

## Témoignage d'un capteur

Mai 2023

Sur la route 117, dans un secteur sans habitation ni commerce, j'aperçois un jeune homme qui, de prime abord, semblait vouloir traverser. Par instinct, j'ai regardé dans mon rétroviseur et je l'ai vu s'accroupir, se prendre la tête à deux mains en la secouant comme s'il faisait non. J'ai garé ma voiture et je me suis approchée de lui. Son non verbal était flagrant : dos vouté, regard au sol, découragement. Je lui demande alors s'il a un malaise. Pas de réponse. Une certaine peur s'est installée. Je suis sur le bord de la route et personne ne s'arrête. C'est là que la formation a fait toute la différence. Toutes vos paroles sont apparues dans ma tête comme le RCR en situation d'urgence.

Je tente d'ouvrir le dialogue à plusieurs reprises, puis je change un peu ma formule et lui dit : **« Écoute j'te connais pas, je ne dirai pas que j'te comprends, je sais pas ce que tu vis, mais j'aimerais vraiment t'aider. Est-ce que tu me permets de faire quelque chose pour toi ? »** Il s'est levé, se tenait la tête en se tirant les cheveux et là, il a crié en me regardant droit dans les yeux : **« OUIIIII !!!! »** Son visage était en larmes. C'était un cri qui venait des tripes (peine, rage, désespoir), une détresse que je suis incapable de décrire avec des mots tellement c'était intense. Il semblait vouloir aller vers la route et pas pour traverser. J'ai insisté : **« est-ce que tu me permets d'appeler quelqu'un pour t'aider, ta famille, un ami? »** Pas de réponse, pas de réaction. Je l'ai questionné à nouveau : **« veux-tu que j'appelle les secours? »** Il a relevé la tête et a crié : **« OUI ! »** C'était tellement un cri profond, j'ai fait le 911. J'ai continué de lui parler jusqu'à l'arrivée des secours.

Pourquoi la formation a changé ma vie? Je ne me serais sans doute arrêtée, mais je n'aurais pas su quoi dire ou quoi faire. C'était un jeune homme en détresse, très fermé. Je n'aurais probablement pas osé lui offrir mon aide puisqu'il m'était inconnu. Dans notre monde d'individualité, où c'est chacun pour soi, je me serais dit de me mêler de mes affaires, comme probablement toutes les personnes qui sont passées sur la 117 cette journée-là, sans s'arrêter. Merci de m'avoir sensibilisée et outillée, j'espère avoir fait la bonne chose et avoir apporté un peu de soleil dans le cœur visiblement orageux de ce jeune homme. Depuis cet événement j'ai le nombril pas mal moins gros. Ça m'a remis les valeurs à la bonne place. Je suis maintenant fière d'être à l'écoute de mon entourage.

# Témoignage d'un capteur

Mai 2023

Dans les derniers mois, un membre de notre équipe est venu à mon bureau dans un état de détresse. Cette personne m'a fait part d'idées suicidaires persistantes.

J'ai écouté cette personne du mieux que j'ai pu et j'ai alors pensé à la présentation sur Info-Social que nous avons eu la veille via la communauté de Capteurs. La présentation m'a fait connaître le service et le timing était parfait.

Comme cette personne voulait partir pour retourner chez elle, mais que j'étais inquiète, j'ai refusé de la laisser partir avant qu'elle n'ait parlé à une personne qualifiée. Je l'ai donc installé dans un bureau et lui ai demandé d'appeler le 811, option 2.

Cette personne a pu discuter pendant 1 h 30 avec un intervenant. Cet intervenant lui a permis de ventiler et lui a donné des conseils et des pistes de solution.

J'étais contente de pouvoir aider cette personne. Elle est venue me remercier quelques jours plus tard de l'avoir dirigée vers ce service, quand la crise a été désamorcée. Le fait d'avoir été écouté et pris en charge a réussi à lui faire comprendre ses idées noires et lui a permis de voir la lumière au bout du tunnel.

**Le capteur est un agent de changement qui fait partie d'un réseau de soutien psychosocial interne. Il agit comme ambassadeur de la prévention en santé psychologique au travail.**



## Témoignage d'un capteur

Mai 2023

Un collègue qui savait que j'étais capteur est venu me voir en détresse. Il éprouvait beaucoup de problèmes dans sa relation avec son ex-conjointe et il s'inquiétait aussi quand ses enfants étaient avec cette dernière.

Je l'ai dirigé vers Info-Social et les services du programme d'aide aux employés afin qu'il puisse obtenir de l'aide.

Chez Info-Social, on lui a donné des références sur des groupes d'entraide pour l'entourage de gens toxicomanes et ses enfants et lui seront éventuellement rencontrés par un intervenant.

La formation m'a entre autres aidé à ne pas prendre sur moi son problème, mais à être plus une courroie de transmission d'informations.

**Le capteur est un agent de changement qui fait partie d'un réseau de soutien psychosocial interne. Il agit comme ambassadeur de la prévention en santé psychologique au travail.**

