

Organiser une activité de prévention du suicide

La RRSSSN appuiera des activités communautaires célébrant la vie et protégeant les personnes contre le suicide, telles des activités qui :

- ▶ mettent les gens en contact dans la communauté (ex. : activités pour les aînés et les jeunes) ;
- ▶ aident les gens à gérer le stress (ex. : yoga, autosoins, cercles de guérison, groupes pour hommes) ;
- ▶ promeuvent la culture et la langue inuites (ex. : des contes, des activités dans la toundra) ;
- ▶ célèbrent la vie (ex. : soirées de jeux, festins communautaires, activités dans la toundra, reconnaissance des réalisations).

Le personnel de la RRSSSN peut vous aider à planifier votre activité et peut octroyer jusqu'à 700 \$ à chaque communauté. Pour faire une demande de financement pour votre activité, veuillez remplir le formulaire de demande de financement de la RRSSSN.

Des astuces pour lier votre activité à la prévention du suicide



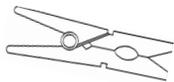
- Encouragez tout le monde à inviter quelqu'un qui ne viendrait pas seul, peut-être parce qu'il est timide, n'a pas de moyen de transport ou n'est pas sortie depuis un certain temps.



- Discutez des traditions inuites où on a utilisé des jeux et des rassemblements pour passer à travers des périodes difficiles. Lors de l'activité, soulignez que nos fardeaux deviennent moins lourds quand nous passons du temps ensemble.



- Rappelez que les Inuits sont ici aujourd'hui parce que leurs ancêtres ont persévéré et n'ont jamais lâché. Discutez des valeurs inuites qui établissent des assises pour s'accrocher à la vie.



- Lors de l'événement, distribuez les macarons « Vous êtes important pour moi » et les cartes de ressources d'aide.

Activité : Générations

Adapté de : Qungasvik Toolbox (2009). Center for Alaska Native Health Research.

Cette activité encourage la communication et le respect entre les générations et aide les jeunes à apprendre plus sur leurs racines.

Arrangez quatre tables et demandez aux gens de s'asseoir avec ceux de leur groupe d'âge :

- 20 ans et moins ;
- 21 à 40 ans ;
- 41 à 60 ans ;
- 60 ans et plus.

Demandez à chaque groupe de répondre aux questions suivantes. Fournissez un tableau à feuilles volantes et des marqueurs pour les réponses de chaque groupe.

Pensez à vous-même à l'âge de 15 ans...

- Que faisiez-vous pour vous amuser ?
- Quels aliments mangiez-vous ? Quelles étaient vos gâteries préférées ?
- Quelles tâches ou responsabilités aviez-vous ?
- Quels étaient vos buts et rêves ?
- Ajoutez d'autres questions de votre choix...

Demandez à chaque groupe de partager ses réponses. Discutez des similarités et des différences. Quels étaient les défis affrontés par les jeunes dans le passé ? Quels sont les défis pour les jeunes aujourd'hui ?



Activité : Liens communautaires

Cette activité démontre que nous sommes tous liés et que chaque personne joue un rôle important.

Tissez la toile :

- Demandez aux gens de rester debout ou de s'asseoir dans un cercle.
- Le leader tient un écheveau de fil.
- Nommez quelque chose qui vous est important (ex. : la famille, le hockey, la musique, le camping).
- Demandez si quelqu'un d'autre du groupe partage la même valeur.
- Tenez un bout du fil et lancez l'écheveau à la personne qui partage la même valeur.
- La personne qui attrape l'écheveau fait une boucle de fil autour de son doigt et ensuite nomme quelque chose qui lui est important. Puis elle lance l'écheveau à une autre personne qui partage sa valeur.
- Continuez jusqu'à ce que tout le monde tienne le fil (certaines personnes auront plus d'une boucle).

Apprendre de la toile :

- Mentionnez que tout le monde dans la communauté est lié aux autres.
- Demandez à quelqu'un de laisser tomber sa boucle de fil. Demandez au groupe comment la toile a changé. Pourquoi a-t-elle changé ? (Répétez cette étape à quelques reprises au besoin.)
- Discutez comment l'activité se compare aux relations dans la vie et comment chaque personne est importante dans la communauté.
- À la fin de l'activité, les participants pourront découper un bout de fil pour leur rappeler de leurs connexions dans la communauté.

