommer les émotions
- Inviter la parole

**MIEUX VAUT NE PAS...**

- Juger
- Culpabiliser
- Faire des promesses intenable



58

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Peut-on poser la question des idées suicidaires ?

- **Poser la question des idées suicidaires n'induit pas de passage à l'acte ni ne suggère de scénario**
- **Mais ne vous mettez pas en difficulté**
  - Seulement si vous vous sentez à l'aise
  - Seulement si vous êtes en de bonnes conditions
  - Seulement si vous savez quoi proposer
  - Soyez claire, simple et explicite

59

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenève - Formation sentinelles, 2018

## Jeu de rôle : Martine

60

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandjean - Formation sentinelles, 2018

### Pour aider une personne en souffrance à se faire aider...

<b>CONVAINCRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rationaliser le recours aux soins</li><li>• Dissiper les mythes</li><li>• Expliquer les biais de perception</li><li>• Informer sur la réalité des soins</li></ul> 	<b>PERSUADER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manifester son inquiétude</li><li>• Valider les émotions</li><li>• Reconnaître les résistances</li><li>• Favoriser l'identification</li></ul> 	<b>MOBILISER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proposer d'accompagner</li><li>• S'appuyer sur les facteurs de protection</li><li>• Mobiliser les ressources</li></ul> 
---	--	---

61

---

---

---

---

---

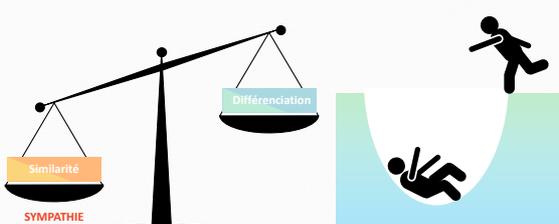
---

---

---

Notredame & Grandjean - Formation sentinelles, 2018

### Le risque de la sympathie



62

---

---

---

---

---

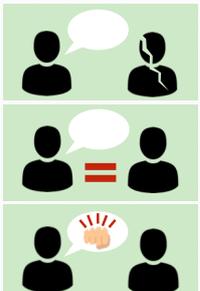
---

---

---

Notredame & Grandjean - Formation sentinelles, 2018

### Reconnaître la « zone sympathie »



La résonance émotionnelle est trop forte  
Mon implication personnelle est trop importante

63

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

## Passer la main



- Le plus tôt possible
- Le plus clairement et simplement possible
- Sans laisser la personne sans solution

64

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

## CONCLUSION

65

---

---

---

---

---

---

---

---

Notre-dame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

## Take home message



**Pour être sentinelle efficace et en bonne santé mentale...**

- 1 Être repéré.e
- 2 Repérer
- 3 Se préoccuper
- 4 Orienter
- 5 Prendre soin de soi

66

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

# FORMATION SENTINELLES

**Rédacteurs**

- Dr Charles-Edouard Notredame, M.D.
- Dr Pierre Grandgenèvre, M.D., Ph. D.

**Relecteurs**

- Pr Monique Séguin, Ph. D.
- Pr Pierre Thomas, M.D., Ph. D.
- Pr Guillaume Vaiva, M.D., Ph. D.
- Pr Michel Walter, M.D., Ph. D.

Iconographie : flaticon.com

**CEPS**  
ORGANISME DÉPENDANT DE  
PRÉVENTION DU SACRÉ

© Charles-Edouard Notredame et Pierre Grandgenèvre, 2018

---

---

---

---

---

---

---

---

Notredame & Grandgenèvre - Formation sentinelles, 2018

# FORMATION SENTINELLES

**Propriété intellectuelle**

Document protégé par le droit d'auteur (Code la de la propriété intellectuelle, notamment articles L.111-1; L.121-1; L.122-1; L.122-4; L.122-5, L.123-1; L335-2) :

- Pas de reproduction sans le consentement de l'auteur
- Publication d'une brève citation possible sous réserve de l'indication du nom de l'auteur et la source
- Non respect du droit d'auteur: délit de contrefaçon

**CEPS**  
ORGANISME DÉPENDANT DE  
PRÉVENTION DU SACRÉ

© Charles-Edouard Notredame et Pierre Grandgenèvre, 2018

---

---

---

---

---

---

---

---