

Sophie Foisy, chargée de projet à l'AQDR, et Roxana Cledon, organisatrice communautaire au CSSS de la Haute-Yamaska, invitent les aînés à s'inscrire à la nouvelle formation Devenir Sentinelle qui démarre cet automne.

Prévenir le suicide grâce aux sentinelles

éjà 200 sentinelles veillent au grain dans diverses entreprises de vre la formation pour devenir senla région, en vue de déceler les signes susceptibles de cacher une envie suicidaire chez une personne. Un nombre appelé à fluctuer à la hausse, car divers organismes de Granby s'activent présentement à l'implantation d'un réseau de bénévoles formés en prévention du dis 24 et 31 octobre et un deuxième suicide et de la maltraitance, entre autres, chez les aînés.

Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.gc.ca

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AODR) en collaboration avec le CSSS de la Haute-Yamaska, le Centre de prévention du suicide et le cégep de Granby, proposent une formation en vue de former des sentinelles prêtes à agir comme relais entre la personne suicidaire et les ressources d'aide du milieu.

«C'est une formation où les gens recevront des outils pour agir, un peu comme la formation RCR peut le faire, indique Sophie Foisy, chargée de projet à l'AQDR. Ainsi, les gens peuvent faire quelque chose avant qu'un professionnel intervienne. La sentinelle décèle les signes.»

Appel aux aînés

En plus d'offrir la formation au grand public et aux intervenants du mis en ligne au cours de l'année. Ce milieu, les partenaires souhaitent former une soixantaine d'aînés. Leur but: les outiller pour développer des habiletés en relation d'aide et une aisance à parler de suicide et de maltraitance. Îls seront bien sûr invités

à reconnaître les signes précurseurs et à servir de pont entre la personne en détresse et les ressources disponibles. Les organismes désignés pour prendre en charge les personnes à risque sur le grand territoire de la Haute-Yamaska est le Centre de prévention du suicide et le CSSSH-Y

«On voit que le programme des sentinelles fonctionne, car le réseau est dynamique», souligne Roxana Cledon, organisatrice communautaire au CSSS Haute-Yamaska, en notant que le nombre de références de personnes en détresse vers les ressources spécialisées en suicide ont augmenté depuis l'implantation de sentinelles dans la région.

Projet intergénérationnel

Dans le but que toutes les sentinelles formées puissent avoir rapidement accès à de l'information sur le suicide et la maltraitance, un site Internet sera site sera élaboré par les finissants en Technique informatique du cégep de Granby Haute-Yamaska. Par la suite, il reviendra à un comité d'aînés de l'entretenir et de le mettre à jour.

Pour les aînés qui souhaitent sui-

tinelles, il suffit de communiquer avec l'AODR au 450 372-3038. Un premier groupe sera formé les jeules jeudis 7 et 14 novembre. C'est gratuit et un dîner est offert aux personnes inscrites.

STATISTIQUES

- Chaque jour, 3 Québécois s'enlèvent
- 80% des personnes décédées par suicide sont des hommes.
- En 2010, ce sont 1089 personnes qui sont décédées par suicide, sans compter ceux qui ont fait des tentatives.
- Au Québec, près de 700 personnes âgées se sont suicidées entre 2005 et 2009, selon l'Institut national de santé publique du Québec.
- Bien que les décès liés au suicide touchent presque tous les groupes d'âge, les personnes âgées de 40 à 59 ans affichaient les taux les plus élevés.

Sources: Association québécoise de prévention du suicide, Statistiques Canada et l'Institut national de santé publique du

France et son français

Comment muscler sa langue ?

Je vous parle de cet ensemble musculaire que vous avez dans votre bouche.

Cet organe souple est un ensemble de 17 muscles: un central retenant huit paires de latéraux, allant de petits à très grands. Aucun programme de gymnastique ne vous donne des exercices pour améliorer leurs performances. C'est un peu pour cela que ces muscles restent ou deviennent un peu mollassons.

Quelques pédagogues ont soumis aux enseignants des comptines qui permettent l'acquisition des sons et des virelangues pour dynamiser le plaisir du langage et la musculature de l'organe qui le produit.

Comptine.

Elle est signée Marcelle Vérité.

Qui a vu tout menu, tout menu le petit ver tout nu? C'est la grue qui vu de la nue, le petit ver tout nu. Et la grue a voulu manger cru le petit ver tout nu, Dans laitue bien feuillue disparut le petit ver tout nu. Et la grue trop goulue n'a pas eu le petit ver tout nu.

Voilà une belle leçon de mots et de rythme qu'on peut donner aux enfants. D'ailleurs, ils ne s'en lassent jamais.

Cet exercice se retrouve dans toutes les langues, même si le mot ne se retrouve pas dans les dictionnaires. Je vous en propose aujourd'hui quelques-uns.

Que lit Lili sous ces lilas-là? Lili lit l'Illiade. Elle allait le long du canal latéral lui alléguer le lourd labeur de la lessive lassante.

Jésus loge chez Zach.e, chez Zachée loge Jésus.

On cherche Joseph chez Joachim, chez Joachim on cherche Joseph.

Ton thé a-t-il ôté ta toux et ta tante t'a-t-elle ôté ta toupie? Fruit cuit, fruit frit, fruit cru (3 fois s.v.p.).

Et, si le coeur vous en dit, chantez sur l'air de Le bon roi Dagobert, cette proposition de Charles Trenet:

Un jour dans son palais Un valet voulait le voler Au valet voleur, il dit «Ma valeur Étant mon seul bien Ie ne risque rien.» Et l'vieux valet ballot Avoua qu'il volait des vélos.

Vous avez compris qu'on favorise par ces exercices à faire revivre des sons qu'on néglige quelquefois, plus particulièrement la juxtaposition des ch, j, z et s. On peut devenir un expert en virelangue et ne pas parler correctement: l'un n'empêche pas l'autre.

Tiens, pour vous prouver qu'ils existent aussi en anglais, en voici quelques-uns.

She sells seashelles by the seashelles shore.

Peter Pieper picked a peck of pickled peppers.

Et i'en ai toute une collection en espagnol, en portugais, en italien et en russe!

Si vous avez des demandes, critiques, ou suggestions, n'hésitez surtout pas à envoyer le tout à l'adresse courriel qui apparaît sous mon nom.



France Arbour

COLLABORATION SPÉCIALE



NTA FE SPORT 2.4L tr. av. 2013

PRIX AU COMPTANT 27 874 \$ INCLUANT 500 \$ EN AJUSTEMENT DE PRIX† – FRAIS, LIVRAISON ET DESTINATION INCLUS.

OBTENEZ $0^{\%}$ **DE FINANCEMENT**^{\(\frac{1}{2}\)} JUSQU'À 96 MOIS OU JUSQU'À 10 000 \$ **EN AJUSTEMENT DE PRIX SUR** MODÈLES SÉLECTIONNÉS.